Sara Sánchez

PSICOTERAPEUTA

CONFIAR EN TI

Guía psicoeducativa sobre la confianza en uno mismo,
la autoeficacia y la capacidad de actuar con incertidumbre

Sara Sánchez · Psicoterapia

Una idea para empezar

Confiar en ti no significa saber que todo saldrá bien. Significa creer que podrás responder, aprender, pedir ayuda o recuperarte aunque no controles el resultado.

Antes de empezar

La confianza personal no es una cualidad fija que algunas personas poseen y otras no. Se construye de manera diferente en cada área y puede fortalecerse mediante experiencias, habilidades, apoyo y una interpretación más justa de lo que vivimos.

Esta guía diferencia confianza, autoestima y seguridad absoluta, y explica cómo trabajamos la capacidad de actuar incluso cuando todavía existe duda.

No necesitas sentirte segura antes de empezar

En muchas situaciones la confianza aparece después de practicar, comprobar que puedes responder y atravesar una dificultad, no antes.

Contenido

1. Qué significa confiar en ti
2. Confianza, autoestima y autoeficacia
3. Qué dice la psicología clínica y el DSM-5-TR
4. Cómo se construye la confianza
5. Qué puede debilitarla
6. El círculo de la falta de confianza
7. Actuar con duda
8. Cómo la trabajaremos en terapia
9. Confianza en las decisiones y relaciones
10. Propuestas prácticas
11. Cierre y referencias

1. ¿Qué significa confiar en ti?

Confiar en ti es contar con una expectativa suficientemente realista de que podrás afrontar una situación, aprender lo necesario, pedir apoyo o recuperarte si algo no sale como deseas.

No implica creer que puedes con todo, ignorar límites ni actuar sin preparación. Tampoco exige ausencia de miedo. Una persona puede sentir nervios y, al mismo tiempo, confiar en su capacidad para responder.

Confianza realista	Seguridad absoluta
Se apoya en experiencia, preparación, recursos y capacidad de adaptación. Incluye reconocer lo que todavía no sabes.	Exigir no sentir ninguna duda antes de actuar es otra forma de control. Esa certeza total casi nunca está disponible.

La confianza suele ser específica

Puedes confiar en ti para resolver problemas laborales y sentir inseguridad en las relaciones; tomar buenas decisiones prácticas y dudar al poner límites; comunicarte con soltura en un grupo y bloquearte ante una persona concreta.

Una formulación útil

«No necesito garantizar que saldrá bien. Necesito suficiente información, apoyo y margen para dar el siguiente paso».

2. Confianza, autoestima y autoeficacia

Aunque están relacionadas, no son exactamente lo mismo.

Autoestima

Es la valoración y el respeto que mantienes hacia ti. Puede sostenerse incluso cuando una habilidad todavía no está desarrollada.

Autoeficacia

Es la creencia sobre tu capacidad para realizar acciones necesarias en una tarea o situación concreta. Albert Bandura mostró que influye en el inicio, esfuerzo y persistencia de la conducta.

Confianza personal

Integra expectativas sobre tu criterio, capacidad, aprendizaje, relación con otras personas y posibilidad de recuperación.

Autoconfianza no es arrogancia

Reconocer capacidades no implica sentirse superior. La confianza madura permite preguntar, aceptar feedback y admitir límites sin vivirlos como humillación.

Puedes tener una autoestima suficientemente sana y poca autoeficacia en algo nuevo. También puedes ser muy competente y sentir que tu valor depende de demostrarlo constantemente.

Separar capacidad y valor

«Todavía no sé hacer esto» describe una habilidad. «No soy capaz de nada» convierte una dificultad concreta en una identidad global.

3. Psicología clínica y DSM-5-TR

La falta de confianza no es un diagnóstico independiente del DSM-5-TR. Puede aparecer sin un trastorno o formar parte de dificultades diferentes.

La inseguridad, la evitación o el miedo a la evaluación pueden relacionarse con ansiedad social, depresión, trauma, dificultades de personalidad, experiencias de rechazo o aprendizajes concretos. La valoración depende de la intensidad, duración, contexto e impacto.

