

MASTERCLASS AUTOESTIMA VS AUTOCONFIANZA CON SIMON L. DOLAN

Manual de trabajo

C A M B I A N D O
— el —

MUNDO

a través de los

DESDE 2011

V A L O R E S

La relación entre autoconfianza y autoestima

- Existe una asociación entre baja autoconfianza, baja autoestima y trastornos depresivos.
- Un 19% de las adolescentes presenta baja autoestima por falta de autoconfianza.

El puente entre autoconfianza y autoestima es el concepto de autoeficacia

Albert Bandura es uno de los principales investigadores en autoeficacia. Su teoría de la autoeficacia explica la relación entre la creencia en las propias habilidades y lo bien que una persona realiza realmente una tarea o una serie de acciones. Bandura dice que "autoeficacia" y "confianza" no son lo mismo. La confianza es una fuerza de creencia general, no específica. Por otro lado, la autoeficacia es la creencia en las capacidades de uno para lograr algo específico.

Si las personas tienen una alta autoeficacia en un área, entonces piensan, sienten y se comportan de una manera que contribuye y refuerza su éxito y mejora su satisfacción personal. Es más probable que vean los obstáculos como desafíos que superar, por lo que no tienen miedo de enfrentar cosas nuevas. Se recuperan rápidamente de los contratiempos, porque ven el fracaso más como resultado de circunstancias externas que de debilidades internas. En general, creer en tus habilidades afecta a tu motivación, a tus elecciones, a tu tenacidad y a tu determinación. Por lo tanto, la confianza en uno mismo, a través de la autoeficacia, a menudo afecta tu desempeño y tu grado de satisfacción con las decisiones que tomas.

Por eso es importante comprender tu nivel actual de autoeficacia, particularmente en el contexto de tu creencia en tu capacidad para desempeñarse en una variedad de situaciones. Al hacerlo, podrás identificar áreas en las que puedes mejorar y construir un plan para hacerlo.

¿Qué es la autoestima?

- La autoestima es quererse a uno mismo y querer a los demás.
- Significa saber que eres valioso y digno y, que vales la pena. Además, implica creer que eres capaz, afirmando tu valor.
- Implica respetarte a ti mismo y enseñar a los demás a hacerlo

Podemos distinguir tres niveles de autoestima:

- **Baja autoestima** - Significa que tienes poco valor, te sientes devaluado/a; es un concepto falso y distorsionado.
- **Alta autoestima** - Sientes un amor sano por ti mismo/a, te otorgas el valor exacto, ni más, ni menos; es un concepto.
- **Sobre estima** - Es un exceso de amor hacia ti mismo, te sientes sobre valorado/a; es, de nuevo, un concepto falso muy distorsionando.

El origen está en el ambiente que nos rodea. A medida que nos desarrollamos desde que somos niños la sociedad nos enseña a poner "etiquetas" de lo que está bien y de lo que no lo está. En muchos casos sin tener en cuenta los verdaderos valores que como seres humanos debemos practicar.

“Ninguna persona puede sentirse cómoda sin su propia aprobación”

Mark Twain

Un bajo nivel de autoestima lleva a comportamientos autodestructivos, pasivo-agresivos y otros tipos de psicopatologías como problemas alimenticios.

Por el contrario un exceso de autoestima lleva la **arrogancia y al narcisismo**.

La falta de autoestima limita el potencial, porque construye un muro entre quién soy y quien quiero ser. Es necesario cambiar esta brecha de autopercepción.

Sentir miedo es normal: la clave es estar atento a cuando limita (o a veces directamente coarta) todo despliegue y desarrollo. El origen del miedo en la ausencia de autoconfianza puede ser total (te sientes totalmente anulado para tomar decisiones, por mínimas que sean) o parcial (en ciertas situaciones se manifiesta tu falta de seguridad).

Como el miedo es una construcción interna sobre una expectativa externa aparentemente real (en tu mente), es posible deconstruirlo para reconvertirlo en un propósito que te impulse hacia adelante.

Recordatorio:

La investigación en neurociencia, nos sugiere que tenemos unos 60.000 pensamientos diarios; y según muchos estudios, el 90% son negativos. Uno de los mayores problemas son esas advertencias de fracaso que te dices internamente porque generas profecías autocumplidas. Es decir que, a través de las emociones y sentimientos de tu mente subconsciente, llevas eso que piensas a la realidad, y allí, sencillamente pierdes.



