

APRENDE
A CONFIAR
EN TI MISMO

Y RECUPERA
TU AUTOESTIMA

LECCIÓN 1

M. FAROUK RADWAN

**Aprende a Confiar en Ti Mismo y
Recupera Tu Autoestima,**

Lección Gratis

Lección 1: Fundamentos de Autoconfianza y Autoestima

M. Farouk Radwan, MSc

Traducido por Verena K. Biermeyer, BSc

AdoroLeer / 2KnowMySelf

Derechos de Autor

Título original: *The Solid Self Confidence Program*

© M. Farouk Radwan, 2006

© 2KnowMySelf.com, 2006

© De la traducción: Verena K. Biermeyer, 2013

© De esta edición: 2016, AdoroLeer.com

Publicado por Adoro Leer en Google Play

Nota sobre el género: El autor de estas obras es Egipcio, y yo soy Venezolana, con una importante influencia Alemana y Estadounidense. Creo que temas como el machismo, racismo, xenofobia, homofobia, etc. son conceptos extremos que no aportan al equilibrio que necesitamos en la sociedad. Reconocer que hombres y mujeres no son más o menos que el otro, que ninguno es mejor o peor que el otro, es un paso importante para aceptar las diferencias y semejanzas, pero ante todo, es importante reconocer y aceptar que los seres humanos somos seres complementarios; por lo tanto, he decidido alternar la referencia de género en los párrafos de estas lecciones para que tanto hombres como mujeres se sientan identificados e incluidos en este programa terapéutico que tiene como meta enseñarle a sus lectores a confiar en sí mismos y sanar su autoestima.

Índice

[Lección 1: Fundamentos de autoconfianza y autoestima](#)

[La importancia de la Autoconfianza](#)

[Definición de la Autoconfianza](#)

[¿Tu teléfono móvil puede volar?](#)

[Niveles de Autoconfianza](#)

[Ejercicio Importante](#)

[Los mitos que rodean la confianza en uno mismo y la autoestima](#)

[Aparentando Autoconfianza](#)

[Más señales que muestran falta de confianza en ti misma y baja autoestima](#)

[¿Por dónde empezar?](#)

[El Juez Interior](#)

[¿Y ahora qué?](#)

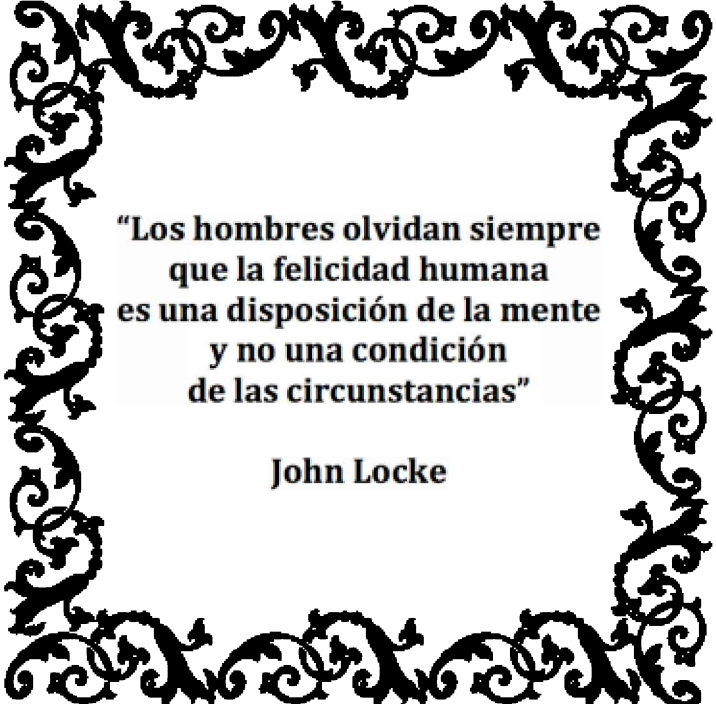
[Otros libros de Farouk](#)

[Acerca del Autor](#)

[Acerca de la Traductora](#)

[Contacto](#)

Lección1: Fundamentos de Autoconfianza y Autoestima

A decorative border with intricate, symmetrical scrollwork and floral patterns, framing the central text.

**“Los hombres olvidan siempre
que la felicidad humana
es una disposición de la mente
y no una condición
de las circunstancias”**

John Locke

Fundamentos de la Autoconfianza y Autoestima

Hoy vamos a empezar a desarrollar confianza en uno mismo y recuperar la autoestima examinando fundamentos importantes y algunos de los mitos más comunes que casi todo el mundo cree.

