

# AUTOCONFIANZA

## ¿QUÉ ES?

Es el convencimiento personal de que eres capaz de conseguir objetivos, realizar con éxito una actividad o resolver una situación. Es confiar en poder gestionar y superar las distintas circunstancias de la vida porque confías en tus propios recursos. Es la **idea y sentimiento de "soy capaz" o de "yo puedo"**.

## ¿QUÉ DEBILITA LA AUTOCONFIANZA?

- Frenas la realización de **nuevas actividades** y no te das la oportunidad de desarrollar tus capacidades.
- Dudas en **aceptarte** con tus virtudes y defectos.
- Te preocupas por la **opinión** de las demás personas.
- Pones en segundo plano tus **virtudes**.
- Te dejas llevar por las **creencias limitadoras** y no avanzas.
- Siempre intentas **complacer**. No dices que "no".

## ¿CÓMO PUEDES MEJORARLA?

- Desarrolla **nuevos intereses y habilidades**, busca actividades que puedan gustarte y que podrían dársete bien.
- **Arriésgate** a que te rechacen, ¿qué es lo peor que podría sucederte?
- **Atrévete** a ser imperfecta, ni podemos ni es necesario que todo en nosotras mismas sea perfecto, acepta que puedes fallar y que eso no tiene nada de malo.
- Potencia tu autoestima, **quíete**.
- Identifica las situaciones que dependen de ti y **toma el control**.

**La confianza no viene de tener siempre la razón, sino de no tener miedo a estar equivocada.**

Peter T. Mcintyre