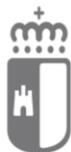


ESCUELA DE FAMILIAS ON LINE



4. Confianza en uno mismo



Castilla-La Mancha



CONFIANZA EN UNO MISMO CÓMO DESARROLLAR LA AUTOCONFIANZA

Uno de los pasos más importantes para lograr tus propósitos en la vida, es desarrollar un fuerte sentido de [autoconfianza](#). Las personas con una genuina autoconfianza son usualmente calmadas y seguras de sí mismas hasta el punto que no necesitan hacerse notar para demostrarlo.

He aquí 10 pasos para construir una gran autoconfianza en ti y en tus hijos.

1. Ayúdale a visualizarse como la persona que quiere ser en un futuro: Cada noche invierte algunos minutos con tu hijo/a para que se visualice como la persona que sueña ser en un futuro. Qué piense en lo que le gustaría ser, en la forma de vestir, la manera en que invierte su tiempo libre y cómo se lleva con las demás personas. Verse como la persona en la que te quieres convertir es el primero paso para lograr construir una gran autoconfianza y en tener una motivación para luchar por los sueños.

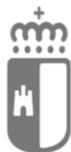
2. Frase de autoconfianza: Cuando esté frente al espejo viéndose, ayúdale a que recite la siguiente frase de autoconfianza.

“Sé que puedo conseguir todo aquello que me proponga con esfuerzo y constancia, por eso hoy me voy a proponer esforzarme lo todo lo que pueda para hacer las cosas lo mejor que pueda”

Empezar el día con una poderosa frase como ésta, te puede introducir en un estado mental de alta confianza.

3. Vístete bien: Una de las formas más efectivas de mejorar instantáneamente el nivel de autoconfianza es vestirse bien y

Con estas sencillas orientaciones, y siempre y cuando las apliquéis de forma continua y regular, veréis como los niños/as ganan en responsabilidad y además os dan más oportunidades de felicitarles también por las cosas que hacen bien, que seguro que son muchas.



Castilla-La Mancha



tomar la decisión de mantener bien peinado. Recuerda exigirselo a él, pero también ayúdale con tu ejemplo.

4. Moverte con propósito: Debes tener siempre un propósito en mente y moverse acorde a ello. Se recomienda caminar un 25% más rápido de lo normal. Dar pasos con seguridad y tener una postura erguida, permite a las personas sentirse más confiadas.

6. Sé más participativo: Una gran forma de incrementar la autoconfianza es tomar la decisión de sentarte siempre de frente a las personas que hablan y participar. ¡Cuando tengas algo para decir, no temas decirlo!, levanta la mano, y espera tu turno.

7. Interactuar con confianza: Cuando te encuentras con alguien frente a frente, mira directo a los ojos y sonríe. Esto transmite confianza a la persona con la que hablas y la tuya también aumenta.

8. Guarda tu historial de éxitos: Ocasionalmente la autoconfianza podrá verse afectada cuando [las cosas no salen como lo esperas.](#)

Haz saber a tu hijo o hija, que la mejor manera de aprender es a través del error. Si me equivoco no pasa nada, pongo mucha atención en saber qué es lo que tengo que hacer para poder hacerlo mejor la próxima vez. El esfuerzo puede con todo.

También una manera de reparar su autoconfianza en éstas situaciones es recordar el historial de éxitos y logros pasados, porque siempre hay más logros que fracasos, el problema es que no solemos pararnos a pensar en el “orgullo” de las cosas conseguidas.

9. Preparación: El GRAN secreto para tener más confianza del cual muy pocas personas hablan es La Preparación. Mientras más preparado estés y más practiques para un evento, más confianza en ti mismo tendrás. Si te preocupa un hecho por venir,

Con estas sencillas orientaciones, y siempre y cuando las apliquéis de forma continua y regular, veréis como los niños/as ganan en responsabilidad y además os dan más oportunidades de felicitarles también por las cosas que hacen bien, que seguro que son muchas.



Castilla-La Mancha



por ejemplo un examen, o hablar en público en la comunión, simplemente prepárate para ello, practica, practica y practica. Aquí las palabras clave son: Repetición y Experiencia.

10. Mentores: Finalmente, un buen consejo es seguir a una persona a la que admire y que suponga un buen ejemplo de vida.

- **PREDICA CON EL EJEMPLO:** Los niños vienen programados para tener mentores, son pequeñas esponjas, y sus principales mentores sois vosotros y los profesores, así que, si queréis que tengan autoconfianza, practicar también vosotros estos puntos.
- **CUIDADO:** Con los medios de comunicación, dibujos animales, internet, muñecos... también los pueden coger como “mentores o modelos de vida” y esto tiene consecuencias.



EJEMPLOS

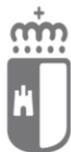
Estas muñecas están muy de moda, pero... ¿Os dais cuenta que es el perfil de la anorexia? No se trata de que no jueguen, se trata de que habléis que estas muñecas están demasiado delgadas, y que seguro que se sienten enfermas. Hablarles de lo importante que es la salud, tan malo es estar demasiado delgado como demasiado obeso. En ambos casos hay que ir al médico.

El protagonista de estos dibujos es un niño vago, que desobedece a sus padres, y que en vez de esforzarse siempre busca a alguien para que le solucione “sus problemas” eludiendo su responsabilidad. Igual que en el caso anterior, no se trata de que no los vean, se trata de que hablemos que nosotros no nos sentiríamos orgullosos de actitudes como estas.



Y como esto, jugadores de fútbol, modelos, protagonistas de películas, youtubers, videojuegos... La admiración que vuestros hijos sientan por determinadas personas o personajes, pueden marcar su trayectoria de comportamiento y su estilo de vida.

Con estas sencillas orientaciones, y siempre y cuando las apliquéis de forma continua y regular, veréis como los niños/as ganan en responsabilidad y además os dan más oportunidades de felicitarles también por las cosas que hacen bien, que seguro que son muchas.



Castilla-La Mancha



Con estas sencillas orientaciones, y siempre y cuando las apliquéis de forma continua y regular, veréis como los niños/as ganan en responsabilidad y además os dan más oportunidades de felicitarles también por las cosas que hacen bien, que seguro que son muchas.

UNIDAD DE ORIENTACIÓN