La importancia de la Autoconfianza

Puesto que ya estás leyendo esta lección, puedes creer que eres consciente de la importancia de la confianza en uno mismo, pero en realidad, la autoconfianza tiene efectos en varios aspectos de tu vida sobre los cuales nunca antes habías pensado, por ejemplo:

La depresión se debe a la combinación de predisposición genética y cambios en el medio ambiente externo; uno de los factores externos más fuertes que pueden causar la depresión es la falta de confianza en uno mismo! Después de todo, la depresión ocurre debido a la falta de fe en las habilidades de afrontamiento de la persona y la falta de confianza en uno mismo es una de las cosas que hace que la persona crea que sus habilidades de afrontamiento no pueden salvarlo.

Si te sientes seguro de ti mismo, la crítica no te afectará en absoluto, la razón principal por la que nos sentimos mal después de que alguien nos critica es porque no estamos realmente seguros si lo que dicen de nosotros es verdad o no. Por ejemplo, si llevas puesta una camisa manchada y un amigo tuyo te dice que está manchada no te sentirás tan mal, pero si llevas puesta tu ropa normal y alguien te dice que te ves extraño podrías sentirte muy mal.

Mientras más confías en ti misma, tu malestar será mucho menor al ser rechazada; algunas personas nunca se recuperan de una ruptura porque se sienten sin valor tras el rechazo y no porque aman a esa persona. Lo mismo ocurre con las entrevistas de trabajo, una persona puede sentirse deprimida después de una entrevista de trabajo porque piensa que no es buena y no porque tiene una gran necesidad de trabajar.

Te sentirás menos ansioso cuanto más confías en ti mismo. Se experimenta ansiedad cuando no estás seguro sobre el resultado de lo que estás haciendo, y si eres lo suficientemente seguro de ti mismo no tienes porqué sentirte ansioso.

El estrés puede ser el resultado de poca autoconfianza, tener dudas en cuanto a tu capacidad para terminar tu trabajo a tiempo o no estar segura de tu capacidad para lidiar con tus problemas de la vida pueden resultar en estrés.

Sentirás menos celos en cuanto más confianza sientes en ti mismo. Los celos son el sentimiento que tenemos cuando sentimos que estamos siendo amenazados por otro competidor, si hubiéramos tenido suficiente confianza como para saber que no estamos amenazados no sentiríamos celos.

Serás más atractiva cuanto más confianza tienes en ti misma. Las investigaciones han demostrado que las personas que confían en sí mismas son percibidas como mucho más atractivas por sus coetáneos que sus amigos que carecen de confianza en sí mismos.

Las personas se enamoran de aquellas que tienen rasgos complementarios, y como la mayoría de las personas carecen de confianza en sí mismos, una persona humilde y segura de sí misma atrae amigos y amantes.

Y mucho más, te arriesgarás más, serás más convincente, tendrás más éxito y serás mucho más feliz.

Definición de la Autoconfianza

Comencemos definiendo la confianza en uno mismo haciendo un pequeño ejercicio, quiero que levantes las manos encima de tu cabeza ahora mismo y que las mantengas en alto durante unos segundos y luego vuelve a ponerlas donde estaban.

La pregunta ahora es, ¿te resultó difícil levantar las manos?

¿Creías que era imposible hacerlo?

¿Te acuerdas de la última vez que algo malo pasó cuando levantaste las manos y por eso vacilaste?

¿Tu mente estaba llena de pensamientos negativos y obsesiones de modo que has dudado antes de levantar las manos?

Por supuesto que nada de esto sucedió, simplemente porque confías en tu capacidad de alzar tus manos porque lo has hecho antes muchas veces correctamente. Esto nos lleva a dos conclusiones muy importantes:

La primera es que confías en ti mismo para realizar una tarea determinada (como alzar las manos) y careces de confianza en hacer otra tarea como hablar en público. Por eso muchas personas exitosas se pueden estar preguntando por qué carecen de confianza en sí mismos, ya que esas personas tienen confianza en su capacidad de tener éxito en el trabajo o en los estudios y carecen de autoconfianza en otros campos de la vida.

La segunda es que cuantas más veces haces una tarea con éxito, desarrollas más confianza en tu capacidad de hacerlo. La primera vez que intentaste montar una bicicleta tenías mucho miedo, estabas estresada y te caíste muchas veces, pero más adelante, cuando aprendiste, fue de lo más fácil.

¿Tu teléfono móvil puede volar?

Si agarro tu teléfono móvil y te digo que es un helicóptero, ¿me creerás algún día?

Por supuesto que no!! Incluso si traigo un par de mis amigos y te dicen lo mismo, tú terminarás diciendo que están locos. Ahora, ¿qué pasa si vas a tu casa y encuentras a uno de tus parientes sosteniendo el teléfono y tratando de hacerlo volar? y cuando te acercas a ella te dice: “¿Has visto mi nuevo helicóptero?”

