



# *Construyendo tu confianza y seguridad personal: 5 consejos clave*

TC

TALENTCONSULTING

## *¿Te sientes identificado con alguna de estas conductas, emociones o pensamientos?*

- Me siento inseguro/a en situaciones sociales nuevas, porque no sé qué se espera de mí.
- Tiendo a magnificar mis errores y minimizar mis éxitos.
- Temo cometer errores que los demás podrían ver.
- No sé bien de qué soy capaz, ya que evito hacer cosas por miedo o porque creo que no podré realizarlas.
- Me comparo a menudo con los demás.
- Tiendo a evitar cualquier situación si preveo que puede ser poco comfortable.
- Necesito que lo que muestro y lo que hago, parezca perfecto.

0 a 2

3 a 4

De 5 a más

## ¿Qué es la autoconfianza?



- La autoconfianza hace referencia a la confianza en sí mismo sobre las propias capacidades, habilidades y criterios.
- Está influenciada por las creencias que cada persona tenga sobre sí misma, en base a sus experiencias de vida.
- Es el convencimiento personal de que uno es capaz de conseguir objetivos, realizar con éxito una actividad o resolver una situación.

# Autoeficacia, Autoconfianza y Autoestima

## Autoeficacia



Se refiere a la creencia en tu capacidad de poder lograr ciertas tareas específicas. Si crees que eres capaz de cocinar o terminar un proyecto, entonces tienes una autoeficacia alta.

## Autoconfianza



Es más bien una visión general de cuán probable es que cumplas una meta, sobre todo con base en tu experiencia pasada. Tanto la autoconfianza como la autoeficacia **están basadas en la experiencia.**

## Autoestima



shutterstock.com · 2066095391

Se refiere a cómo percibes tu valía en general. Afirmaciones generalizadoras como “Soy una buena persona” entran en esta categoría y las mejoras en la autoconfianza contribuyen a reforzar tu autoestima, un concepto más amplio.



BRITÁNICO

## ¿Qué debilita nuestra autoconfianza?

### Centrarnos en nuestros errores

- Cuando nos sentimos inseguros tendemos a maximizar cualquier error o fallo que podamos provocar.

### Rodearnos de personas inseguras

- Si te rodeas de personas con confianza, aprenderás de ellos.
- Las personas seguras de sí mismas, no juzgan, escuchan más de lo que hablan, no temen equivocarse y buscan pequeñas victorias en el día a día.

### Ignorar todos nuestros logros.

- Ten presente tus puntos fuertes, las cosas que se te dan bien, las metas que has cumplido y las que aún quedan por cumplir´.
- Todo esto es un golpe de buena energía y seguridad.

### No comunicarnos

- Si temes equivocarte o decir algo inapropiado en alguna ocasión, nada mejor que practicar y ejercitar tu mente.
- Da los buenos días y entabla conversaciones con esas personas que tienes a tu alrededor.