Test rápido para valorar tu nivel de autoestima

Declaración	Si	No
Creo que soy importante		
Creo que este mundo es mejor porque vivo en el		
Soy capaz de buscar ayuda cuando me hace falta		
Creo en mí mismo y en mis decisiones		
Creo que yo soy mi mejor recurso		
Creo que no hace falta poner a otros por debajo para sentirme importante		
Creo que solamente cuando yo me valoro a mí mismo/a puedo valorar a otros		
En general, miro la vida con positividad		
Es muy raro para mí ser antipático o tener rabia constantemente		
Creo que a la mayoría de las personas de mi alrededor les gusta tener mi amistad y compañía		

Número de Sí: ____

Número de No: ____

Tu conclusión tras las explicaciones de Simon:

¿Qué es la autoconfianza?

- Hace referencia a la confianza en sí mismo respecto a determinados atributos, tales como habilidades para la vida, toma de decisiones, poder, entre otros.
- El aumento de la autoconfianza, pues, depende fundamentalmente de haber dominado dichos atributos a partir de la experiencia.

Podemos distinguir **tres niveles** de autoconfianza:

- **Baja autoconfianza:** significa no confiar en uno mismo; no confiar en tus propios recursos personales, psicológicos y emocionales para enfrentar los retos de la vida.
- **Alta autoconfianza:** significa confiar en uno mismo; confiar en tus propios recursos personales, psicológicos y emocionales para enfrentar los retos de la vida.
- **La autoconfianza excesiva:** puede causar una serie de problemas en la vida personal, social y profesional de una persona. Algunos de estos problemas suelen ser la pérdida de oportunidades, al no coger proyectos porque parecen demasiado fáciles o por debajo de tus habilidades.

En el origen de un bajo nivel de autoconfianza, solemos encontrar personas que no han sabido gestionar sus propios errores, que han sufrido situaciones de maltrato o violencia o que nunca han trabajado en sus propios recursos personales (Los adolescentes son uno de los colectivos más vulnerables en este sentido, ya que ésta es una etapa complicada donde la persona se está definiendo y eso implica construir su manera de ser y de relacionarse con el mundo).

Cuando hay baja autoconfianza pueden surgir los siguientes trastornos:

- Depresión
- Suicidios
- Aislamiento social
- Adicciones

Y pueden verse afectadas múltiples áreas de nuestra vida: relación de pareja, trabajo, vida familiar y vida social.



Test rápido para valorar tu nivel de autoconfianza

Declaración	Si	No
Siempre consigo resolver problemas difíciles si lo intento lo suficiente		
Si la gente se opone a mí, siempre encuentro modos de conseguir lo que quiero		
Me resulta fácil perseguir mis objetivos y conseguir mis metas		
Tengo los suficientes recursos como para manejar situaciones imprevistas en todas las áreas de mi vida		
Estoy seguro de que puedo lidiar de forma efectiva con contratiempos repentinos		
Suele encontrar varias soluciones a los problemas que me surgen		
Permanezco en calma cuando me enfrento a situaciones difíciles, tanto en mi vida personal como en el trabajo		
Puedo resolver la mayoría de los problemas con los que me encuentro		
Pongo más esfuerzo en mi trabajo cuando las cosas no van bien porque quiero conseguir mis objetivos		
Tengo la certeza de que puedo enfrentarme a cualquier cosa que se ponga en mi camino		

Número de Sí: ____

Número de No: ____

Tu conclusión tras las explicaciones de Simon:

Cuadro resumen

Autoconfianza

		Bajo	Alto	Sobre
Autoestima	Bajo	Muy problemático: • Alto nivel de inseguridad • Sentimiento de inferioridad • Vida personal infeliz		
	Alto		Visión de ti mismo y de tus capacidades realista y positiva	Cree que nunca se equivoca Siente que nadie es como él/ella como persona
	Sobre	Implica no ser consciente de tus defectos		Muy problemático: Suelen ser personas con dificultad para las relaciones y para hacer amigos nuevos

¿Cómo mejorar?

La respuesta está las técnicas de reconstrucción cognitivas

La reestructuración cognitiva es un procedimiento técnico por el cual las personas aprenden a cambiar algunas maneras de pensar distorsionadas que conducen a malestar emocional y frustración.

La piedra angular de la reestructuración cognitiva son los pensamientos automáticos, un tipo de ideas que las personas tenemos involuntariamente en muchas situaciones de nuestra vida.

El solo hecho de detectar nuestros pensamientos automáticos no hace que mejoremos nuestro estado emocional.