¿Le crees? Por supuesto que no!!!

Pero ¿por qué te aferras a tus creencias a pesar de que mucha gente te contradice? Es porque sabes con certeza que este teléfono móvil no es un helicóptero. Lo mismo ocurre con tu personalidad, la razón principal por la que crees las cosas que dice la gente acerca de ti es porque no estás seguro de tu verdadero yo.

Si alguien te dice que eres un perdedor y te sientes mal, generalmente es porque no estás seguro si eres un perdedor o no. Si hubieses confiado en ti de la misma manera que confiabas que tu teléfono móvil no es un helicóptero, no te hubieras sentido mal.

También es la misma razón por la cual el campeón mundial de boxeo no se sentiría mal si un desconocido le dice que él es débil o poco saludable. Pero si se le dice lo mismo a tu amigo muy delgado, lo más probable es que se sentirá muy mal.

La conclusión importante a la cual llegamos a partir de estas piezas de información es la siguiente:

Tu confianza en tus rasgos personales viene de conocerte bien a ti mismo, hasta tal punto que no les crees a las personas que te digan otra cosa.

Personas seguras de sí mismas no son aquellas que nunca son criticadas o rechazadas, sino son quienes no toman en cuenta esos rechazos y los consideran nada, mientras que una persona que carece de confianza se obsesionará con cualquier cosa que se dice de él o ella, una persona segura de sí misma simplemente se reirá y alejará.

Niveles de Autoconfianza

Como ya mencioné antes, la autoconfianza no se puede generalizar, por ejemplo, no puedes decir “Confío en mí mismo” o “No tengo confianza en mí misma”, simplemente porque cada uno de nosotros (incluso los que creen que no tienen nada de autoconfianza) tiene ciertas cosas que puede hacer muy bien.

El primer paso, para convertirte en una persona segura de sí misma, es preguntarte: ¿cuáles son los campos de vida donde me falta confianza en mí misma?

Algunas personas tienen confianza en obtener buenas calificaciones en los exámenes pero carecen de confianza en el trato con la gente. Tú quizás eres perfecta en el uso de computadoras, pero es posible que no tengas confianza en ti misma a la hora de practicar deportes.

Ejercicio Importante

Antes de que sigas leyendo esta lección, anota las áreas de tu vida donde careces de confianza en ti mismo. Trata de recordar las cosas que más temes hacer y recuerda los momentos pasados que no operaste bien mientras hacías algo.

La gente suele dar una gran importancia a las interacciones sociales, hasta tal punto que ellos creen que carecen de confianza en sí mismos si no tienen un buen desempeño social. Me encontré con una amiga mía que dijo que necesitaba mi ayuda porque ella no confía en sí misma, le pregunté cómo sabía que carece de autoconfianza y ella me dijo que tiene miedo de hablar con gente nueva.

Mi amiga, que es inteligente, ingeniosa y tiene un montón de buenas características, cree que no tiene confianza en sí misma debido a su falta de habilidad para tratar con gente nueva!!

La respuesta correcta que debería haber dicho es: Confío en mi capacidad para responder problemas de matemáticas, pero no confío en mi capacidad de tratar con desconocidos. Saber cuáles son las áreas en las que necesitas trabajar es la clave para desarrollar confianza en ti mismo.

La razón principal por la que los millones de consejos de autoayuda para desarrollar confianza en uno mismo y elevar la autoestima no funcionan es porque la gente da consejos genéricos y pretenden que se apliquen a la vida de la persona ignorando el campo en donde carece de autoconfianza y por ende tienen la autoestima baja. Si ya crees que eres inteligente, entonces ayudarte a ser la persona más inteligente del mundo podría no afectar tu autoestima si tienes problemas para hablar con personas del sexo opuesto.

Ésta es la razón por la que debes saber cuáles son las áreas de tu vida en donde careces de confianza en ti mismo sientes una baja autoestima.

Deja de leer ahora mismo y determina cuáles son estas áreas para que hagas mejor uso de este programa terapéutico.

Los mitos que rodean la confianza en uno mismo y la autoestima

¿Qué impide a la gente desarrollar confianza en sí mismas? ¿Por qué algunas personas creen que no pueden hacer nada al respecto o ayudarse a sí mismas? Esto sucede, sencillamente, porque esas personas tienen ciertas creencias falsas sobre la autoconfianza que han adquirido de amigos, familiares o medios de comunicación.

