



10 FRASES QUE DEBES DECIR SI QUIERES PARECER UNA PERSONA DE CONFIANZA

La confianza dentro de la empresa puede incrementar la productividad, además de generar un entorno más favorable para desarrollar el trabajo y cumplir los objetivos de la empresa. Existen formas de gestión empresarial que promueven la confianza, y que, al mismo tiempo, aprovechan los beneficios que ésta genera.

Entre otros aspectos, aumentar y mejorar la comunicación, aprender a delegar, aceptar las críticas constructivas, ser transparente y tener en consideración el capital humano más allá de la relación profesional, son actuaciones que se basan en mayor o menor medida en la confianza, al tiempo que son esenciales para que ésta llegue a proliferar y desarrollarse.

La confianza que se genera con el exterior es fundamental con los consumidores, con los sindicatos, con los proveedores, con los grupos de presión social, etcétera. Pues influye determinadamente en la evolución del proyecto empresarial. Ambas formas pueden, además, relacionarse de forma positiva. Por ejemplo, si se confía en los empleados y ello genera un buen ambiente de trabajo, muchas personas van a querer trabajar en esa empresa, lo cual repercute en la imagen de la empresa hacia el exterior, y los consumidores confían más en que lo ofrece la empresa. Por tanto, la confianza puede generar un círculo virtuoso en la empresa que se traducirá en beneficios en el medio y largo plazo.

El éxito empresarial depende fundamentalmente de la confianza que los demás depositen en ti como líder, y esta puede perderse bastante rápido. Todo lo que se necesita es una fecha límite no cumplida, una expresión facial extraña o la sensación de que simplemente no entiendes a la persona con la que estás hablando.

¿QUÉ ES LA CONFIANZA EN UNO MISMO?

La confianza en uno mismo es una manera sana de comunicarse. Es la capacidad de defenderse de forma honesta y respetuosa.

Todos los días, nos enfrentamos a situaciones en las que tener confianza y seguridad en nosotros puede ser de gran ayuda; por ejemplo al invitar a alguien a una cita, al acercarse a una maestra para hacerle una pregunta o presentarse a una entrevista para la universidad o un trabajo.

No todos tienen confianza en sí mismos naturalmente. Algunas personas se comunican de manera demasiado pasiva. Otras personas tienen un estilo demasiado agresivo. Un estilo seguro es el equilibrio ideal entre estos dos extremos.

Ser seguro significa lo siguiente:

- *Puedes expresar una opinión o decir cómo te sientes.*
- *Puedes pedir lo que deseas o necesitas.*
- *Puedes expresar tu desacuerdo de manera respetuosa.*
- *Puedes hacer sugerencias o dar a conocer tus ideas.*
- *Puedes decir "no" sin sentirte culpable.*
- *Puedes defender a otra persona.*

¿ES IMPORTANTE?

Un estilo de comunicación seguro puede ayudarnos a hacer los que deseamos, pero es mucho más que eso. Cuando nos sentimos seguros de nosotros mismos, nos respetamos y respetamos a otros. Las personas que hablan con seguridad y confianza demuestran que creen en sí mismas. No son demasiado tímidas ni demasiado avasalladoras. Saben que sus ideas y sus sentimientos son importantes.

Las personas seguras de sí suelen hacer amigos con más facilidad. Se comunican con respeto hacia las necesidades de las otras personas y a sus propias necesidades. Suelen ser buenas para resolver conflictos y desacuerdos. Las personas que respetan son respetadas.

¿POR QUÉ NO TODOS TENEMOS CONFIANZA EN NOSOTROS MISMOS?

En parte, se debe sencillamente a la personalidad. También se debe a los hábitos que desarrollamos o las experiencias que atravesamos. Pero, además, aprendemos a tener confianza, ser pasivos o agresivos al ver cómo actúan los demás; en especial, las personas que nos educan.

Éstas son algunas de las cosas que pueden influir para que las personas actúen de manera demasiado pasiva:

- *falta de confianza en ellas mismas o falta de valoración de sus opiniones.*
- *preocuparse demasiado por complacer a otros o agradar a los demás.*
- *preocuparse por si los demás no estarán de acuerdo o rechazarán sus ideas u opiniones.*
- *sentirse sensible a las críticas o herido por experiencias del pasado, en las que nuestras ideas fueron ignoradas o rechazadas.*
- *no desarrollar las habilidades para sentir confianza en uno mismo.*

Estas son algunas de las cosas que pueden influir para que las personas actúen de manera demasiado agresiva:

- sentirse exageradamente seguro de uno mismo
- concentrarse demasiado en satisfacer las necesidades propias y expresar sus opiniones
- no aprender a respetar o considerar los puntos de vista o las necesidades de otras personas
- no aprender a escuchar o pedir a los demás que expresen sus opiniones

Lo que puede llevar a que las personas actúen con seguridad, es lo siguiente:

- *confianza en sí mismo.*
- *creer que sus opiniones cuentan, que sus ideas y sentimientos son importantes, y que tienen derecho a expresarse.*
- *ser fuertes (capaces de aceptar las críticas, el rechazo y los reveses).*
- *respetar las preferencias y las necesidades de los demás.*
- *tener ejemplos de personas con confianza en sí mismas.*
- *saber que sus ideas fueron bien recibidas o apreciadas en el pasado.*

Las frases de confianza recopiladas en las próximas líneas dan una idea del valor que este elemento psicológico tiene para el propio desarrollo personal, así como también en nuestra vida social. Y es que tanto la confianza en otras personas como la confianza en uno mismo son elementos fundamentales para tener una vida satisfactoria sostenida por un compromiso sólido y duradero.