6 ejercicios prácticos para construir una gran autoconfianza

1. Encuentra y desarrolla intereses y habilidades.

Haz una lista de las cosas que podrían gustarte y que se te podrían dar bien. Pruébalas. Cuando compruebes aquellas que te gustan y haces bien, observa las habilidades que tienes y que pones al realizarlas. Disfruta y siente tus capacidades.

¿Qué cosas te gustan y se te dan bien?

Escribe al menos 5 (sigue hasta completar las 10 si puedes):

2. Arriésgate a que te rechacen

Piensa y escribe las situaciones donde temes ser desaprobado, y qué es lo peor que podría suceder:

Ahora, reflexiona y contesta a las siguientes preguntas: **¿Realmente las consecuencias serán tan malas? ¿Cuánto tiempo duraría el malestar por ello?**

Y sobre todo, piensa en las veces que temías la desaprobación y el rechazo...
¿Cuántas han sucedido?

3. Ajusta tu perfeccionismo

Atrévete a ser imperfecto. Anota cada vez que dejes algo menos perfecto de lo que te gustaría. Observa las consecuencias reales, verás que no son importantes. Esta consciencia te irá relajando en las próximas tareas y retos. Atento/a en los próximos días (te recomendamos mínimo una semana; encuentra una cosa por día).

Ten contigo esta hoja a mano y anota cada una de las veces en que te suceda:

Día:

¿Qué he dejado imperfecto?

¿Cuáles han sido las consecuencias?

Día:

¿Qué he dejado imperfecto?

¿Cuáles han sido las consecuencias?

Día:

¿Qué he dejado imperfecto?

¿Cuáles han sido las consecuencias?

Día:

¿Qué he dejado imperfecto?

¿Cuáles han sido las consecuencias?

Día:

¿Qué he dejado imperfecto?

¿Cuáles han sido las consecuencias?

Día:

¿Qué he dejado imperfecto?

¿Cuáles han sido las consecuencias?

Día:

¿Qué he dejado imperfecto?

¿Cuáles han sido las consecuencias?

Día:

¿Qué he dejado imperfecto?

¿Cuáles han sido las consecuencias?

4. Afronta tus miedos

Haz una lista de los miedos que has tenido desde pequeño y hasta ahora, marca los que ya has superado y piensa como lo hiciste. Inténtalo con los que te quedan de la lista. Si te cuesta, antes de renunciar, cuenta con un psicólogo o psicóloga, que te apoye y facilite que logres tus objetivos.

Miedo		Superado	
1		Sí ☐	Todavía no ☐
2		Sí ☐	Todavía no ☐
3		Sí ☐	Todavía no ☐
4		Sí ☐	Todavía no ☐
5		Sí ☐	Todavía no ☐

¿Cómo hiciste para superar cada uno de los que ya has superado?

5. Mejora tu autoestima

Obsérvate durante una semana completa, y ve anotando cada día y en cada cosa que hagas que cualidades y limitaciones o fallos se han puesto de manifiesto. Valora tus cualidades y observa tus limitaciones. Acéptalas.

	Cualidades detectadas	Limitaciones o fallos
Día 1		
Día 2		
Día 3		
Día 4		
Día 5		
Día 6		
Día 7		

Tras la primera semana, reflexiona:

¿Qué conclusiones extraes de esta observación?

¿Qué cualidades destacarías?

¿Qué puedes hacer para mejorar en esas limitaciones o fallos que pueden haber surgido?

Acción 1:

¿Qué voy a hacer?

¿Cuándo lo voy a hacer?

¿Cómo lo voy a hacer?

Acción 2:

¿Qué voy a hacer?

¿Cuándo lo voy a hacer?

¿Cómo lo voy a hacer?

Acción 3:

¿Qué voy a hacer?

¿Cuándo lo voy a hacer?

¿Cómo lo voy a hacer?

6. Identifica lo que depende de ti, sientes control

Anota las situaciones, sentimientos y pensamientos que te están inquietando o te hacen sentir mal últimamente, y marca aquellas en las que tú podrías hacer algo. ¡Ponte en marcha!

Situaciones	¿Puedo hacer algo?			
1	Sí	☐	Todavía no	☐
2	Sí	☐	Todavía no	☐
3	Sí	☐	Todavía no	☐
4	Sí	☐	Todavía no	☐
5	Sí	☐	Todavía no	☐

De las que has marcado que sí puedes hacer algo ¿Qué vas a hacer en concreto?

