

APRENDER A CONFIAR EN OTROS Y EN NOSOTROS

La confianza es un recurso psíquico necesario para ejecutar acciones con cierto nivel de paz y de estabilidad emocional. ***Lo contrario sería moverse con ansiedad.*** Es decir, un estado de alerta que responde a la desconfianza de la situación. La confianza es un acto voluntario. En ella está implicada la creencia. Nadie pone su confianza en lo que no cree. Por lo tanto, la confianza es la ejecución de lo que creemos.

Entiendo a la autoconfianza como “la percepción que tenemos de nosotros mismos para ejecutar ciertos actos”.

Veamos algunas de las bases de la confianza:

1. La confianza es un acto que se decide. Implica acción y ejecución de lo que decimos creer. Como es un acto que se decide, la primera de las bases es la voluntad de confiar. No hay forma de desarrollar la confianza sin la decisión de hacerlo. Para ello lo único que se necesita es la decisión.

2. Se necesita creer. La creencia también es una decisión.

Está íntimamente ligada a la confianza, pero es un acto de depósito de pensamientos positivos en el asunto que se quiere creer. No hay forma de desarrollar confianza si primero no se cree en algo. Por ejemplo: *Julián, un amigo, me pidió prestada la computadora y prometió devolverla a las 21 horas del jueves. Le explique que la necesitaba a esa hora de ese día, porque tenía que terminar un trabajo para el consultorio. Él se comprometió y acto seguido, le presté mi computadora.* Los recursos que se usaron fueron varios: Primero, estaba la decisión de confiar en Julián, por eso escuché su pedido. Segundo, le creí, por lo cual también ejecuté el acto del préstamo de la computadora. Nótese que porque creí, entonces actué. Si no hubiera creído, no le hubiera prestado la máquina.

3. El conocimiento es otra de las bases de la confianza. En el caso antes mencionado, si no hubiera conocido a Julián, no le hubiera prestado mi computadora. El conocimiento es necesario para ejecutar confianza. Cuando queremos aprender a confiar en nosotros, debemos aprender a conocer quiénes somos y lo que podemos hacer. La ignorancia es la

enemiga de la confianza.

Estas son las tres bases de la confianza de las cuales hablaremos más adelante.

- **¿Cómo debe ser el ambiente para desarrollar confianza?**

La confianza también se desarrolla en ambientes. Este es un tema que me gusta mucho explicar. No basta con saber hacer algo, es necesario ejecutarlo en el ambiente adecuado. No porque sepa operar, lo haré en cualquier lugar, se necesita un quirófano. No porque sepa jugar al fútbol, podré hacerlo con cualquier indumentaria, se me haría muy difícil con un traje de buceo con patas de rana.

Para desarrollar la confianza, se debe generar un ambiente propicio para ello. Ese ambiente debe ser:

1. Controlable: Todo lo que genere no *controlabilidad*, produce desconfianza. Por ejemplo: Cuando subes a un avión y dejas que el piloto se encargue del vuelo. Si el avión comienza a balancearse, comienzas a des- confiar de forma muy sutil, debido a que la situación está fuera de tu control y no hay nada que puedas hacer, solo esperar.

2. Transparente: Hay contextos, situaciones, etc. que producen mayor confianza, aquellos en los que los asuntos o situaciones que se viven son claros, aquellos donde se ve que no hay cosas encubiertas o dobles mensajes. Por ejemplo: Cuando decides relacionarte con alguien, debes considerar que es una persona que no podrá ponerte en riesgo ni emocional ni físico; para eso, mides su nivel de sinceridad. Pero cuando eso no se sucede, el ambiente se presta para desconfiar.

3. Familiar: La novedad, las situaciones que nunca antes se han experimentado, activan niveles de alerta que facilitan la desconfianza. Es difícil confiar en aquello que no es familiar, por eso, es necesario pasar tiempo con la persona o la situación en la que queremos con- fiar para conocer mejor en qué o en quién confiaremos. Por ejemplo: En un vuelo, un piloto no sufrirá tensión o alerta como puede vivirlas alguien que vuele en avión por primera vez debido a que ya le es familiar cada movimiento y situación de esa situación.

Tengamos en cuenta que la autoconfianza es la capacidad de generar ese ambiente en nosotros mismos y la capacidad de desarrollar, la decisión de creer lo que podemos hacer. Autoconfianza es el poder de vencer los miedos personales.

La importancia de confiar en nosotros

1. La autoconfianza nos permite asumir riesgos: Quizá, sea este el más grande de los motivos por el que desarrollar esta capacidad es tan importante. Aprender a correr riesgos le permite a la persona subsistir y ejecutar acciones que dan a la sociedad una mejor calidad de vida. Un individuo que no se arriesga pasará el resto de su vida encerrado y atado por el temor. Confiar en nosotros mismos nos permite enfrentar los miedos.

2. La autoconfianza nos permite ser sociables: Como efecto dominó, las personas buscarán estar cerca de personas seguras de sí mismas, porque serán personas productivas y que generarán seguridad.

