

PRACTICA TU ESPAÑOL

Nivel de dificultad	A2-B1 (Marco de referencia Europeo)
Competencia	Sociocultural
Destrezas	Comprensión lectora y comprensión oral
Tema	Desarrollo personal
Número de palabras	1375
Traducción	Sí (inglés) Google translate
Preguntas de comprensión	Sí (respuestas al final del texto)
Video	Sí, Video incluido
Duración	08:51

¿Cómo desarrollar seguridad y confianza en ti mismo? Vencer la Timidez.

Hace unos días recibí un correo electrónico de un joven que sufría porque tenía mucha inseguridad y falta de confianza en sí mismo.

Me explicó que era tímido y que esa timidez lo hacía sentir muy inseguro en su trabajo, y más aún que su entorno personal también se está viendo afectado al grado de cuestionarse si su vida tenía algún sentido y si aún valía la pena estar aquí.

Hola soy Héctor Toscano. Mira este video para que descubras cuál fue mi respuesta y cómo las dos claves que compartí con este joven te permitirán desarrollar a ti más seguridad y confianza en ti mismo.

Antes de responder a esta pregunta, ¿sabes qué fue lo que hice? Primero me cuestioné a mí mismo cuál es la respuesta que yo, Víctor Toscano, necesitaría escuchar; es decir, si yo tuviera la oportunidad de regresar al pasado y encontrarme conmigo mismo hace siete años, cuando vivía lleno de timidez, ¿qué es lo que me decía a mí mismo para ayudarme a darme cuenta de todo el potencial que había en mí? ¿Tú crees que sería buena idea rebelarme que dentro de siete años yo tendría un canal de videos muy exitoso en YouTube?, ¿que yo sería capaz de vencer la timidez y que muy pronto estaría ayudando a otros a superarla? Tal vez no. Lo más probable es que no lo hubiera creído, sobre todo bajo las condiciones en la que me encontraba en ese momento. Entonces, ¿qué palabras de aliento me diría a mí mismo hace siete años? Ahí fue cuando encontré una respuesta que empecé a escribir más o menos así:

“Hola gracias por escribirme. Me identifico mucho contigo porque yo viví un proceso de timidez e inseguridad que me llevó a una depresión, y aunque tuve que enfrentar momentos muy difíciles en mi vida, no los cambiaría porque de esas experiencias es de donde saco la fortaleza que tengo hoy para vivir plenamente mi vida y ayudar a otros.

Recuerda que un hombre de hierro se forja en medio del fuego de las más duras pruebas y circunstancias.

Así que si tú estás pasando por una situación difícil, quieres salir de alguna depresión y deseas desarrollar seguridad en ti mismo, lo primero que puedes hacer es preguntarle ¿cuál es la razón por la que me preocupo demasiado, por la opinión que otros pueden tener de mí? Aunque puede no sonar tan lógico la atención que enfoques en tratar de aparentar ser alguien que no eres, provocará que proyectes una imagen de inseguridad. Las personas percibirán que te estás colocando una máscara de perfección y entonces notarán que no te sientes seguro y convencido de que quien realmente eres; por eso; para que pueda desarrollar una mayor confianza en ti mismo debes de revisar si tienes puesta una máscara siempre trata de ocultar sus errores y si te preocupa demasiado la opinión de otros. Porque si dedicas demasiado esfuerzo en hacer perfectamente tu trabajo para quedar bien con todo el mundo, probablemente no lo vas a lograr porque no somos perfectos, y además estarías malgastando la energía y el enfoque que necesitas para hacer bien tu trabajo, por el gusto de cumplir y no por quedar bien.

Facundo Cabral en su audio llamado “No estás deprimido estás distraído” lo dice de esta manera:” a nadie tienes que rendir cuentas si no haces mal a nadie como él nadie tienes que explicar nada”. Por eso no debes agotarte en las bandas tareas de querer convencer y gustar lo importante es que estés convencido y te guste lo que haces.

¿Te das cuenta de la importancia de no preocuparte por la opinión de otros? Pero no basta simplemente con dejar de pensar en las opiniones ajenas. Aquí es donde vas a aplicar las dos claves básicas que te permitirán sentir y demostrar en todo momento una gran fortaleza interior. Estas dos claves son: claridad y autenticidad.

Claridad es que desarrolles una visión amplia y positiva de tu vida en general ¿qué te gustaría hacer con tu vida? ¿Qué logros quieres alcanzar? Es importante que de manera periódica hagas este análisis y te preguntes: ¿estoy en este trabajo porque lo disfruto por quedar bien con mis amigos y familiares? ¿Me siento realizado por el valor que estoy aportando al mundo con mi labor?

Cuando tienes claridad en tu vida, cuando sabes por qué haces lo que haces y tienes claro hacia dónde te diriges, es fácil que te sientas seguro en todo momento, ahí es donde entra en juego la autenticidad que empieza porque sea sincero contigo mismo.

