



# CONFÍA EN TI

**Barbara  
Markway  
y  
Celia Ampel**

5 pasos  
para conseguir  
dudar menos y  
quererte más

zenith

# CONFÍA EN TI

5 pasos para conseguir dudar  
menos y quererte más

**Barbara Markway y Celia Ampel**

zenith

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Algunos de los nombres y de los rasgos característicos de algunas personas se han modificado para proteger su privacidad.

Título original: *The Self-Confidence Workbook*

Primera edición: mayo de 2022

© 2018 por Althea Press, Emeryville, California. Publicado por primera vez en inglés por Althea Press, un sello de Callisto Media, Inc.

© de la traducción, Juan Pascual Martínez Fernández, 2022

© Editorial Planeta, S. A., 2022

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.  
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)  
[www.zenitheditorial.com](http://www.zenitheditorial.com)  
[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

© del diseño y las ilustraciones del interior, Merideth Harte

ISBN: 978-84-08-25613-7

Depósito legal: B. 6.551-2022

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

## GUÍA RÁPIDA DE INICIO

¿Este libro te servirá? Marca las casillas que mejor te definen:

- ¿Te callas lo que piensas porque supones que no tienes nada importante que decir?
- Si no tienes la absoluta certeza de que puedes hacer algo, ¿piensas «mejor ni lo intento»?
- ¿Evitas hablar con la gente porque te preocupa no tener nada que decir o parecer incómodo?
- ¿Dudas de ti a menudo?
- ¿Te disculpas demasiado, incluso cuando no has hecho nada mal?
- ¿Evitas correr riesgos porque crees que vas a fracasar?
- Cuando crees que no has hecho algo bien, ¿pasas mucho tiempo dando vueltas a tus errores?
- ¿Te rindes con facilidad?
- ¿Piensas en tu fuero interno «no valgo lo suficiente, no seré capaz de hacerlo»?
- ¿Evitas luchar por conseguir algunos de tus objetivos y tus sueños por miedo e inseguridad?

Si has marcado bastantes casillas, sigue leyendo para aprender estrategias ya probadas que te ayudarán a tener la confianza necesaria.

**HOLA**  
FUERZA  
ME LLAMO

**HOLA**  
CONFIANZA  
ME LLAMO

**HOLA**  
VALENTÍA  
ME LLAMO

**HOLA**  
LIBERTAD  
ME LLAMO

**HOLA**  
CALMA  
ME LLAMO

**HOLA**  
RESILIENCIA  
ME LLAMO

**HOLA**  
RECEPTIVIDAD  
ME LLAMO

**HOLA**  
GRATITUD  
ME LLAMO

**HOLA**  
BONDAD  
ME LLAMO

**HOLA**  
CREATIVIDAD  
ME LLAMO

**HOLA**  
GENEROSIDAD  
ME LLAMO

**HOLA**  
FELICIDAD  
ME LLAMO

**HOLA**  
COMPASIÓN  
ME LLAMO

# SUMARIO

Prólogo **10**

Introducción **12**

## **PARTE 1. LA PREPARACIÓN DEL ENTORNO 15**

**Capítulo 1:** Cómo comprender lo que es la confianza **17**

**Capítulo 2:** Cómo marcarse objetivos y comenzar **37**

## **PARTE 2: LAS ESTRATEGIAS 59**

**Capítulo 3:** Practica la aceptación **61**

**Capítulo 4:** Relaja tu cuerpo **81**

**Capítulo 5:** Trabaja con tus pensamientos **101**

**Capítulo 6:** Trabaja con tus creencias **121**

**Capítulo 7:** Enfrentate a tus miedos **137**

**Capítulo 8:** Avanza **157**

Recursos **167**

Referencias **170**

Índice **174**

Agradecimientos **176**

## PARTE 1

---

# La preparación del entorno

La tarea de enfrentarse a los demonios de la inseguridad es algo valiente y digno. A veces, sentirás desánimo o miedo, pero eso solo significa que lo estás intentando de verdad, lo que es infinitamente mejor que permitir que la poca confianza en tus capacidades te mantenga al margen de la vida. Los dos primeros capítulos de este libro sentarán las bases para el trabajo que realizarás para reforzar esa confianza en secciones posteriores.

