



## Podcast 8

### ¿Cómo aumentar la confianza en uno mismo y dejar atrás el perfeccionismo?

Cuando trabajan con mujeres en riesgo de exclusión, los instructores de actividades físicas y de expresión corporal tienen responsabilidades que van más allá de enseñarles las técnicas de su disciplina.

Los instructores pueden desempeñar un papel importante en el desarrollo de las mujeres vulnerables para que se conviertan en individuos más independientes emocionalmente y con un potencial de mejores resultados de salud mental.

Fomentar la confianza en uno mismo podría considerarse un término muy utilizado y pocas personas entienden lo que es.

La autoconfianza refleja cómo se sienten las mujeres sobre sí mismas y sus capacidades. Deben controlar regularmente su nivel de confianza y ser sensibles a los cambios, y esto se aplica a los instructores, entrenadores y coreógrafos, que también deben estar atentos a ello.

La pérdida de confianza suele producirse, por ejemplo, tras un periodo de bajo rendimiento inesperado y puede provocar una depresión.

Evaluaciones como "no lo conseguiré" o "no puedo hacerlo" pueden ser perjudiciales tanto mental como físicamente y provocar una baja confianza en sí mismo.

El papel del instructor es ayudarles a desarrollar y mantener un alto nivel de autoconfianza por medios muy simples como las palabras de ánimo. Los profesores deben estar muy atentos a la calidad de sus interacciones con sus alumnos. Es importante encontrar un equilibrio entre motivar a alguien para que vaya más allá de sus límites actuales y reconocer cuándo la aceptación de un revés es más beneficiosa a largo plazo.

Es importante intervenir cuando sea necesario. Si al instructor le preocupa que un participante sea especialmente inseguro, puede que tenga que intervenir y seguir el mismo método que utilizaría con cualquier otro encuentro delicado: ser respetuoso y explicar que lo que más le interesa es el participante.

Los profesores e instructores de actividades físicas y de expresión corporal deben desarrollar una sensibilidad hacia las necesidades psicológicas de la mujer, no sólo hacia las físicas, y deben utilizar una retroalimentación que se ajuste a esas necesidades.

Las mujeres en riesgo de exclusión responden a los comentarios positivos y tienen una reacción negativa a las críticas negativas. Al mismo tiempo, hay mujeres que reaccionan mejor a la presión.

Es importante que los instructores y profesores sean capaces de centrarse en sus aprendices/participantes y de reflexionar sobre cómo su comportamiento afecta al instructor, y que sean capaces de diferenciar entre sus necesidades emocionales y las necesidades de sus aprendices. Además, es importante que sus comentarios sean específicos y alentadores en todo momento.

