



# AUTOCONFIANZA

---

**Daniel Goleman**



**“La confianza en uno mismo está muy ligada a lo que se denomina “autoeficacia”, el juicio positivo de nuestra capacidad de actuar. Pero la autoeficacia no es lo mismo que nuestras capacidades reales, sino más bien lo que creemos que podemos llegar a hacer con ellas. Por sí sola nuestra capacidad no basta para garantizar el desempeño óptimo, sino que también debemos creer en ella para poder sacarle el máximo provecho”**

Daniel Goleman, Inteligencia Emocional.



Uno de los pasos más importantes para lograr tus propósitos en la vida, es desarrollar un fuerte sentido de autoconfianza. Esto no incluye convertirse en un charlatán ni un arrogante, en contraste, las personas con una genuina autoconfianza son usualmente calmadas y seguras de sí mismas, hasta el punto que no necesitan hacerse notar para demostrarlo. no útiles, porque valen por sí mismas, por el hecho de existir como seres humanos, tienen dignidad y no pueden ser usadas por los demás.

# Los 10 pasos para construir una gran auto-confianza

## DANIEL GOLEMAN



1.

### Visualízate como la persona que quieres ser

Cada mañana invierte algunos minutos visualizándote a tí mismo como la persona que sueñas ser en un futuro. Piensa acerca de la forma de vestir, la manera en que te cuidas y cómo interactúas con las demás personas. Verte como la persona en la que te quieres convertir, es el primero paso para lograr construir una gran autoconfianza

2.

### Declara en voz alta frases de autoconfianza

Luego de visualizarte como la persona que quieres ser, debes de declarar: "Sé que tengo la habilidad de lograr las más grandes metas en mi vida, por tanto hoy demando de mí mismo las tres P: PACIENCIA, PERSISTENCIA Y PERSEVERANCIA en una continúa acción, con miras a lograr lo que me propongo" Empezar el día con una poderosa frase como ésta, te puede introducir en un estado mental de alta confianza.

3.

### La imagen personal

Una de las formas más efectivas de mejorar instantáneamente tu nivel de autoconfianza es vestirse bien y tomar la decisión de mantener bien peinado. Esto no significa que debas ir de compras y gastar un montón de dinero en imagen. En vez de eso, puedes enfocarte en usar tus mejores prendas, e ir mejorando paulatinamente tu closet poco a poco sin malgastar tu dinero. La imagen personal que se intepretará como "bien cuidado, "bien prendidito" "bien vestida" es fundamental para incrementar el nivel de autoconfianza.

4.

### La postura corporal positiva

Otra manera poderosa de incrementar tu sentido de autoconfianza es mantener una disposición corporal de resolución o de apertura, con los pies y brazos distendidos y flexibles y, mirar a las personas sonriendo invitándolos a acercarse,. Mientras seas capaz de cambiar tu postura sí esta no es la correcta, será mejor para tu autoconfianza en el sentido en que emanarás seguridad por doquier. Practicar este ejercicio con frecuencia condicionará tu cuerpo para ésto.

5.

### Muevete con propósito

Un consejo simple, pero efectivo para incrementar tus niveles de autoconfianza, es siempre tener un propósito en mente y moverse acorde a ello. Dar pasos con seguridad le permite a las personas sentirse más confiadas cuando están a su alrededor.

6.

### Ser más participativo

Alguna vez has notado que las personas en la mayoría de actividades grupales (tales como reuniones) buscan alejarse lo más posible para no participar? Una gran forma de incrementar tu visibilidad y sentido de autoconfianza es tomar la decisión de siempre sentarte en frente y participar. Cuando tengas algo para decir, no temas en decirlo!

# 7.

## Interactúa con confianza

Otra forma rápida para mejorar tu autoconfianza es practicar para lograr tener una fuerte primera impresión. Cuando te encuentras con alguien frente a frente, mira directo a los ojos, ríe y haz movimientos amplios, transmite confianza (al hacerlo, la tuya aumenta).

Asimismo, en las conversaciones telefónicas puedes hacerlo por medio de tu tono de voz y tu forma de expresión. Mantén tu cara positiva, trata de sonreír, y verás que tu tono de voz también tendrá un timbre positivo y de confianza.

# 8.

## Tu currículum de vida

Ocasionalmente, tu autoconfianza podrá verse afectada cuando las cosas no salen como lo esperas. Una manera de reparar tu autoconfianza en esta situación es mantener un historial de éxitos y logros pasados (preferiblemente por escrito) así como también, los comentarios positivos de las demás personas acerca de ti y a lo largo de tu carrera profesional.

Tan pronto como revisés tu archivos de éxitos, llenarás tu mente con pensamientos positivos y tus dudas e inseguridades desaparecerán, ya que sabrás que eres capaz de lograr lo que te propones.

# 9.

## La preparación

El gran secreto para tener más confianza, del cual muy pocas personas hablan, es la preparación que ha tenido uno durante toda su vida y en cada uno de los eventos que vaya a uno a participar. Mientras más preparado estés y más practiques para un evento, más confianza en tí mismo tendrás. Si te preocupa un hecho por venir, simplemente prepárate para ello, practica, practica y practica! Aquí las palabras clave son: repetición y experiencia.

# 10.

## Tus mentores y guías

finalmente, un buen consejo es seguir a uno o más mentores. Personas cuya autoconfianza sea grande y notable, aprender de sus consejos e imitar sus conductas al inicio, para generar luego geerar tu propio estilo y la confianza que necesitas.