BRITÁNICO

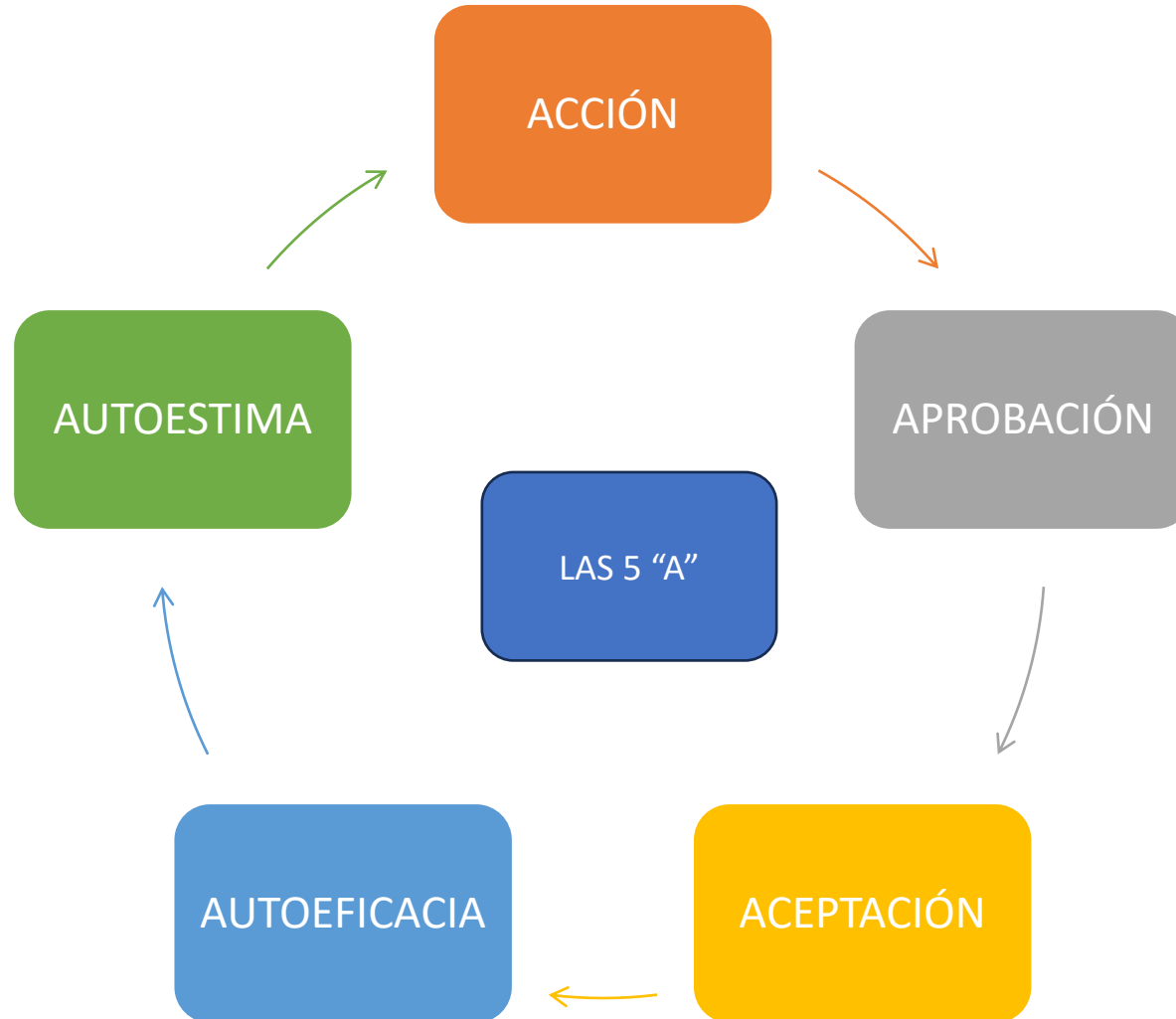
## ¿Qué debilita nuestra autoconfianza?

- No realizar nuevas actividades y darnos la oportunidad de desarrollar nuestras capacidades.
- No aceptarnos.
- Temer la opinión de los demás.
- Ser intransigentes con nuestros errores.
- Dejarnos llevar por el miedo y no avanzar.
- No buscar soluciones a lo que nos sucede, por creer que no depende de nosotros o nosotras.



TALENTCONSULTING

# 5 pasos para desarrollar autoconfianza y seguridad personal





## 1. Acción

- Realizar actividades que nos devuelvan la sensación de ser útiles, capaces, hábiles, lo importante es buscarlas e identificarlas.
- Si en el camino encontramos algunas que se nos resistan, no nos quedemos con ellas sino que busquemos otras.



BRITÁNICO





## 2. Aprobación

- Regular la necesidad de aprobación de los demás.  
Pensar de un modo correcto sobre las expectativas que los demás tienen de nosotros o nosotras, sin sobrevalorarlas o temerlas.
- La reacción natural al miedo es huir, pero esto no nos permite aprender y desarrollar capacidades.  
Hacerlo nos hará sentir que avanzamos y afrontaremos los nuevos temores.



### 3. Aceptación

- Ajustar nuestro perfeccionismo. No tener miedo a equivocarnos, a cometer errores. Pensar que no somos perfectos y que eso es lo «normal».
- Que el compromiso es con nosotros o nosotras mismas, y es, hacerlo lo mejor que podamos.





BRITÁNICO

## 4. Autoeficacia

- Es la "creencia personal" de poseer la capacidad necesaria para realizar de manera exitosa la ejecución de tareas o conductas necesarias para obtener unos resultados.
- Muchas personas se sienten "atadas de manos", sin poder hacer nada en sus vidas, al creer que son las circunstancias o los demás, los que determinan lo que les pasa o lo que sienten.
- Aprendamos a identificar la parte que depende de nosotros, y actuar poniendo nuestro empeño en la búsqueda de soluciones.





BRITÁNICO

## 5. Autoestima

- Procurar una autoestima equilibrada. Tener autoestima significa conocer, tanto tus cualidades como tus debilidades, y aceptarlas.
- Esta aceptación te ayuda a normalizar lo que no tenemos, nuestros fallos, ser consciente y valorar nuestras cualidades.



*Te doy 5 consejos adicionales para desarrollar la autoconfianza y seguridad*



BRITÁNICO





***“Plan VIVE SANO”***  
***Programa de Asistencia Psicológica***

 989058761

  
TALENTCONSULTING