No te engañes pensando que eres alguien raro o que vales menos que los demás por ser diferente, mejor acepta la realidad de que tú eres único e irreplicable, que como todos los seres humanos tienes defectos pero también posees grandes cualidades, y aunque esas cualidades no sean las mismas que tú admiras en otras personas, tú puedes sacar provecho de ellas y desarrollar todo tu potencial para aportar algo de valor al mundo. Así que no tienes porque compartir con nadie.

Todos los seres humanos somos parte de un gran rompecabezas donde tú eres una pieza fundamental que encaja perfectamente con los demás; por eso, las virtudes de otros se complementan con tus talentos; talentos en los que tienes que trabajar para convertirlos en habilidades únicas y útiles que puedes aplicar de manera práctica en tu proyecto de vida, así lograrás experimentar una gran satisfacción al saber que con tu labor estás haciendo una diferencia en el mundo y lo harás porque te mueve un gran deseo interno de aportar algo positivo a la vida de otros y no por complacer a alguien más.

Pero es probable que te preguntes ¿qué tal si no me gusta el empleo que me da los recursos para vivir? Yo entiendo que no todo el mundo tiene la suerte de tener un empleo que les apasiona. Yo lo

personal empecé este proyecto de publicar mi primer blog en internet durante mi tiempo libre y eso me dio la motivación para desarrollar mis talentos y habilidades que ni yo mismo creía que tenían.

¿En qué ocupas tiempo libre? No estoy diciendo que un blog sea la única forma de encontrar significados en tu vida; al contrario, estoy pidiendo que encuentres dentro de ti un talento una virtud o simplemente algo que te apasione y que estás dispuesto a realizar en tu tiempo libre sin esperar nada a cambio, o que incluso estaría dispuesto a pagar para que dejaran hacerlo.

Son muchas las personas que están pasando por esta situación de timidez falta de seguridad y falta de confianza en sí mismos; de hechos, son más de las que tú crees, pero recuerda que la mejor manera de causar una buena impresión es ser siempre auténtico, así que no tengas miedo de ser tú mismo y actúa con valentía, porque así como yo logré superar estos obstáculos muchos están eligiendo vivir su vida con claridad y autenticidad porque han tomado la decisión de hacer un cambio y están trabajando paso a paso en lograr esa transformación desde su interior; así que ahora me pregunto: ¿tú estás decidido a lograr este cambio en tu vida? Apuesto que si estás viendo este vídeo es que al final es porque tu respuesta es sí. Entonces si tú estás decidido a transformar tu vida es lo que quiero que hagas:

Aquí abajo en los comentarios escribe ¡sí estoy decidido!

Recuerda que la decisión seguida de la acción en lo que te permitirá transformar tu vida; así que si tú realmente quieres desarrollar esa seguridad y confianza en ti mismo, comprométete a lograrlo.

Escribe ahora tu comentario y toma acción llevando a la práctica estas dos claves que acaba de aprender y si aún no lo has hecho asegúrate de suscribirte a mi canal para que reciban los vídeos que publicó cada semana sobre crecimiento personal, comunicación y liderazgo, y así aprovechar esta oportunidad que la vida está ofreciendo de convertirte en alguien tan seguro de ti mismo que serás un ejemplo a seguir y tendrás la capacidad de cautivar guía e inspira auténticamente a los que te rodean.¹

Comprensión

Solamente una respuesta es correcta.

1) Las claves para la autoconfianza son...

- a) Claridad y confianza
- b) Autenticidad y claridad
- c) Claridad y autenticidad

2) La mejor manera de causar una buena impresión es ...

- a) Ser abierto
- b) Ser auténtico
- c) Ser amable

3) El autor pide que...

- a) Encuentres algo que te apasione

¹ Cómo Desarrollar Seguridad y Confianza en Ti Mismo | Vencer la Timidez #119 AUTOESTIMA © [Víctor Toscano](https://www.youtube.com/watch?v=Zdt_QQdoF58) en https://www.youtube.com/watch?v=Zdt_QQdoF58 bajo licencia [Creative Commons \(CC BY\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) 2017

- b) Encuentres una novia
- c) Encuentres un camino a seguir
- 4) Para el autor todos los seres humanos somos parte de ...**
 - a) Un gran propósito
 - b) Un gran rompecabezas
 - c) Un mundo unido
- 5) En este artículo el autor imagina...**
 - a) Viajar al futuro
 - b) Viajar a otra dimensión
 - c) Viajar al pasado

Translation

How to develop security and confidence in yourself? Overcome Shyness.

A few days ago I received an email from a young man who suffered because he had a lot of insecurity and lack of self-confidence.

He explained that he was shy and that shyness made him feel very secure in his work, and even more so that his personal environment is also being affected to the degree of questioning if his life had any meaning and if still worth being here.

Hi, I'm Hector Toscano. Watch this video to find out what my answer was and how the two keys I shared with this young man will allow you to develop more security and confidence in yourself.