Estas creencias son mitos y estar consciente de ellas es una de las cosas que allanarán el camino para desarrollar una firme confianza en ti mismo y buena autoestima:

No tengo los genes autoconfianza o no nací con confianza en mí mismo: La verdad es que no existe tal cosa como los genes de autoconfianza, simplemente porque la autoconfianza y autoestima sólo es un conjunto de creencias que tienes sobre ti mismo. Cada uno de nosotros nace limpio, sin ninguna creencia sobre nosotros mismos o de los objetos a nuestro alrededor. A medida que avanzamos con nuestra vida, empezamos a desarrollar creencias sobre nosotros mismos. Aquellos que desarrollan creencias positivas confían en sí mismos y se estiman de buena manera, mientras que quienes desarrollaron creencias negativas confían muy poco en sí mismos, por lo que su autoestima es bastante negativa.

La autoconfianza depende de factores externos: Algunas personas podrían creer que si tienen un automóvil costoso o si son un poco más altos, entonces se sentirían más seguros de sí mismos, pero la verdad es que esto nunca sucede. Cuando tu confianza en ti mismo proviene de factores externos, todavía te sientes inservible en lo más profundo de tu ser porque tu mente subconsciente se dará cuenta de que obtienes tu autoestima de tu automóvil, teléfono celular o amigos. El otro problema que surge cuando dependes de factores externos es que la autoconfianza falsa que experimentarás desaparecerá tan pronto pierdes uno de estos factores externos, por ejemplo, si tu costoso automóvil queda destrozado, podrías ser incapaz de salir de tu casa sin él!

Es demasiado tarde para aprender a confiar en mí misma y mejorar mi autoestima, debí haberlo hecho antes: Incluso si tienes más de 60 años, aún puedes desarrollar confianza en ti mismo desde cero. Tal como acabo de explicar, la autoconfianza y autoestima son un conjunto de creencias, y las creencias se pueden agregar o quitar de tu mente en cualquier momento sin importar tu edad. En pocas palabras, no existen los genes de confianza en uno mismo, pero sí hay creencias correctas e incorrectas acerca de ti misma.

Aparentando Autoconfianza

Hasta que no logres desarrollar confianza en ti mismo, nadie tiene permiso de saber que te sientes inseguro. Tus emociones son de tu propiedad y no debes revelarlas a nadie, a menos que tú quieras.

¿Sabes cuál es el porcentaje de la impresión que la gente se forma de ti que puede ser cambiada mediante el lenguaje corporal adecuado?



Como puedes ver en el diagrama, tus gestos pueden afectar la impresión que la gente se forma de ti en un 55%

Mientras que tu tono de voz afecta el 38% de la impresión.

Y las palabras habladas sólo son responsables de un 7% de la impresión.

Esto significa que al adoptar gestos adecuados del lenguaje corporal, puedes dar la impresión de que confías en ti misma, incluso si sientes miedo. Sencillamente puedes controlar el 93% de la impresión que la gente se forma de ti con sólo cambiar tu lenguaje corporal.

Así que la pregunta es: ¿Cómo puedes aparentar confianza en ti mismo usando el lenguaje corporal?

Al adoptar cualquiera de las posiciones de autoconfianza del lenguaje corporal, darás la impresión de que confías en ti misma, incluso si no te sientes así. Las posiciones de autoconfianza del lenguaje corporal son:

Manos sujetadas delante de tu barriga mientras estás de pie con ambos pies en el suelo

El segundo gesto es muy similar al primero, pero la diferencia entre ellos es que en el segundo gesto, tu mano debe estar detrás de tu espalda (ver la imagen)



Puntas de los dedos tocándose unas con otras (ver imagen). Esto demuestra que te sientes seguro al hablar

Las manos detrás de la cabeza y una pierna cruzada sobre la otra, se dice que esta posición es de exceso de confianza y no debe ser adoptada en una entrevista de trabajo o al estar con personas mayores.



No cometas el error de adoptar estos gestos todo el tiempo, porque incluso la persona más segura en la tierra no lo hará. Si los utilizas de manera exagerada o excesiva, la gente podría empezar a darse cuenta de que estás fingiendo.



¿Así que estos gestos pueden hacerte aparentar más autoconfianza?

Sí lo harán.

Por ejemplo, si realizas el primer gesto (sujetas las manos delante de tu barriga) tan pronto un amigo se acerca a ti, él tendrá la impresión de que eres seguro de ti mismo, incluso si él no sabe nada sobre lenguaje corporal.

La pregunta es, si esa persona no sabe nada sobre lenguaje corporal, entonces: ¿Cómo es que tiene la capacidad de reconocer que te sientes seguro de ti mismo?

La respuesta es muy simple, a lo largo de nuestra vida hemos visto a mucha gente segura de sí misma hablando, conversando y caminando. Nuestras mentes han registrado la manera en que esas personas se comportan, de modo que es capaz de reconocer inconscientemente a la gente que confía en sí misma que actúan acordemente.