En consulta exploramos:

- en qué situaciones confías y en cuáles no;
- qué predices que ocurrirá;
- qué experiencias previas influyen;
- qué habilidades faltan realmente y cuáles ya existen;
- qué conductas de evitación impiden obtener nueva evidencia;
- cómo interpretas éxitos, errores y respuestas ajenas;
- si hay síntomas de ansiedad, depresión, trauma u otros problemas que requieren atención específica.

Las escalas pueden orientar, pero no diagnostican por sí solas. La confianza se entiende mejor observando patrones, contextos y experiencias concretas.

Dudar no es estar enferma

La duda puede ser una respuesta normal ante algo nuevo, importante o incierto. Se convierte en un problema cuando limita de manera persistente la vida o causa un sufrimiento significativo.

4. ¿Cómo se construye la confianza?

Bandura describió cuatro fuentes principales de autoeficacia.

1. Experiencias de dominio. Realizar tareas graduadas y comprobar que puedes avanzar. Son especialmente importantes porque ofrecen evidencia directa.
2. Aprendizaje por observación. Ver a personas semejantes afrontar dificultades de forma imperfecta y eficaz amplía lo que consideras posible.
3. Apoyo y feedback creíble. La orientación específica ayuda más que el elogio vacío: qué hiciste, qué funcionó y qué puedes entrenar.
4. Interpretación del estado corporal. Aprender que activación, nervios o duda no equivalen necesariamente a incapacidad o peligro.

También influye cómo atribuyes los resultados. Si cada éxito se explica por suerte, facilidad o ayuda externa, tu mente no registra tu contribución. Si cada dificultad demuestra un defecto global, la confianza se erosiona.

La confianza necesita repetición. Una sola experiencia positiva puede abrir una posibilidad, pero la práctica consolida una expectativa nueva.

La evidencia más convincente

No es decirte «puedes hacerlo», sino experimentar: «lo intenté, apareció dificultad, utilicé recursos y pude responder».

5. ¿Qué puede debilitarla?

- Crítica continuada, humillación, comparación o rechazo.
- Sobreprotección que impide experimentar capacidad.
- Metas demasiado grandes sin pasos intermedios.
- Perfeccionismo y lectura del error como fracaso total.
- Atribuir los éxitos a causas externas y los problemas a defectos personales.
- Evitar de forma repetida situaciones que podrían ofrecer nueva evidencia.
- Depender completamente de la aprobación para tomar decisiones.
- Vivir trauma, relaciones de control o contextos donde expresarse no era seguro.
- Falta real de entrenamiento, información, apoyo o recursos.

Es importante diferenciar una creencia de incapacidad de una barrera real. Algunas situaciones necesitan habilidades, recursos materiales, protección o apoyo externo; no se resuelven solo cambiando pensamientos.

La confianza también se debilita cuando la persona se exige sentirse preparada antes de practicar. Esa espera impide precisamente las experiencias que podrían construirla.

Una pregunta útil

¿Te falta capacidad, práctica, información, apoyo, seguridad o permiso interno? La respuesta orienta intervenciones diferentes.

6. El círculo de la falta de confianza

1. Situación. Algo nuevo, una decisión, una exposición, una petición o un posible conflicto.
2. Predicción. «No sabré», «me bloquearé», «lo haré mal», «me rechazarán».
3. Activación. Miedo, vergüenza, tensión, duda o urgencia por escapar.
4. Protección. Evitar, posponer, delegar la decisión, pedir confirmación o preparar de manera excesiva.
5. Alivio inmediato. No exponerte reduce el malestar durante un momento.
6. Coste. No practicas, no obtienes información nueva y la creencia parece confirmarse: «no puedo».

La búsqueda continua de confirmación también puede mantener el círculo. Ayuda a corto plazo, pero enseña que no puedes confiar en tu propio criterio sin una garantía externa.

Romper el círculo no exige un gran salto. Consiste en diseñar acciones suficientemente pequeñas para poder practicarlas, aprender y repetir.

De evitar a experimentar

La pregunta cambia de «¿cómo me aseguro de no fallar?» a «¿qué experiencia pequeña me permitiría aprender algo nuevo sobre mi capacidad?».

7. Actuar con duda

Esperar a sentir confianza completa puede mantenerte inmóvil. En muchos aprendizajes, la secuencia real es: preparación suficiente, acción con duda, experiencia, ajuste y aumento gradual de confianza.