Acción 1:

¿Qué voy a hacer?

¿Cuándo lo voy a hacer?

¿Cómo lo voy a hacer?

Acción 2:

¿Qué voy a hacer?

¿Cuándo lo voy a hacer?

¿Cómo lo voy a hacer?

Acción 3:

¿Qué voy a hacer?

¿Cuándo lo voy a hacer?

¿Cómo lo voy a hacer?

5 consejos para construir niveles de autoestima alta y saludable

1. No te compares con los demás - Cada uno tiene su propia experiencia y personalidad. Es importante recordar esto cuando aparecen pensamientos invasivos sobre la comparación. Ten en cuenta que las personas tienen diferentes historias y formas de actuar en una situación determinada.

2. Disfruta de tu compañía - Cuando te pones en contacto con quién eres en realidad, puedes desarrollar caminos de acuerdo a tus limitaciones para enfrentar los desafíos que tienes por delante.

3. Celebra todos tus logros - Aquellos que tienen baja autoestima, generalmente no celebran los logros, piensan que no son dignos de sí mismos, o incluso consideran común algún logro importante.

4. No escuches la culpa - No te culpes si algo sale mal, intenta encontrar formas de mejorar la próxima vez y ten en cuenta que todo está bien.

5. Practica el amor propio - No es fácil ni pasa de la noche a la mañana que aparece el amor propio. Este estado se construye poco a poco y hay que nutrirlo. Mírate al espejo de vez en cuando, tómate un tiempo para ti, disfruta de tu compañía.



Construyendo resiliencia a través de autoeficacia

No importa cuál sea tu nivel de autoconfianza en este momento, probablemente puedes mejorarlo. Pero debes creer en ti mismo y en tus capacidades antes que nadie.

La teoría de la autoeficacia de Bandura es un gran lugar para comenzar a buscar formas de mejorar la forma en que ves tus habilidades.

Según la teoría, hay cuatro fuentes de autoeficacia:

1. **Experiencias cardinales:** cosas en las que has tenido mucho éxito en el pasado.
2. **Experiencias indirectas:** ver que personas similares a ti tienen éxito.
3. **Persuasión social:** escuchar de los demás que eres capaz.
4. **Estado emocional:** mantenerse positivo y manejar el estrés.

Tres de estas fuentes (la primera, la segunda y la cuarta) están bajo tu control



Conclusiones

1

La autoestima y la autoconfianza son partes importantes de nuestra vida. La teoría de la autoeficacia dice que ambos componentes conducen al desarrollo de la autoeficacia, que es la forma de mejorar nuestra efectividad, éxito, satisfacción personal y resiliencia en general.

2

Algunas personas parecen tener niveles naturales de autoestima y de autoconfianza altos, pero la mayoría de nosotros necesitamos mejorar ambos, y tenemos el poder para hacerlo.

3

Centrarse en las experiencias de tu vida cuando tuviste éxito, puede ayudar mucho. Esto te da la capacidad de ver el lado positivo de tus errores y decepciones.

4

Necesitamos tomar la decisión constante de creer en nosotros mismos y rodearnos de otras personas positivas y seguras. Cuanto más veamos el éxito de otros cuyas habilidades son similares a las nuestras, más probable es que creamos que también podemos lograr ese éxito.

5

Realmente necesitamos combinar toda esta energía positiva con grandes estrategias, algunas se mencionaron en esta clase, pero si su auto aplicación no conduce a la construcción de una mayor confianza en uno mismo, a mejorar la autoestima y la autoeficacia, es aconsejable consultar a un coach para que nos ayude a construir estos pilares de la vida.

Resumen

En varias conferencias y talleres, usamos el concepto de CONFIANZA (o falta de confianza) como una importante meta fuente de estrés. CONFIANZA también se conoce como el súper "Valor de los valores" en nuestra herramienta insignia. Es cierto que utilizamos el concepto de confianza en un contexto organizacional o familiar, de ahí que haya una amplia investigación sobre la importancia de la confianza en estas dos esferas de la vida, como un valor central clave que explica nuestras actitudes y comportamiento real. A lo largo de los años, también hemos desarrollado métricas concretas para definir y medir la CONFIANZA.

Pese a todo eso, en numerosos talleres y conferencias, a menudo la gente me pregunta sobre la importancia de la confianza en uno mismo (autoconfianza) para explicar nuestro comportamiento y relacionarlo con nuestro nivel de estrés. En este breve ensayo proporcionaré una respuesta breve y, con suerte, aclararé este tema.