En cuanto a la posición uno y dos, ellas deben ser tus posiciones favoritas, ya que pueden ser adoptadas sin dejar que la mente consciente del observador lo note, y el resultado será dar la

impresión de que confías en ti misma.

La señal número cinco para aparentar autoconfianza es pararse erguido y mantener la espalda recta. A diferencia de las otras señales, recomiendo encarecidamente que aprendas a mantener la espalda recta en todo momento.

Una espalda curvada da la impresión de que careces de autoconfianza, que estás agotada o que no estás interesado en la persona con quien estás hablando.

Mantener la espalda recta impide que la gente desarrolle falsas impresiones de ti y aparentarás ser una persona mucho más segura. Una investigación reciente incluso ha demostrado que las personas que mantienen la espalda recta son menos propensas a ser intimidadas! Otra investigación ha demostrado que los ladrones tienden a evitar a la gente con la espalda recta, porque creen que no será un objetivo fácil!

Una de las cosas que puede ayudarte a erguir la espalda como una persona segura de sí misma es observar cómo camina una persona segura que ya conoces. Sigue observando la forma de caminar de esa persona y entrénate en casa para caminar de la misma manera.

Después de que empieces a caminar con seguridad, quedarás sorprendido de cómo esto cambiará tus sentimientos! Empezarás a sentirte más seguro al caminar con confianza; por supuesto, esto no es lo que te otorgará una firme confianza en ti mismo y gran autoestima, sólo es una pequeña pieza en el gran rompecabezas de aprender a sentirte a gusto en tu propia piel.

- Nunca cruces los brazos o las piernas

- Cruzar los brazos y las piernas son los gestos que debes evitar mientras estás vivo!

- Cruzar los brazos da la impresión de que estás ofendido, a la defensiva, incómoda o asustada. Por supuesto, la impresión se da dependiendo de la situación, pero en todos los casos nunca darás una impresión positiva al cruzar los brazos.

Sé que has visto a muchas personas exitosas que aparecen en las fotografías cruzando sus brazos, pero lamentablemente esa gente no sabe nada sobre el lenguaje corporal y lo más probable es que no se sentían bien cuando estas fotos fueron tomadas. (sí, algunos de ellos son muy famosos, qué lástima!!)



- Caminar con pasos amplios

¿Sabías que tu personalidad y estado emocional pueden ser conocidos a partir de tu forma de caminar? Arrastrar los pies mientras te mueves puede demostrar que estás deprimido o tienes miedo de marchar hacia adelante, mientras que moverte con pasos anchos y rápidos da la impresión de que confías y sabes adónde vas.

- Apretón de manos firme

Un apretón de manos firme refleja confianza y poder, mientras que cualquier otra cosa podría indicar que no estás segura de ti misma o que no te sientes bien. Asegúrate de tener un firme apretón de manos, pero no estrujes las manos de la gente. Este consejo también es muy importante para las mujeres, ya que muchas tienen una tendencia de estrechar la mano sin nada de fuerza.

El contacto visual, esto es un cliché por supuesto, pero lo menciono de último porque es algo que no se puede ignorar.

Contacto visual adecuado debe ser 70 a 80% del tiempo y no todo el tiempo. Si eres demasiado tímido para mirar a alguien a los ojos, entonces mira cualquier parte de su nariz o entre sus ojos y todavía creerá que lo estás mirando a los ojos.

En realidad, hay una zona positiva de contacto visual que puede dar la impresión a la persona de que lo estás mirando a los ojos, incluso si no lo estás haciendo. Esta área positiva es un triángulo invertido con la base en los ojos y la punta apuntando hacia la nariz. Mira cualquier lugar de esta zona y la persona creerá que lo estás mirando a los ojos.

Otro consejo muy importante que debes seguir es nunca desviar la mirada cuando pasas al lado de la gente o al acercarte a ellos. Desviar la mirada en este momento es una señal de sumisión, mientras que mirar la gente a los ojos es una señal muy fuerte de autoconfianza.

Incluso si estás pasando frente a desconocidos, si alguien te mira, míralo a los ojos durante unos segundos antes de cambiar la dirección de tu mirada, lo más probable es que encontrarás que esta persona que te estaba mirando desvía su mirada antes que tú y esto hará que te sientas más seguro. No sostengas la mirada de la gente por mucho tiempo, ya que pueden considerarlo un reto, sólo míralo por unos segundos y luego cambia la dirección de tu mirada.

Más señales que muestran falta de confianza en ti misma y baja autoestima

¿Has notado cómo algunas personas responden de inmediato a las críticas, sin siquiera analizarlas primero, o incluso tratar de entender el comentario crítico? A veces esto es una indicación de baja autoestima, así que asegúrate de evitar esa acción. Cada vez que alguien te critica mantén la calma, piensa en ello y no respondas de inmediato si tienes la oportunidad.

