

CONFIANZA

SÚPER HABILIDADES

La confianza se refiere a poseer un sentido interno y realista de nuestras capacidades.

Confiar en uno mismo y en sus capacidades es crucial para gestionar los retos emocionales y alcanzar objetivos en la vida. Una cantidad saludable de confianza es esencial para la salud mental y el éxito, y favorece la toma de decisiones y la resiliencia.

La clave de la confianza es la autoconciencia, permitarnos experimentar y reflexionar incluso sobre las emociones más indeseadas.



Las niñas y los niños seguros de sí mismos toman decisiones informadas y positivas.

La autoconfianza contribuye a que las personas jóvenes resistan la presión de sus pares y digan "NO" a los comportamientos de riesgo, incluido el consumo de sustancias.

La confianza es crucial para el bienestar, la motivación, para establecer objetivos y para el rendimiento. Nos permite hacer frente a la presión y gestionar los desafíos personales y profesionales.

La confianza nos impulsa a avanzar y nos brinda esperanza, seguridad y relaciones sanas. Las personas jóvenes con amistades sanas suelen tener más confianza en sí mismas y son menos propensas a sufrir problemas de salud mental.

La confianza optimiza la toma de decisiones e influye en muchos aspectos importantes de la vida, como el aprendizaje y la elección de un acompañante para la vida que sea positivo.

Importancia de la Confianza

¿Sabías qué?

Completar las actividades aumenta la confianza, por lo que la mejor manera de fomentar la confianza es tomar acción, enfrentarse a los retos y crear situaciones en las que podamos tener éxito incluso cuando no estemos seguros.

"La confianza es una Súper Habilidad que fomenta el Aprendizaje Social y Emocional".

**Listen
FIRST**

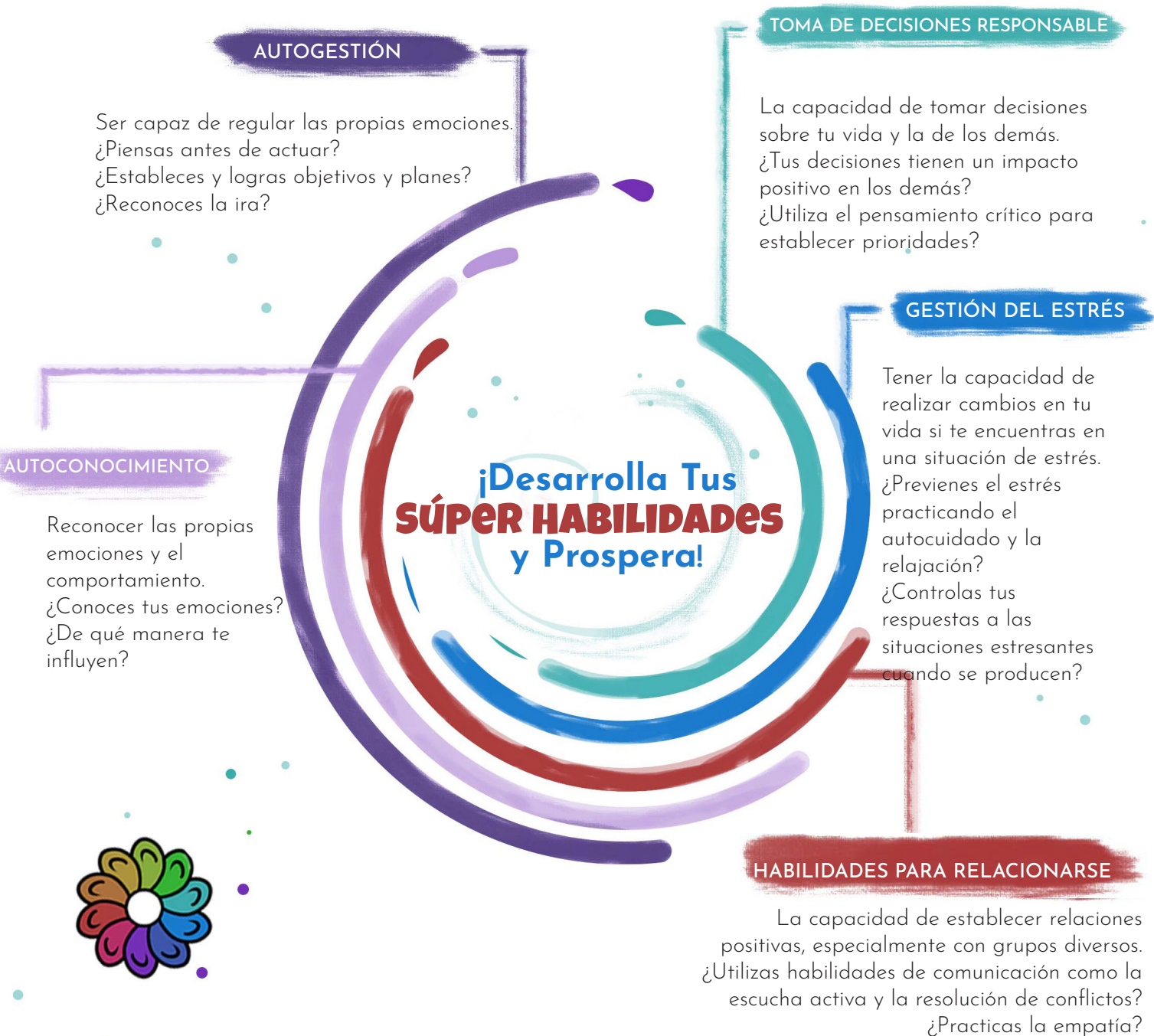
La Ciencia de las Habilidades
www.unodc.org/listenfirst

Primero Escucha es una iniciativa de UNODC que apoya a familias felices, sanas y enriquecedoras.



La Ciencia de las Habilidades

Los materiales de “Primero Escucha” de la UNODC apoyan el desarrollo de niñas y niños que crecerán para ser personas felices y exitosas en sus comunidades. Las niñas y niños que desarrollen el aprendizaje social y emocional y las habilidades para la vida, pueden navegar por los días buenos y los desafíos de la vida. También forman parte de un enfoque eficaz y basado en la evidencia para la prevención del consumo de sustancias.



Hecho posible gracias al generoso apoyo de Francia.