Before you answer this question, do you know what I did? First I questioned myself the answer that I, Víctor Toscano, would need to hear; that is, if I had the opportunity to return to the past and find myself seven years ago, when I lived full of shyness, what did I say to myself to help me realize all the potential that was in me? Do you think it would be a good idea to rebel that in seven years I would have a very successful video channel on YouTube ?, that I would be able to overcome shyness and that very soon I would be helping others to overcome it? Maybe not. Most likely I would not have believed it, especially under the conditions I was in at the time. So what words of encouragement would I say to myself seven years ago? That's when I found an answer that I began to write more or less like this:

"Hi, thanks for writing. I identify with you a lot because I lived a process of shyness and insecurity that led me to a depression, and although I had to face very difficult times in my life, I would not change them because of those experiences is where I take the strength that I have today to live fully my life and help others.

Remember that a man of iron is forged in the midst of the fire of the hardest tests and circumstances.

So if you are going through a difficult situation, you want to get out of a depression and you want to develop self-confidence, the first thing you can do is to ask him / her what is the reason why I worry too much, for the opinion others may have from my? While it may not sound so logical to focus on trying to pretend to be someone you are not, it will cause you to project an image of

insecurity. People will perceive that you are putting on a mask of perfection and then you will notice that you do not feel secure and convinced that who you really are; because; so that you can develop greater confidence in yourself you should check if you have a mask always try to hide your mistakes and if you worry too much the opinion of others. Because if you put too much effort into doing your job perfectly to get well with everyone, you probably will not do it because we are not perfect, and you would also be wasting the energy and focus you need to do your job well, for the pleasure of meet and not to look good.

Facundo Cabral in his audio called "You are not depressed you are distracted" says it this way: "to nobody you have to be accountable if you do not do anybody like him nobody has to explain anything". That is why you should not exhaust yourself in the bands tasks of wanting to convince and like what is important is that you are convinced and you like what you do.

Do you realize the importance of not worrying about the opinion of others? But it is not enough simply to stop thinking about the opinions of others. This is where you will apply the two basic keys that will allow you to feel and demonstrate at all times a great inner strength. These two keys are: clarity and authenticity.

Clarity is that you develop a broad and positive view of your life in general. What would you like to do with your life? What achievements do you want to achieve? It is important that you periodically do this analysis and ask yourself: Am I in this job because I enjoy it by staying well with my friends and family? Do I feel fulfilled for the value I am contributing to the world with my work?

When you have clarity in your life, when you know why you do what you do and you are clear where you are going, it is easy for you to feel safe at all times, that is where the authenticity that begins because you are sincere with yourself comes into play.

Do not fool yourself into thinking that you are a rare person or that you are worth less than the others for being different, better accept the reality that you are unique and unrepeatable, that like all human beings you have defects but also possess great qualities, and although these qualities do not be the same ones that you admire in other people, you can take advantage of them and develop all your potential to bring something of value to the world. So you do not have to share with anyone.

All human beings are part of a great puzzle where you are a fundamental piece that fits perfectly with others; therefore, the virtues of others are complemented by your talents; talents in which you have to work to turn them into unique and useful skills that you can apply in a practical way in your project of life, thus you will be able to experience great satisfaction to know that with your work you are making a difference in the world and you will do it because moves a great inner desire to bring something positive to the lives of others and not to please someone else.

But you are probably wondering what if I do not like the job that gives me the resources to live? I understand that not everyone is lucky enough to have a job that they are passionate about. I lo personal I started this project to publish my first blog on the internet during my free time and that gave me the motivation to develop my talents and skills that I did not even think they had.

What you spend free time on is not saying that a blog is the only way to find meaning in your life; on the contrary, I am asking you to find within you a talent a virtue or simply something that you

are passionate about and that you are willing to perform in your spare time without expecting anything in return, or that you would even be willing to pay to let them do it.

There are many people who are going through this situation of shyness lack of security and lack of confidence in themselves; of facts, are more than you think, but remember that the best way to make a good impression is to always be authentic, so do not be afraid to be yourself and act bravely, because as I managed to overcome these obstacles many they are choosing to live their life with clarity and authenticity because they have made the decision to make a change and are working step by step in achieving that transformation from within; so now I ask myself: are you determined to make this change in your life? I bet if you're watching this video it's in the end because your answer is yes. So if you are determined to transform your life is what I want you to do:

Here below in the comments write yes I am decided!

Remember that the decision followed by the action in what will allow you to transform your life; so if you really want to develop that security and confidence in yourself, commit yourself to it.

Write your comment now and take action by putting into practice these two keys you just learned and if you have not already done so, make sure you subscribe to my cane to receive the videos you posted each week on personal growth, communication and leadership, and so on. Take advantage of this opportunity that life is offering to become someone so sure of yourself that you will be an example to follow and you will have the ability to captivate guide and inspire those around you.

Respuestas: 1- c, 2-b, 3- a, 4- b, 5- c