Actuar con duda no significa actuar de forma temeraria. Puedes valorar riesgos, preparar recursos y elegir un paso proporcionado.

Valentía cotidiana

- hacer una pregunta aunque temas parecer inexperta;
- expresar una preferencia sin justificarla en exceso;
- intentar una tarea nueva con apoyo;
- tomar una decisión revisable;
- pedir feedback concreto;
- permitir que otra persona vea un proceso todavía imperfecto.

La confianza más estable incluye confianza en la recuperación: saber que, si te equivocas, podrás reconocerlo, reparar, pedir ayuda y volver a intentarlo.

> *«Puedo no saber y preguntar. Puedo estar nerviosa y hablar. Puedo equivocarme y corregir».*

El objetivo

No es eliminar todas las dudas, sino reducir el poder que tienen para decidir por ti.

8. ¿Cómo la trabajaremos en terapia?

Mapa de situaciones

Identificaremos dónde aparece la inseguridad, qué predices, qué evitas y qué recursos ya utilizas.

Habilidades y barreras

Diferenciaremos creencias limitantes de necesidades reales de formación, práctica, apoyo o protección.

Jerarquía de experiencias

Ordenaremos situaciones de menor a mayor dificultad y diseñaremos pasos concretos.

Experimentos conductuales

Probaremos nuevas respuestas y compararemos la predicción con lo que ocurre realmente.

Trabajo cognitivo

Revisaremos generalizaciones, lectura de mente, descalificación de logros y atribuciones injustas.

Regulación emocional

Aprenderás a reconocer la activación sin interpretarla automáticamente como incapacidad.

Historia relacional

Cuando sea necesario, abordaremos experiencias de crítica, rechazo, control o trauma que condicionan la confianza actual.

Consolidación

Registraremos no solo los resultados, sino preparación, conducta, recursos, aprendizaje y recuperación.

9. Decisiones y relaciones

Confiar en tu criterio no significa acertar siempre. Significa tomar decisiones con la información disponible, aceptar que hay incertidumbre y permitirte revisar.

Una decisión suficientemente buena

- define qué necesitas decidir y qué información es relevante;
- distingue riesgo real de miedo emocional;
- consulta sin entregar toda la decisión;
- elige un plazo razonable;
- acepta que toda opción implica renuncias;
- evalúa después sin juzgarte con información que antes no tenías.

En las relaciones, la confianza incluye atreverte a mostrar preferencias, necesidades y límites sin poder controlar la respuesta. También implica elegir a quién das acceso a tu vulnerabilidad.

No toda desconfianza es irracional. Si una persona ha mentido, controlado o dañado de forma repetida, la cautela puede ser protectora. La confianza relacional necesita coherencia, tiempo y reciprocidad.

Confianza no es ingenuidad

Puedes confiar en tu percepción y, a la vez, contrastar información. Puedes abrirte gradualmente y observar si la otra persona responde con respeto.

Ejercicios guiados: cómo llevarlos a la práctica

La confianza no tiene que aparecer antes de actuar. Se construye al dar pasos ajustados, observar tus recursos y aprender que puedes responder incluso cuando algo no sale como esperabas. Practica en situaciones pequeñas y registra hechos, no solo la sensación final.

Una pauta importante: no necesitas hacerlo perfecto ni completar todos los apartados. Escribe palabras sueltas si es lo que puedes hoy. Si el ejercicio aumenta mucho el malestar, detente, vuelve a algo que te ayude a regularte y coméntalo en terapia.

En las páginas siguientes encontrarás cuatro prácticas. Puedes escribir en una libreta o usar las preguntas como guía para conversar en sesión.

El criterio no es «¿lo hice bien?», sino «¿qué he podido observar sobre mí y qué apoyo necesito?».

1. Crear una escalera de dominio

Para qué sirve

Convertir una meta amplia en experiencias suficientemente pequeñas para aprender.

Hazlo así

1. Define la conducta que quieres realizar, no la emoción que quieres dejar de sentir.
2. Escribe entre cinco y siete pasos y puntúa su dificultad de 0 a 10.
3. Elige un paso de 3 o 4 y acuerda cuándo y cómo lo harás.
4. Repítelo y avanza según lo aprendido, no según una perfección inexistente.

