

¿Cómo recuperar la confianza en uno mismo? 5 ideas clave



Varios consejos para ir reforzando poco a poco tu nivel de autoconfianza.

Gran parte de las cosas buenas que podemos llegar a hacer en nuestras vidas no dependen tanto de nuestras habilidades innatas, sino del modo en el que creemos en nuestras posibilidades de afrontar retos.

Dicho de otro modo: prácticamente nadie tiene éxito en sus proyectos más importantes por el simple hecho de poseer un talento. Es más importante disponer de una mezcla de suerte (que, no lo vamos a negar, influye) y autoconfianza, una disposición psicológica que nos permite pasar de los deseos a los hechos, al ponerse manos a la obra. De hecho, sin este factor ni siquiera nos plantearemos demasiados proyectos, para empezar.

Ahora bien, el nivel de autoconfianza no es fijo, sino que

viene y va dependiendo de nuestras experiencias y del modo de interpretarlas. Así pues... ¿Cómo recuperar la confianza en uno mismo si dejamos de disfrutar de su influencia beneficiosa por problemas de autoestima? Veamos varias recomendaciones para favorecer este cambio de marco mental que nos permita creer de nuevo en nosotros mismos.

¿Qué es la autoconfianza?

Uno de los fenómenos más conocidos en el mundo de la psicología es el llamado efecto de la profecía autocumplida. Básicamente, es un concepto que sirve para indicar el modo en el que muchas veces el simple hecho de prever que ocurrirá una cosa aumenta las posibilidades de que el evento pronosticado ocurra, o al menos uno muy parecido.

Pensemos, por ejemplo, en lo que puede pasarnos si yendo por la calle pasamos caminando por delante de mucha gente sentada en un muro bajo y por algún motivo pensamos que encontrarán raro nuestro modo de andar; seguramente, intentaremos tomar el control “consciente” de nuestras piernas y el andar será algo aparatoso, extraño a la vista.

Pues bien, con la autoconfianza ocurre algo muy parecido. El hecho de confiar en nuestras posibilidades puede ser dañino si disponemos de una autoestima muy inflada que nos lleve a sobreestimar nuestras virtudes y habilidades, pero en la mayoría de los casos, nos ayuda a acercarnos a nuestras metas y a ir progresando en la vida personal y profesional.

De este modo, la autoconfianza es un fenómeno ligado a la autoestima que nos predispone a dar los primeros pasos para llevar a cabo tareas complicadas o que suponen un reto.

Lamentablemente, hay muchas situaciones en la vida que son capaces de ir limando nuestra autoconfianza. No tiene por qué ser una decaída repentina, puede ser gradual, tal y como ocurre muchas veces con el envejecimiento. Sin embargo, esta

tendencia se puede contrarrestar adoptando hábitos útiles para recuperar la autoconfianza.

Cómo recuperar la confianza en uno mismo

Estos son algunos consejos que, una vez incorporados en tu vida diaria en forma de hábitos, aumentarán significativamente las posibilidades de que tu autoconfianza vuelva a ser fuerte. Eso sí, ninguno de ellos es suficiente por sí solo para lograr este objetivo, así que lo mejor es que combines varios de estos y que los adaptes a tu modo de vida y contexto personal y profesional.

1. Crea horarios

Lo primero a hacer es romper con la actitud pasiva ante la vida propia de quien ha perdido la confianza en uno mismo. Esto conseguirá ir activándote para que, poco a poco, la idea de lanzarte a hacer cosas de las que no te creías capaz te resulte menos descabellado.

Así pues, empieza marcándote pautas sencillas para estructurar tu día a día y mantener una regularidad en tu manera de repartir las actividades semana tras semana. Es bueno que te dediques de manera exclusiva a este primer paso durante aproximadamente un mes. Una vez consolidado en tu rutina, te será mucho más fácil hacer lo siguiente.

Además, aunque parezca poca cosa, este primer hito es ya un motivo para verse a uno mismo con mejores ojos; a fin de cuentas, la mayoría de las personas no ponen en práctica esa filosofía de la disciplina, lo cual les trae unos problemas que de momento tú estarás evitando ya desde ese momento.

2. Haz ejercicio moderado

En la misma línea de ir poniéndote en marcha, la práctica de ejercicio regular ayuda mucho. No solo te hará sentir mejor físicamente y te permitirá evitar parte del riesgo de sufrir enfermedades. Además, en unos meses o incluso semanas, las evidencias de que estás siendo capaz de romper tus propios records aparecerán reveladas en la forma de tu cuerpo.

3. Socializa de igual a igual

Otro aspecto de la vida que sirve para recuperar la confianza en uno mismo es dejar de ver las conversaciones como momentos en los que otros nos ponen a prueba, o en los que podemos hacer el ridículo. Piensa que tú no estás ahí para agradar, y que también eres perfectamente capaz de encontrar maneras no solo de mostrar quién eres, sino de llegar a conocer a tus interlocutores y valorar si merece la pena dedicarles tu tiempo.

4. Aprende a identificar los pensamientos de auto-sabotaje

Ir reconstruyendo tu autoconfianza implica esforzarse, exponerse aunque sea un poco a situaciones en las que podemos sentirnos vulnerables porque siempre hay retos que resolver. Esto hace que sea muy fácil aferrarse a excusas para no seguir avanzando.

Para evitarlo, lleva contigo un pequeño bloc de notas y acuérdate de prestar atención a tus pensamientos cuando centras tu atención en esas metas que te esperan. Si alguno de ellos es una excusa para dejarlo estar, anótala e intenta acordarte de ella para que no vuelva a ser una amenaza por exposición a la tentación.

5. Márcate un proyecto personal

Piensa un proyecto al que te puedas dedicar durante meses o años, planifícalo, y ejecútalo dedicándole algo de tiempo cada semana. Es importante que el progreso sea fácil de medir y que si lo haces bien sea acumulable.

Por ejemplo, aprende un idioma de manera autodidacta, empieza un pequeño negocio paralelo a tu puesto de trabajo habitual, aprende una forma de arte o de artesanía que puedas ir dominando y perfeccionando, etc.

Fuente: [psicologiaymente](#).