DESCRIPCIÓN DEL MÓDULO

Confiar en uno mismo

Módulo adaptativo · ~20 min

«Me falta confianza en mí mismo»: una frase anodina que convierte una competencia por desarrollar en un defecto de fábrica. Este módulo replantea la noción desde la base —la confianza se refiere a capacidades concretas y no es la ausencia de miedo— y después distingue dos tipos de confianza: la que se construye con la experiencia y la que se elige. Es esta segunda la que resulta decisiva en la era de la inteligencia artificial (IA), en la que cada persona supervisa herramientas sin años de resultados que la avalen.

OBJETIVOS PEDAGÓGICOS

01 Sustituir «me falta confianza en mí mismo» por la identificación de la capacidad concreta que queda por desarrollar.

02 Separar la confianza de la ausencia de miedo: avanzar con él, sin esperar al día en que la duda haya desaparecido.

03 Hacer crecer la confianza condicional: atreverse a algo incómodo y luego celebrar cada pequeño paso.

04 Elegir la confianza incondicional, hasta en el cuerpo —postura, respiración—, para afrontar terrenos nuevos, IA incluida.

PÚBLICO DESTINATARIO

Cualquier persona que quiera afrontar misiones o herramientas nuevas con una confianza elegida.

- **Requisitos previos:** ninguno

DESARROLLO DEL MÓDULO

En autonomía, con un entrenamiento adaptado a cada participante.

1 **Autodiagnóstico**: sobre 9 dimensiones, para situar las propias prácticas y orientar el entrenamiento.

2 **Vídeo de experto**: de 10 minutos, con 3 pausas de reflexión.

3 **Casos prácticos**: 2 primeros casos elegidos a partir del autodiagnóstico y, después, otros 16 opcionales. Cada respuesta recibe un feedback: sus efectos y una pista para mejorar.

4 **Compromiso con fecha**: una acción que probar, redactada por el participante o elegida entre las propuestas.

5 **Ficha resumen descargable**: puntos clave, preguntas, compromiso, notas personales y listas de comprobación.

EVALUACIÓN Y VALIDACIÓN

Umbral: 80 %

La puntuación tiene en cuenta las respuestas a los casos prácticos, el compromiso formulado y, en su caso, las actividades de aprendizaje complementarias. Para validar el módulo se requieren un compromiso y una puntuación de al menos 80 %.

MÉTODOS Y MODELOS

- Power posing — concepto popularizado por Amy Cuddy
- Confianza condicional frente a confianza incondicional — método Afthonios
- Zona de confort — concepto clásico de la psicología del desarrollo personal

FUENTES Y REFERENCIAS

- Amy Cuddy (Harvard) — popularizó el concepto de «power posing» en una charla TED
- Marianne Williamson — autora de la cita «nuestro miedo más profundo… es ser poderosos más allá de toda medida» («A Return to Love», 1992), a menudo atribuida a Nelson Mandela
- Jacques Brel — sufría un miedo escénico extremadamente intenso antes de sus conciertos, según sus allegados y sus biógrafos
- Albert Bandura (1977) — percepción de autoeficacia y experiencias de dominio

Módulo creado por Afthonios.com.

Contenido verificado el 21 de noviembre de 2026