Por ejemplo, si estás con algunos amigos y sabes que todavía estarás con ellos durante una hora más, entonces tienes mucho tiempo para pensar en el comentario crítico antes de responder al mismo. A veces puedes encontrar que es mejor no responder en absoluto, mientras que otras veces encontrarás la mejor respuesta después de un corto tiempo.

Responder rápidamente demuestra lo mal que te afectó el comentario crítico y lo más probable es que no serás capaz de responder correctamente si lo haces en el momento. Otro punto muy importante es no volver a abrir el mismo tema directamente después de un tiempo, ya que la gente pensará que estabas obsesionado por el comentario durante ese tiempo! Más bien toca el tema indirectamente cuando tengas una respuesta acertada.

Algunas personas temen hacer algo a menos que tengan una explicación para otras personas que puedan preguntarle acerca de sus acciones. Tratar de encontrar una excusa para explicarle a la gente por qué estás realizando una acción determinada es una fuerte señal de falta de confianza en uno mismo y poca autoestima.

Estoy segura de que has conocido a alguien que se resbaló delante de un grupo de gente y luego trató de explicar por qué se resbaló y la razón por la que pasó. Esto es una fuerte señal que indica que esa persona tiene problemas de autoconfianza y autoestima, ya que estaba preocupado por su imagen delante de los demás, hasta tal punto que rápidamente les dio una razón sin que siquiera le hayan preguntado!

No trates de explicar tus acciones a la gente, y si te preguntan por qué haces una cosa determinada, contesta “porque me gusta”. Ésta puede ser la mejor respuesta.

Si alguien te preguntara -¿por qué usas esa ropa?- la respuesta correcta debería ser “Porque me gusta”. Si alguien te preguntara -¿por qué te resbalaste o equivocaste?- la respuesta debería ser “¿Acaso nunca has cometido un error en tu vida?”

Algunas personas tratan de compensar su baja autoestima actuando como si fueran súper héroes; por ejemplo, si le preguntas a un amigo tuyo si tenía miedo o no durante una presentación y luego responde diciendo: “Nunca he sentido miedo en toda mi vida”. Esto podría ser una indicación de que está compensando su falta de confianza en sí mismo, tratando de parecer superior.

Estar obsesionada con el perfeccionismo es otra señal de falta de autoconfianza; si quieres que todo sea perfecto, si quieres que todos te amen sin excepciones, y si quieres no tener ningún enemigo, esto demuestra que careces de confianza en ti misma. ¿Alguna vez has hecho algo malo como romper algo en tu casa cuando eras niña y luego trataste de esconderte de tus padres? la razón por la que te escondías en ese entonces es porque sabías que habías hecho algo mal.

Los perfeccionistas tratan de ocultar su falta de confianza de los demás dando la impresión de ser impecables; su temor principal es ser descubiertos, y es por eso que insisten en hacer todo a la perfección, para que la gente nunca se dé cuenta carecen de algo!

Finalmente, la última señal que demuestra que careces de autoconfianza es quedar preso del pánico y sonrojarte tan pronto cometes un error tan pequeño como pronunciar mal una palabra o derramar coca-cola sobre la mesa durante la cena.

Asegúrate de evitar todas estas señales para aparentar que estás seguro de ti mismo. Por supuesto, no vamos a desarrollar autoconfianza al ocultar la falta de la misma, más bien, aparentaremos confiar en nosotros mismos hasta que logremos desarrollarla plenamente.

¿Por dónde empezar?

Entonces, ¿cómo empezar a desarrollar confianza en ti misma?

Millones de sitios web recomiendan empezar diciendo afirmaciones positivas como: “me gusta mi forma de ser” o “confío más en mí mismo con cada día que pasa”, pero cada vez que alguien que carece de autoconfianza empieza a repetir frases así, su subconsciente contesta, “¿En serio? Entonces ¿por qué estabas temblando ayer frente al público?”

No puedes simplemente engañar a tu subconsciente para que te crea a través de la repetición, sino que necesita evidencia sólida. Por ejemplo, si logras hacer tres presentaciones consecutivas sin temblar o trepidar, entonces tu subconsciente empezará a creer que confías más en ti misma.

Se realizó un estudio con dos grupos de personas; el primer grupo tiene un buen nivel de autoestima y el segundo tiene un nivel muy bajo. Se le solicitó a ambos grupos que repitieran afirmaciones positivas como: “Me siento seguro de mí mismo”, y más tarde se les preguntó acerca de sus sentimientos. En el primer grupo dijeron sentirse mejor acerca de sí mismos, mientras que en el segundo grupo se sentían peor.