En el capítulo 1, desmantelaremos los conceptos erróneos más comunes sobre la confianza y aprenderemos qué es realmente, de dónde procede y, lo más importante, que eres totalmente capaz de tenerla. Te harás una idea de la confianza que posees en este momento y eso establecerá una línea inicial a partir de la cual medir tu crecimiento. Verás cuán diferente puede ser la vida cuando tienes el entusiasmo de perseguir tus metas.

En el capítulo 2, examinarás lo que de verdad es importante para ti, identificando los valores más cercanos a tu espíritu para que puedas establecer un plan de acción que te lleve a lo que quieres ser. Luego, te fijarás una serie de metas y te imaginarás una vida en la que tus dudas no te impedirán avanzar en tu carrera, con lo que serás un buen ejemplo para tus hijos, harás frente a los conflictos, construirás

relaciones sólidas o sabrás cómo cambiar para bien la situación en tu comunidad. Aprenderás cosas sobre la ciencia que respaldan los métodos probados y demostrados en los que se basa este libro, que son los que te ayudarán a salir de tu forma de ser actual y te permitirán llegar a ser tu mejor versión. Así que date una palmadita de ánimo en la espalda por empezar, ¡y vamos allá!



# CAPÍTULO 1

## CÓMO COMPRENDER LO QUE ES LA CONFIANZA



SI ESCUCHAS UNA VOZ DENTRO DE TI QUE DICE  
«NO PUEDES PINTAR», ENTONCES, POR SUPUESTO,  
DEBES PONERTE A PINTAR, Y ESA VOZ SE CALLARÁ.

VINCENT VAN GOGH

Si tuvieras toda la confianza necesaria, ¿qué harías?

Larry comenzaría esa novela que siempre quiso escribir.

Rita hablaría con su jefe sobre el ascenso que le prometieron  
hace seis meses.

LaShonda hablaría con su pareja sobre cómo se ha sentido  
desconectada en la relación que mantienen.

¿Y tú? ¿Qué harías si tuvieras toda la confianza necesaria? Tómate un  
minuto para pensarlo y anota lo primero que se te ocurra.

---

---

---

---

---

Larry, Rita y LaShonda no quieren tener confianza simplemente por tenerla.

Larry quiere expresar su creatividad.

Rita quiere reafirmar su valía.

LaShonda quiere mejorar su relación.

Supongo que hay algo que quieres, pero las dudas y la inseguridad te están frenando. Por eso escribí este libro: para ayudarte a dar los pasos necesarios para ser lo mejor que puedes ser.

En este capítulo definiré la confianza en tus posibilidades y lo que puede hacer por ti. Exploraremos de la mano algunos mitos sobre cómo es la confianza y explicaremos sus verdaderos orígenes. Luego, examinaremos de dónde procede la baja confianza que podemos llegar a sentir: ¿qué experiencias de la vida han conformado quizá lo que crees sobre ti? Al final del capítulo, realizarás una autoevaluación para determinar tu nivel actual de confianza.

## Cómo comenzar por la fuente

La confianza es una cualidad misteriosa. Es una de esas cosas que a todo el mundo le gustaría tener, pero ¿qué significa realmente tener confianza?

La mayoría de las veces se define como un sentimiento: «Estoy seguro de que puedo correr los cinco mil metros en veintiocho minutos». Por lo general, asociamos este tipo de confianza con la calma, la tranquilidad y la seguridad. Cuando sentimos esa seguridad, anticipamos el éxito.

El problema de definir la confianza como un sentimiento es que en la práctica se convierte en una trampa: si no se siente esa seguridad, no es probable que lo intentes.

Existe otra definición de confianza, aunque no es tan común. Según sus raíces latinas, *confianza* significa «con fe». Actuar con confianza generalmente significa que no se tiene toda la seguridad respecto a lo que se está haciendo, que se está dando lo que se llama «un salto de fe». En otras palabras, lo que importa es lo que hacemos, no tanto cómo nos sentimos cuando lo hacemos.