Para empezar, creo que la confianza en uno mismo forma parte de la definición más amplia de talento. Si crees que tienes las competencias para realizar o participar en una acción o actividad específica, confías en ti mismo y lo más probable es que te comportes de acuerdo con ello. En "El Mapa del Estrés", así como en muchos de mis libros y artículos, prefiero tratar el concepto de Autoestima. Este último contiene una cualidad importante que puede explicar cómo entendemos el mundo que, a su vez, se convierte en un importante modulador del estrés. La principal diferencia entre la autoestima y la confianza en uno mismo es:

Si bien la autoestima se trata de la autoevaluación general de quién eres, la confianza en ti mismo se trata de la confianza que tienes en ti para tener éxito en varias tareas de tu vida.

Evidentemente, la autoestima y la autoconfianza son características interrelacionadas de una persona. La principal razón por la que prefiero emplear y trabajar con la autoestima, es que la gente me dice que generalmente **es más fácil construir su autoconfianza que su autoestima.**

Construiste la confianza en ti mismo aprendiendo, absorbiendo y mejorando tus competencias e imperfecciones (todo parte de la mejora de tu talento). Pero, como todos saben, es posible que hayas acumulado muchos títulos y certificados, y tengas un largo historial de logros, pero todo eso no es suficiente para construir un concepto saludable de autoestima.

"Confianza" viene del latín "fidere", "confiar". Tener confianza en uno mismo es confiar en uno mismo y, en particular, en la propia capacidad o aptitud para relacionarse con éxito o al menos adecuadamente con el mundo. Una persona segura de sí misma está lista para enfrentar nuevos desafíos, aprovechar las oportunidades, lidiar con situaciones difíciles y asumir la responsabilidad si las cosas salen mal. Así como la confianza en uno mismo conduce a una experiencia exitosa, la experiencia exitosa conduce a la confianza en uno mismo. Aunque cualquier experiencia exitosa contribuye a nuestra confianza general, por supuesto, es posible tener mucha confianza en un área, como cocinar o bailar, pero sentirse muy inseguro/a en otras, como las matemáticas o hablar en público.

"Estima" se deriva del latín "estimare", que significa "valorar, sopesar, estimar", y la **autoestima es nuestra valoración cognitiva y, sobre todo, emocional de nuestro propio valor**. Más que eso, es la matriz a través de la cual pensamos, sentimos y actuamos, y refleja y determina nuestra relación con nosotros mismos, con los demás y con el mundo. Las personas con una autoestima saludable no necesitan apoyarse en factores externos como ingresos, estatus o notoriedad. Por el contrario, se tratan a sí mismos con respeto y cuidan su salud, comunidad y medio ambiente. Son capaces de invertir por completo en proyectos y personas porque no temen al fracaso o al rechazo.

Hoy, en el contexto de la gestión del estrés, está surgiendo el **nuevo concepto de resiliencia**. La investigación sugiere que la construcción de un nivel alto / saludable de autoestima conduce a la resiliencia, por lo que estas personas están abiertas a experiencias de crecimiento y relaciones significativas; también son más tolerantes a la hora de correr riesgos y se alegran y se deleitan rápidamente. Las personas con alta autoestima se perdonan a sí mismas y a los demás.

Entonces, aunque haya relación entre los dos conceptos, la autoconfianza y la autoestima no siempre van de la mano. En particular, es posible tener mucha confianza en sí mismo y, sin embargo, tener una autoestima profundamente baja. Piensa en el caso de algunos de los mejores artistas y celebridades, que pueden actuar ante una audiencia de miles de personas, pero luego se dañan a sí mismo/as y se involucran en un comportamiento escapista e incluso se suicidan con drogas (Michael Jackson, Freddy Mercury o Whitney Houston).

Espero que este breve ensayo ponga las cosas en perspectiva y explique por qué prefiero centrarme en nuestras herramientas (El Mapa del Estrés, El Valor de los Valores, LeadershipbyValues) en la CONFIANZA en los demás, y complementarla (cuando corresponda) empleando el concepto de autoevaluación de la autoestima.

CENTRO
INTERNACIONAL
DE DESARROLLO
EN VALORES.

Zinquo · Centro Internacional
de Desarrollo en Valores

Paseo Prim 32 - 1º 1ª
43202 Reus (Spain)
+34 664 621 573

www.zinquo.com

Copyright© 2021 Zinquo

O
3
C
B
N