La razón por la que sucede esto es porque cuando una persona segura de sí misma utiliza afirmaciones, se está recordando a sí misma acerca de un hecho que ya sabe, lo cual refuerza el hecho y lo hace más fuerte. Por otro lado, cuando alguien que tiene baja autoestima repite afirmaciones, éstas le hacen sentir que se está engañando a sí misma y esto trae sentimientos desagradables.

Supongamos que la razón principal por la que no confías en ti mismo es porque piensas que no eres exitoso en tu carrera, ¿Qué harán las afirmaciones positivas por ti? ¿Van a conseguirte un ascenso o te ayudarán a tener más éxito? En realidad, no harán nada.

Si hay algo que no te gusta de ti mismo, y es una de las cosas que te impiden sentirte seguro de ti mismo, entonces debes cambiarlo. Sí. A diferencia de lo que has escuchado antes en todas partes, esta vez el cambio no debe venir desde adentro, sino que debe venir desde afuera.

Si odias el hecho de que eres perezosa, incompetente, socialmente retirada o un fracasado, entonces debes empezar por cambiar esos factores que te disgustan. Si odias el hecho de que tienes sobrepeso y si has alcanzado el nivel en el que has comenzado a odiar tu cuerpo, entonces, decir todas las afirmaciones en el mundo no te ayudarán a menos que pierdas unos kilos.

Ahora bien, esto nos lleva a un punto muy importante, si no confías en ti mismo porque no eres exitoso y si tu falta de éxito se traduce a su vez en un bajo nivel de autoestima, entonces ¿Cómo puedes romper este ciclo, ya que ni siquiera sabes cómo llegar a ser exitoso?

Podrías estar diciendo: “Si supiera lo que debo hacer, entonces lo hubiera hecho antes y sería exitoso”.

Tienes razón sobre esto, para poder desarrollar confianza en ti mismo y elevar tu autoestima debes comenzar a desarrollar las habilidades necesarias que te ayudarán a alcanzar tus metas, y cuando tu mente subconsciente se da cuenta de que estás teniendo éxito, te hará sentir mejor sobre ti mismo.

Esto nos lleva a otro punto muy importante, desarrollar autoconfianza requiere desarrollar nuevas habilidades. Supongamos que estás en una isla y necesitabas volver a casa después de que tu avión se estrelló en la isla. Para poder volver a casa, no puedes pararte en la playa y decir: “Cada día estoy cada vez más cerca a casa o ya estoy en casa”.

En vez de eso, tienes que aprender técnicas para hacer fuego, cómo cocinar los alimentos, como cortar leña, cómo fabricar un barco y cómo navegar. Sólo entonces serás capaz de llegar a tu casa y sólo entonces confiarás en tus habilidades para llevarte de vuelta a casa.

El pensamiento positivo ni siquiera te ayudará en este caso, imagina decir: “Creo que muchos barcos aparecerán mañana y me llevarán a casa” o “Estoy segura que alguien me va a encontrar, por lo que no hay necesidad de preocuparse” ¿eso te ayudará? por supuesto que podría aparecer un barco, pero ¿y si no?

Las personas con autoconfianza nunca dejan su destino en manos de factores desconocidos, más bien cambian su realidad por su cuenta sin tener que esperar a que alguien lo cambie por ellas.

Entonces, ¿dónde debería ser útil el pensamiento positivo? Durante la construcción de la nave deberías decir: “Sé que voy a lograrlo”, o mientras cortas la leña puedes decir: “Sé que puedo hacerlo”.

El pensamiento positivo, afirmaciones, controlar el diálogo interior negativo, etc... son herramientas que pueden ayudarte a desarrollar tus habilidades de una mejor manera, para que confíes en ti misma, pero nunca puedes sustituir el paso de desarrollo de habilidades!!!

El Juez Interior

Piensa en tu mente subconsciente como un extraño que siempre te está observando y evaluando tus habilidades y valor general de vez en cuando. Cuando este extraño determina que no puedes hacer nada correctamente, te califica como inútil. Si todo permanece igual, esta idea no cambiará; pero si de pronto comienzas a actuar bien en las cosas que nunca antes has conseguido hacer correctamente, este extraño volverá a realizar la evaluación y puede colocarte una nueva etiqueta como “mejor que antes”.

Si mantienes este nivel de desempeño, entonces este extraño cambiará la etiqueta a “tal vez no es tan malo después de todo”, y luego a “bueno, hay algunas cosas que puede hacer con éxito”, y luego a “puede que sea digno”, hasta que cambia a “él es realmente bueno!!”

Como puedes ver, la idea general es demostrarle a tu subconsciente que realmente eres digno de tener éxito, al hacer las cosas que él ya te había etiquetado como “inútil” por no ser capaz de hacerlas.

