

CONFIANZA

3 consejos para aumentar la confianza en uno mismo

La confianza es una habilidad que cualquiera puede aprender, según muestra una nueva investigación.



Por [Lázaro Castillo Jr](#)

La confianza es un rasgo muy ventajoso, ya que se puede aplicar en todos los aspectos de la vida, ya sea en contextos personales, sociales o comerciales.

Para algunas personas, la confianza es algo natural. Sin embargo, muchos de nosotros sentimos que está más allá de nuestro alcance. Si se encuentra entre aquellos que carecen de confianza y no están seguros de cómo desarrollarla, hay algunas formas comprobadas en las que puede aprender a vivir una vida más segura.

Nuevos estudios en psicología conductual y cognitiva han comenzado a eliminar los obstáculos que se interponen en el desarrollo de la confianza. Según estos estudios, las personas que tienen poca confianza sufren tres rasgos subyacentes comunes. Lo que sigue es un resumen de esos rasgos y diferentes métodos para superarlos.

1. Desarrollar un enfoque basado en uno mismo en lugar de un enfoque basado en otros. Un estudio reciente que investigó la ciencia detrás de la baja confianza encontró que las personas con esta disposición suelen pensar en los demás antes de pensar en sí mismos.

[El poder de la mente](#)

El psicólogo Joshua Guilfoyle denominó esto como un enfoque basado en el otro y mostró que estas personas tienden a enfocarse más en las amenazas, los conflictos y la incertidumbre que en sus propias metas, deseos y anhelos. Esto da como resultado comportamientos como pedir disculpas en exceso y sentirse impotente ante las transgresiones.

Para superar esta disposición, las personas centradas en los demás deben tomarse un tiempo de cada día para cambiar su enfoque hacia sus propias metas y deseos, para desarrollar una perspectiva más centrada en sí mismos. Sin embargo, tenga cuidado de concentrarse demasiado en estos elementos, ya que corre el riesgo de disminuir sus niveles de empatía por los demás.

2. No evites los desafíos, enfréntalos. Las personas con poca confianza generalmente evitan los desafíos u oportunidades para mostrar sus habilidades, lo que finalmente termina reforzando su falta de confianza. Un estudio reciente que investigó los factores impulsores detrás del síndrome del impostor, la creencia de que no eres tan bueno en los esfuerzos profesionales como podrían sugerir tu experiencia, capacitación, premios o las opiniones de los demás, y enumeró tres métodos para superar las dudas sobre ti mismo y aumentar la confianza:

Aliméntate con errores. Cuantos más riesgos asuma, más aprenderá de ellos y desarrollará un mayor sentido de confianza en su capacidad para superar los desafíos que se impone a sí mismo.

Usa la duda como una fuerza motivadora. La investigación muestra que los sentimientos de insuficiencia y éxito a menudo coinciden. También muestra que su confianza se ve afectada positivamente cuando comienza a ver sus dudas como activos en lugar de cargas.

Identifica tus pensamientos de evitación. Las personas con poca confianza tienden a evitar los desafíos porque escuchan la voz equivocada en sus cabezas. Para superar esto, identifíquelo, baje su volumen y concéntrese en cambio en la voz que lo empuja a encontrar soluciones.

3. Aprende a gestionar tus emociones. Las emociones pueden ser abrumadoras a veces y, a veces, mostramos comportamientos disfuncionales que afectan negativamente nuestra confianza debido a nuestra incapacidad para manejarlos. Un estudio reciente enumeró cinco pasos clave para las personas que desean tener más control sobre sus emociones:

Identificar y aceptar emociones sin juzgar.

Observe cómo se sienten las emociones en su cuerpo.

Dale un nombre a la emoción o emociones.

Si la emoción no está justificada, reformule constructivamente su perspectiva.

Si la emoción está justificada, reflexiona sobre ella y descubre qué está tratando de decirte.

"El secreto" es la ley de la atracción.

Cultivar la confianza en tu vida es un proceso complicado que requiere que mires profundamente en tu mente y te evalúes objetivamente. Puede ser difícil, pero definitivamente puedes integrar una confianza genuina en tu vida.