Podemos ver este principio en acción si pensamos en el ejemplo de

Darnell, un hombre que normalmente procuraba ser discreto. A Darnell le preocupaba mucho un problema de parcelación que afectaba a su vecindario, pero no le gustaba llamar la atención y temía exponer el problema en el Ayuntamiento y decir lo que pensaba.

Sin embargo, después de recordarse a sí mismo lo importante que era el tema para él y sus vecinos, Darnell se presentó a una reunión y comunicó el caso, aunque le temblaban las manos. No esperó a que su nerviosismo se calmara, porque entonces tal vez nunca hubiera sido capaz de hablar. En cambio, reunió valor reafirmando en sus convicciones y luego actuó.

En este libro, usaré la siguiente definición de *autoconfianza*: la voluntad de avanzar paso a paso hacia objetivos ansiados, incluso si se siente angustia y se desconoce el resultado. La verdadera confianza es en parte valentía, en parte competencia, mezclado todo con una dosis saludable de autocompasión. Voy a dividir esta definición en partes pequeñas a medida que avancemos por el libro. Por ahora, los puntos clave que hay que recordar son:

Los actos están antes que los sentimientos.

Los actos están guiados por valores: las cosas que te importan.

El proceso es más importante que el resultado.

## DE DÓNDE PROCEDE LA CONFIANZA

---

La imagen que tenemos de nuestra persona a menudo viene moldeada por quienes nos rodean, incluida la familia, las amistades y los medios de comunicación, según han descubierto los sociólogos. Pero eso no significa que tu nivel de confianza esté fuera de tu control; de hecho, es todo lo contrario.

La confianza procede de tener claro tu propio ser: recordar quién eres, a qué le das valor y el duro trabajo que has realizado.

Los estudios demuestran que un simple ejercicio mental puede ayudar a las personas a disminuir su ansiedad antes de tener que realizar una tarea en la que se juegan mucho. En una investigación dirigida por los psicólogos David Creswell y David Sherman, se pidió a los participantes que se pararan un momento para reflexionar sobre uno de sus valores fundamentales, por ejemplo, ser un buen amigo o el respeto al medioambiente. Luego, cada una

de esas personas escribió sobre el recuerdo de algún momento que encarnara ese valor.

Quienes hicieron el ejercicio mostraron niveles de adrenalina mucho más bajos frente a situaciones estresantes, como exámenes o discursos en público, que aquellos que no, incluso cuando esos valores fundamentales no tenían nada que ver con la tarea en cuestión. Lo importante fue que los participantes prestaron atención a una verdad profunda sobre ellos mismos, en lugar de a un lema vacío, como «soy el mejor». Te guiaré con algunos ejercicios similares en el capítulo 2.

Una conexión con el auténtico «yo» también puede ayudar a quitarnos algo de presión al entrar en situaciones de miedo. Cuando Tanya se disponía a hacer un brindis en la boda de su hermana, estaba tremendamente nerviosa al tener todas las miradas centradas en ella. Le preocupaba que le temblaran las manos y la voz. Pero cuando pensó en ello, lo cierto es que no le importaba impresionar a los doscientos invitados con un discurso perfectamente pronunciado. Lo que realmente le importaba a Tanya era mostrarle a su hermana y a su marido cuánto los amaba y que esperaba que fueran felices. Con esa idea en la cabeza, se puso de pie en la ceremonia con los nervios casi calmados y brindó emocionada de un modo que fortaleció los lazos que ella más valoraba.

Por supuesto, ¡no todas las dudas son malas! A veces, el miedo es una señal de que no me he preparado lo suficiente para una gran presentación, un recital o una entrevista. Si practicas lo que planeas decir y hacer, eso le dará a tu mente algo en lo que apoyarse cuando la presión sea alta. La voz de la duda también puede estar indicando que necesitamos conseguir más información, movernos en una dirección diferente o tomarnos un descanso.

Sin embargo, a menudo pecamos de dudar demasiado. Una vez que hayas practicado el tiempo suficiente, deberías ser capaz de actuar sin obsesionarte con lo que podría salir mal. En este libro, te proporcionaremos las herramientas para ajustar tu estado mental con una actitud de confianza.