Ahora imagina que el desconocido te está observando sentado en una silla y dice: “Confío en mí mismo, confío en mí mismo, soy una persona agradable” ¿Cuál será su comentario?

“¿Qué está diciendo ese idiota?! Ni siquiera puede hablarle a desconocidos, sin embargo, está diciendo que es un tipo agradable!!!”

Puedes haber notado que toma muchos pasos antes de que logres convencer a tu juez interior para que crea en ti. No puedes desempeñarte bien sólo una vez en un escenario y luego tener confianza inquebrantable para el resto de tu vida.

Para lograr programar tu mente subconsciente, es necesario repetir tu éxito una y otra vez hasta que comienza a creer en ti. Con cada éxito nuevo, tu subconsciente comenzará a creer más y más en ti, hasta que termines confiando en ti mismo y mejorando tu autoestima.

La razón por la que mucha gente se esfuerza en desarrollar confianza en sí misma durante largos períodos de tiempo sin mucho progreso es que siguen fallando en hacer ciertas cosas una y otra vez, por lo que el juez interior cree que carece de confianza en sí mismo con cada intento. El tipo que tiembla y trepida cada vez que hace una presentación ante los demás le resultará bastante difícil convencer a su mente subconsciente que confía en sí mismo en comparación con alguien que tiene las habilidades necesarias para atravesar esta situación de manera exitosa, incluso si tenía un poco de miedo.

¿Y ahora qué?

Todo esto sólo es una introducción para prepararte mentalmente para el proceso de aprender a confiar en ti mismo y recuperar tu autoestima. Incluso si ya conocías algunos de estos conceptos, se recomienda vehementemente que leas esta lección por lo menos 2 veces durante esta semana. La mente subconsciente puede ser programada por repetición, siempre y cuando no existan creencias contradictorias, y la única manera de asentar una base sólida para tu autoconfianza y autoestima es asegurarse de que tú también absorbes esas creencias.

Además de leer esta lección más de una vez, no olvides la tarea de descubrir las áreas donde careces de confianza para que puedas aplicar los consejos que te daré al inicio de la próxima lección.

Hasta pronto!

Buena suerte comprendiendo los conceptos.

Otros libros de Farouk:

Aprende a Confiar en Ti Mismo y Recupera Tu Autoestima

[Curso Completo \(Lecciones 1 - 24\)](#)

[Volumen 1 \(Lecciones 1 - 4\)](#)

[Volumen 2 \(Lecciones 5 - 8\)](#)

[Volumen 3 \(Lecciones 9 - 12\)](#)

[Volumen 4 \(Lecciones 13 - 16\)](#)

[Volumen 5 \(Lecciones 17 - 21\)](#)

[Volumen 6 \(Lecciones 22 - 24\)](#)

Psicología del Amor

[Cómo Olvidar a Alguien](#)

[Cómo Enamorar a Alguien](#)

[La Guía Definitiva para Superar la Depresión](#)

Acerca del Autor



M. Farouk Radwan es el fundador de 2knowmyself.com, es quien escribió los +2000 artículos en la página y autor de 10 libros de psicología. 2knowmyself, que actualmente recibe 1 millón de visitas al mes, ha ayudado a millones de personas alrededor del mundo a mejorar sus vidas y combatir el mal humor.

Farouk es un Practicante certificado de PNL (Junta Americana de PNL) y un Practicante certificado de Hipnosis (Junta Americana de Hipnosis). Farouk también tiene un diploma en Terapia Conductual, Terapia Gestalt y tiene una Maestría en Administración de Empresas.

Farouk estudia Psicología desde los 17 años. Ha sido entrevistado y su trabajo ha sido cubierto por varios canales televisivos del Medio Oriente y periódicos populares tales como OTV, MBC, LBC, El Youm TV, Cairo Today, International Herald Tribune y el diario A-I ahram.

Acerca de la Traductora



Verena K. Biermeyer ha traducido +300 artículos y los libros *Cómo Olvidar a Alguien*; *Cómo Enamorar a Alguien* y *La Guía Definitiva para Superar la Depresión*. 2knowmyself.

Además de ser Intérprete Público en Inglés y Español, Verena es Licenciada en Comunicación Social, especializada en Medios Impresos.

Su mayor deseo es transmitir conocimientos que ayuden al progreso del ser humano, además de despertar la imaginación y creatividad a través de imágenes y la palabra escrita al mayor número posible de personas, con la esperanza de que saquen a la luz lo mejor de sí mismas.

Contacto

adoroleer.com

Escribenos un email

adoroleer.com@gmail.com

Búscanos en Facebook:

[Adoro Leer](#)

Twitter:

[@adoro_leer](#)

Instagram

[@adoro_leer](#)