3. La autoconfianza nos permite conquistar metas secundarias: Continuando con el efecto dominó, al ser mas sociables es más fácil conseguir metas y logros, ya que habrá más posibilidades, tanto en el ámbito laboral como relacional, de amistades o de relaciones de pareja.

Para completar este día, quiero aclarar que no creo que el hombre tenga la capacidad de superarse por sí solo. Cuando me refiero a la autoconfianza, no hablo de un modelo autosuficiente por el cual el hombre no necesita de nada ni de nadie. Mi experiencia y mi análisis personal me han llevado a la conclusión de que Dios ha depositado en el hombre un gran potencial y es en el conocimiento de ese potencial que los hombres podemos lograr cosas fantásticas.

Por eso, siempre sostengo que autoconfianza es la capacidad de confiar en lo que Dios ha hecho en nosotros. Confiar en nosotros, porque Dios lo ha hecho primero.

Veamos algunos ejercicios para desarrollar confianza en nosotros:

- 1) Corra riesgos medidos. Si bien correr riesgos es algo necesario para alcanzar metas, lo ideal seria hacerlo siempre de forma gradual. Ejemplo: si va a hacer una inversión, invierta poco hasta que conozca el negocio, no deje de invertir pero invierta lo que pueda perder sin afectarlo. Si va a desarrollar un proyecto hágalo corriendo riesgos, pero no exponga todo de tal manera que si le va mal entre en quiebra.
- 2) Estudie lo que necesita ser estudiado para correr esos riesgos. Si va a iniciar un negocio o tomar una decisión, dialogue con gente que sabe del tema, lea libros

acerca del tema, invierta tiempo en la capacitación. Si bien nunca estará tan capacitado como para no correr riesgos, el conocimiento siempre le será de ayuda para saber donde esta parado.

- 3) Practique lo suficiente y tome los fracasos como borradores para nuevos intentos: Nadie nace sabiendo, el aprendizaje y confianza se logro en función de muchos errores y golpes que en vez de derribarnos lo que hicieron fue entrenarnos. Practica.

Dos pautas para confiar en otros:

- 1) Confiar es una decisión: no esperes hasta sentirlo o tener seguridad, siempre que otro sea haga cargo de asuntos nuestros habrá un nivel desconfianza que debe ser confrontado.
- 2) Practique la confianza delegando: Si hay algo que puede hacer otro, y esta en nuestras posibilidades delegarlo, deleguemos, con el fin de concentrarnos en cosas que otros no pueden hacer. Delegar no es desligarse de los asuntos, sino permitir que otros se hagan cargo de algún tema que esta a su alcance resolver. Muchas personas se niegan a delegar actividades debido a que tienen la creencia de que para hacer algo bien, lo tiene que hacer ella misma, pero en realidad lo que estas personas están describiendo, es que si quieren ver, que las cosas se hagan metódicamente como ellas tienen en sus mentes, seguramente tendrán que hacerlo ellas mismas. El error común que se comete es que se desliga del asunto, y espera verlo en el futuro como ellas mismas tenían en sus mentes. Pero nunca definieron los objetivos, ni los marcos de actividades de donde no tendrían que salirse. *Ej: Jorge refiere que en una oportunidad en delego a un empleado suyo la responsabilidad de verificar de forma rutinaria, que todos los vehículos del local estuvieran limpios y encerados. Cuando al final de mes evaluó sus números, se dio cuenta que se había gastado dinero de forma excesiva en material de limpieza. Jorge se enojó mucho con su empleado y le quitó esta responsabilidad y se volvió a hacer cargo el del asunto, sobrecargándose una vez más con cosas que otros podrían estar haciendo. Aprender a delegar consiste en dar el rumbo a una actividad, definir cuáles son los objetivos que se pretenden alcanzar, y cuáles son las metas que no deben romperse. Jorge, nunca le explico a su empleado cuales eran los limites de productos que se pretendía gastar, ni el presupuesto asignado a esa tarea. No le dio indicativas claras, por ese la experiencia de delegar no fue*

satisfactoria. Si alguien cree que no puede delegar porque nadie sabe cómo se hacen las cosas como él las hace, está cometiendo un error estratégico, ya que su capacidad de resolución de problemas comienza a focalizarse en asuntos de menor importancia comparado a lo que podría estar resolviendo y produciendo.

Aprender a confiar en otros y en nosotros, reduce nuestro nivel de ansiedad notablemente.

Resumen:

- Las tres bases de la confianza son: a) la decisión de confiar; b) creer; c) tener conocimiento del asunto en el que se quiere confiar.
- El ambiente para desarrollar confianza es un ambiente antiansiedad: a) es controlable; b) es transparente; c) es familiar.
- Tres ejercicios para confiar en nosotros: a) correr riesgos medidos; b) estudiar lo que debe ser estudiado; c) practicar y ensayar hasta alcanzar confianza.
- Dos pautas para confiar en otros: a) decidir confiar; b) delegar situaciones que otros podrían manejar.