

TU MUNDO

# Lo que necesitás para ser feliz ¡ya lo tenés!

Tener autoconfianza te ayuda a conseguir el trabajo de tus sueños, a enamorar a un chico o a ser la reina de la fiesta. Animate a ser vos misma y rockeá la vida.



# Combatí al enemigo Nº 1 de la autoestima

**ESTÁS CONVENCIDA** de que cuanto más perfecta seas (en tu imagen, lo que decís o cómo te relacionás con la gente), más segura de vos misma vas a sentirte. Después de todo, es muy fácil ser “la chica 10” en las redes sociales, ya que podés filtrar tus fotos, editar tus posteos y mostrar lo mejor de vos y de tu vida. “*En la realidad virtual todo se puede arreglar y photoshopear. Esto te permite ‘moldear’ tu Yo según lo que quieras mostrar. Pero cuanto más difiera tu imagen virtual de cómo sos en la intimidad, mayor será el conflicto*”, advierte el psicólogo Pablo Ruocco, del Colegio de Psicólogos de la Provincia de Buenos Aires.

Hay una diferencia entre la seguridad que “tomás prestada” cuando editás tu vida 2.0 y la verdadera autoconfianza (la que necesitás en una charla cara a cara, por ejemplo, en la que no tenés el control absoluto de la situación). Esa certeza real es la que te guía en el trabajo, en el amor y en lo más importante de la vida. Quererte, respetarte y valorarte es fundamental para tomar las decisiones correctas, sentirte bien y transformar tu día a día.

El secreto para empezar a confiar en vos es simple: cortala con el perfeccionismo. Si esperás las condiciones ideales para hacer algo que deseás mucho (escribirle al chico que te gusta o postularte para un nuevo trabajo), nunca lo vas a intentar. “*Resulta muy agradable recibir muchos ‘likes’ por una foto que subís, pero no hay como el cara a cara, un abrazo, una mirada sincera, compartir un pedido solidario o bien colaborar con alguna causa que consideres justa. Todas esas acciones seguramente ayuden a elevar tu autoestima*”, dice Ruocco.

La profesora de Estudios Sociales Sherry Turkle, autora del libro **Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age**

(Recuperar la conversación: el poder de la charla en una era digital), aconseja: “*Pasá un rato sola y desconectada cada día (dejá tu celular en otro cuarto si no podés resistir la tentación de ingresar a Snapchat). Así vas a expandir tu capacidad de reflexionar. Evaluá tus fuerzas, debilidades y metas. La verdadera autoconfianza surge del autoconocimiento*”.

## #SuperWoman Playlist

Temas que son un shot de autoconfianza:

**“Love Myself”**

Hailee Steinfeld

**“NO”**

Meghan Trainor

**“Roar”**

Katy Perry

**“Run the World (Girls)”**

Beyoncé

**“Break Free”**

Ariana Grande feat. Zedd

**“Superwoman”**

Alicia Keys



## Tips para medir tu autoestima

POR LA COMEDIANTE Y GUIONISTA CONNIE BALLARINI (@CONNIEBALLARINI).

- El **NÚMERO DE VECES** que te cambias de ropa antes de salir es un indicador de cómo venís de autoconfianza. A lo mejor pensás “Tengo la autoestima realta, hoy me puse lo primero que elegí”, pero estás en pijama esperando el delivery de helado mientras ves Netflix un sábado a la noche.
- **LA CANTIDAD DE SELFIES** que publicás es clave. ¿Subís una cada cinco minutos para que te digan cosas lindas? ¿Te deprimiste porque “Nada más que un like”? Si ese único ‘me gusta’ es de tu vieja, te entiendo, porque los que dan los familiares no cuentan: son de lástima, compromiso o porque saben que publicás selfies cuando tu autoestima está baja.
- Lo que no falla es **LA PRUEBA DEL VISTO**. Mandale un mensaje al chico con el que salís: si te clava el nefasto símbolo azul y eso no te afecta, es porque estás muy bien de autoestima... O, claramente, él no te interesa.
- Voy a terminar con un **PEQUEÑO GRAN CONSEJO**: es muy importante que no dejes tu autoestima en manos de un flaco. Por eso, ¡yo salgo con más de uno!

# La fórmula científica para irradiar confianza en cualquier situación

## Autoconfianza



Memorias de experiencias pasadas



Resultados positivos



Interés



Habilidad

La psicóloga Angela Duckworth, autora del libro **The Power of Passion and Perseverance** (El poder de la pasión y la perseverancia), explica: “Lo que te da confianza en una situación nueva es recordar que viviste algo similar antes, que te costó enfrentar y que pudiste superarlo. Eso te ayuda a manejar la instancia actual”.

“El desarrollo de nuestra autoestima se construye a lo largo de la vida sobre la base de nuestras experiencias personales. Rememorarlas nos permite evaluar cómo transitamos las adversidades que se nos presentaron y reconocer nuestra fortaleza”, asegura la psicóloga Natalia Portales (psicologiaba.com.ar).



## Diálogo entre las voces de tu conciencia antes de dar un gran paso

Por la coach Tara Sophia Mohr, experta en liderazgo femenino y autora del libro **Playing Big** (Jugar a lo grande).

### CRÍTICA

(persuasiva, cómoda)

“¿Y si no tenés la suficiente experiencia para ese trabajo? Mejor, volvamos al sillón a ver otro capítulo de OITNB”.



### SOÑADORA

(discretamente optimista)

“No, aunque esta podría ser una gran oportunidad para mí”.



INSTINTO DE PRESERVACIÓN  
(nerviosa)

“¿Por qué no esperamos a tener más años de experiencia y después vemos?”.



### INSEGURA

(desesperada)

“¡No estás lo suficientemente calificada para ese trabajo! ¿Qué onda si te rechazan?”.



### SOÑADORA

(firme)

“No sé si tengo la experiencia necesaria para ese trabajo, pero sería divertido. Y yo soy la que toma las decisiones acá, no ustedes”.

## Cómo sentirte más segura con tu estilo personal

Por Carolina Aubele, fundadora y directora de Maison Aubele ([www.maisonabele.com](http://www.maisonabele.com)).

**SONRÉ SIEMPRE:** Es tu mejor carta de presentación. Una sonrisa blanca e impecable nunca falla.

**EVITÁ LA ROPA INCÓMODA** y la que te haga estar muy pendiente de lo que llevás puesto, como un strapless que se te cae o polleras ultracortas. Definitivamente, deciles NO a los zapatos que te torturan los pies.

**LAS UÑAS PROLIJAS Y LA PIEL BIEN CUIDADA** son esenciales para un buen look. Si tenés manchas o imperfecciones en la piel, andá al dermatólogo o tomá una clase de automaquillaje para aprender a usar los productos correctos.

**UNA MELENA PROLIJA.** El pelo es el marco del rostro. Un peinado descuidado puede tirar abajo cualquier look.

“Una parte de nosotras casi siempre tratará de evadir los riesgos para evitar el rechazo o el fracaso, pero esperar a tener más confianza para hacer algo no es la solución. Escuchá a esa voz temerosa y dejá que siga su camino.

Actuá de acuerdo a los objetivos y los sueños que tengas para tu vida o tu carrera”, recomienda Mohr.