Ejemplo completo

Quiero participar más: preparar una idea (2), compartirla con alguien (3), escribirla en el chat del equipo (4), comentarla en una reunión pequeña (6), presentarla al grupo (8).

Qué observar

¿El paso es tan grande que solo confirma miedo? Reducirlo no es rendirse; es diseñar una experiencia de aprendizaje.

2. Registrar evidencia de capacidad

Para qué sirve

Construir confianza sobre acciones y estrategias reales, no sobre una obligación de sentir seguridad.

Hazlo así

1. Antes de actuar, escribe qué temes y qué recurso podrías usar.
2. Realiza el paso acordado y anota qué hiciste exactamente.
3. Registra el resultado, la ayuda recibida y cómo respondiste a las dificultades.
4. Termina con una frase de aprendizaje específica.

Ejemplo completo

Temía quedarme en blanco. Preparé dos ideas y respiré antes de hablar. Dudé, pero terminé la frase y pedí aclaración. Aprendizaje: puedo continuar aunque note nervios.

Qué observar

Incluye tu capacidad de pedir ayuda, adaptarte y reparar; también son evidencia de competencia.

3. Hacer una atribución equilibrada

Para qué sirve

Reconocer tu contribución sin apropiarte de todo el éxito ni cargar con toda la culpa.

Hazlo así

1. Elige un resultado reciente, positivo o difícil.
2. Divide los factores en: mi acción, contexto, ayuda de otras personas y azar.
3. Señala qué parte sí depende de ti y qué puedes repetir o ajustar.
4. Redacta una conclusión que incluya varios factores.

Ejemplo completo

La entrevista salió bien por mi preparación, la práctica con una amiga y un entrevistador cercano. Mi mérito no desaparece por haber recibido ayuda; puedo repetir la preparación.

Qué observar

¿Minimizas tus logros como suerte y conviertes los errores en defectos personales? Busca el mismo criterio para ambos.

4. Tomar una decisión revisable

Para qué sirve

Confiar en tu criterio sin exigirte certeza total ni garantizar el resultado.

Hazlo así

1. Define la decisión, el plazo y las dos o tres opciones reales.
2. Escribe qué valores y necesidades importan y qué información es suficiente.
3. Elige con lo que sabes hoy y fija una fecha razonable de revisión.
4. Después, evalúa el proceso de decisión, no solo el desenlace.

Ejemplo completo

Elijo un curso según aprendizaje, coste y horario. Reviso la decisión tras dos clases. No necesito saber hoy si será perfecto; necesito una opción razonable y posibilidad de ajuste.

Qué observar

¿Sigues buscando información para decidir mejor o para no sentir incertidumbre?

11. Para llevarte de esta guía

La confianza no es una sensación constante ni una promesa de éxito. Es una relación con tu capacidad de responder, aprender y recuperarte.

Puedes construirla mediante pasos graduados, experiencias repetidas, habilidades, apoyo y una lectura más completa de lo que ocurre. No necesitas demostrar que puedes con todo para empezar a confiar en algo concreto.

Una frase para recordar

> *«No necesito estar segura para avanzar. Puedo prepararme, dar un paso y descubrir recursos mientras camino».*

Tu siguiente paso

¿Qué acción pequeña te permitiría obtener esta semana una experiencia real de capacidad?

Esta guía es psicoeducativa. No sustituye una evaluación ni un tratamiento individualizado.

Referencias y lecturas

American Psychiatric Association. (2022). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed., text rev.; DSM-5-TR).

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review, 84(2), 191-215.

Bandura, A. (1997). Self-Efficacy: The Exercise of Control. W. H. Freeman.

Benight, C. C., & Bandura, A. (2004). Social cognitive theory of posttraumatic recovery: The role of perceived self-efficacy. Behaviour Research and Therapy, 42(10), 1129-1148.

Luszczynska, A., Scholz, U., & Schwarzer, R. (2005). The General Self-Efficacy Scale: Multicultural validation studies. The Journal of Psychology, 139(5), 439-457.

Nota sobre las fuentes

La autoeficacia se refiere a creencias sobre la propia capacidad en tareas y contextos. No equivale a autoestima global ni constituye un diagnóstico.