

CONFIANZA EN UNO MISMO – Analizando tus logros

1) TÍTULO Y DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA

Cuando pasamos por momentos de baja autoestima, muchas veces nos cuesta ver nuestras virtudes, recursos y competencias. O no los valoramos como deberíamos, dando más peso a lo malo: a los aspectos que queremos mejorar o a nuestras carencias. Por eso en este ejercicio se trata de analizar los recursos que has puesto en marcha en el pasado y que te han llevado a un logro o "éxito".

2) OBJETIVOS DE LA HERRAMIENTA

La herramienta persigue los siguientes objetivos:

1. Trabajar en nuestro autoconocimiento y aceptación.
2. Ser consciente de qué recursos pusiste en cada situación y cómo avanzaste, aprendiste.
3. Nutrir la confianza a través de la práctica.

3) CONEXIÓN DE LA HERRAMIENTA CON EL ENEMIGO

Es un ejercicio que se puede utilizar para esos momentos en los que sentimos falta de confianza en nosotros mismos. A través de este ejercicio seremos conscientes de cómo en el pasado hemos conseguido los objetivos que nos hemos marcado. Al mismo tiempo, este ejercicio nos ayuda a analizar qué recursos pusimos en ese momento para conseguir ese objetivo.

4) MATERIALES Y RECURSOS

No son necesarios recursos específicos, basta con anotar los resultados del análisis de aquellas otras situaciones en las que has conseguido el objetivo marcado, indicando los recursos que pusiste en marcha para conseguirlo.

5) APLICACIÓN DE LA HERRAMIENTA

La herramienta se desarrolla siguiendo los siguientes pasos:

- **Paso 1.**

Describe un logro o éxito de tu pasado: tiene que ser algo que dependa de ti, y no es necesario que sea un gran logro: puede ser aprobar un examen, resolver un problema, un logro laboral, una pequeña meta... Etc. (ejemplo: hacer una buena presentación en público, organizar con éxito un evento...).

- **Paso 2.**

Analiza y describe qué recursos y habilidades pones en marcha para conseguirlo: por ejemplo: organizarse, ser constante, buscar información, implicarse y prestar atención, practicar tal o cual cosa, seguir tal o cual método, corregir errores y seguir practicando, etc.



CONFIANZA EN UNO MISMO – Analizando tus logros

- Paso 3.

En una escala del 1 al 10, ¿cuál fue tu nivel de implicación en ese logro y en qué acciones demostraste tu implicación para conseguirlo?

¿Cómo te sentiste cuando conseguiste ese logro?

¿Qué consecuencias positivas crees que pudo tener ese pequeño logro en tu vida?

- Paso 4.

Analiza varios logros, y sé consciente de los recursos que pusiste en cada situación y de cómo avanzaste, aprendiste o mejoraste otros.

6) QUÉ APRENDER

Recuerda que la confianza en uno mismo viene con la acción. La confianza se nutre de la acción, de la práctica.

Cuando nos enfrentamos a una situación en la que nos sentimos inseguros, no podemos esperar a sentirnos seguros primero y luego actuar, porque funciona al revés: la confianza será una consecuencia de la acción. La confianza se crea afrontando los problemas y aprendiendo a resolverlos, exponiéndonos y desarrollando las habilidades necesarias en determinados contextos, entendiendo los procesos, cómo funcionan las cosas.

Analizando otras situaciones en las que has conseguido tu objetivo, aprenderás que la confianza en ti mismo implica poner en marcha una serie de recursos para conseguir ese objetivo (habilidades, desarrollo de capacidades, competencias, etc.).



Cofinanciado por el
programa Erasmus+
de la Unión Europea



Entrepreneurship for everyone
New ways of coaching