1. Confío en ti

Hacerle saber a otra persona que confiamos en ella nos devuelve el doble de confianza. Es decir, es necesario primero demostrar que el otro importa y que confiamos en su juicio, para que éste pueda opinar igual de nosotros.

2. ¿Podrías ayudarme?

De la misma manera en que un error nos vuelve más humanos, el hecho de pedir ayuda nos vuelve más humildes. Nuestros compañeros comprenderán que la arrogancia no es una característica nuestra.

3. Fue mi culpa

Poder asumir nuestros errores es un acto que genera empatía. Las personas no solemos reconocer cuando nos equivocamos, y esto es un aspecto negativo ya que todos cometemos errores y es necesario asumirlos. Nuestros compañeros preferirán siempre una disculpa antes que una mentira.

4. No podría haberlo hecho sin ti

Se trata de una de las mejores formas para agradecer a nuestros compañeros de equipo. Esta simple frase reconoce el esfuerzo del otro, genera mayor confianza a nivel grupal.

5. ¿Cómo te fue?

Tener la amabilidad de preguntarles a nuestros compañeros sobre su presentación, proyecto o entrevista puede ser muy positivo. El hecho de demostrar confianza en el juicio de los demás, los pone a gusto y se puede entablar una conversación más fluida.

6. ¿Te importaría darme tu consejo?

El hecho de pedir un consejo abre una infinidad de nuevas posibilidades. La mayoría cree que al pedir un consejo, el resto lo catalogará como un incompetente. Y en realidad, es completamente lo contrario.

7. Soy todo oído

Esta frase le hará comprender al resto que estamos dispuestos al diálogo y estamos realmente dispuestos a escucharlos y comprender su punto de vista o su inquietud.

8. ¿En qué puedo ayudar?

Ya sea en el trabajo o a la hora de estudiar y tener que realizar una presentación, el hecho de mostrarnos dispuestos a ayudar será una gran motivación para el equipo. En especial cuando la tensión es alta, el cansancio asoma y las peleas comienzan a florecer.

9. ¿Qué puedo hacer diferente?

Promover el crecimiento y la innovación es una tarea diaria en cualquier ámbito. Poder buscar un nuevo ángulo para resolver un conflicto o incluso para realizar un proyecto, es necesario para crecer.

10. Esto te beneficiará porque

Las personas en cualquier ámbito buscan sentirse seguras y confiadas, en especial, que sus intereses estén resguardados. Asegúrate de hacerles entender cuáles serán sus beneficios y así obtendrás su apoyo y confianza.

LA IMPORTANCIA DE LA CONFIANZA EN LOS EQUIPOS DE TRABAJO

Fomentar las relaciones de confianza entre los compañeros de equipo te permitirá crear un ambiente de trabajo mucho más eficiente, creativo e integrador. Todo esto se reflejará en los resultados que se consiguen juntos.

El trabajo en equipo exitoso se fundamenta en la confianza. Cada miembro de un equipo debe generar confianza, cultivarla a través de sus acciones y palabras y esforzarse en mantenerla. También, cada miembro debe ser capaz de confiar totalmente en las otras personas con las que trabaja, manifestando los problemas que pueden surgir y que afectan al ambiente del equipo y avanzando todos juntos hacia la consecución de unos objetivos.

CUATRO COMPONENTES IMPORTANTES:

• Compromiso

El compromiso es una parte importante de la confianza. Cada miembro de un equipo debe comprometerse a ayudar a sus compañeros a alcanzar sus objetivos cuando aparezcan obstáculos personales y profesionales que haya que superar. También los miembros del equipo deben confiar en que las otras personas van a hacer su parte del trabajo sin errores. Cada miembro del equipo debe ser consciente de las consecuencias perjudiciales que acarrea el no cumplimiento de sus compromisos.

• Competencia

Los miembros del equipo deben confiar en que sus compañeros de equipo son competentes y pueden terminar con éxito las tareas relevantes para el éxito del equipo. Por ejemplo, todo miembro del equipo de trabajo de poder concentrarse en la tarea que le ha sido asignada sin tener que preocuparse por si sus compañeros de equipo también lleve a cabo sus tareas. Ocultar las debilidades no ayuda al éxito del equipo, mientras que si reconocemos las debilidades y los compañeros son capaces de ayudarnos de forma eficiente estaremos aumentando la confianza.

• Comunicación

La comunicación consistente y significativa es imprescindible para la creación de confianza dentro de un equipo. Por ejemplo, si un miembro termina una de las primeras tareas, debe hacérselo saber a sus compañeros de trabajo y preguntar si otro miembro del equipo necesita ayuda con su parte del trabajo. Además, si un miembro de un equipo descubre información relevante para el éxito del equipo, como un cambio de fecha o la falta de recursos, debe hacérselo saber a sus compañeros lo antes posible.

• Colaboración

Cuando los miembros de un equipo colaboran son capaces de compartir sus ideas creativas sin miedo a que otro miembro se adjudique sus logros. También, cuando los miembros de un equipo sienten que pueden confiar en sus compañeros, planteará las preocupaciones que considera son relevantes para alcanzar los objetivos. Por tanto, lograr este ambiente de colaboración, basado en la confianza, permite que los miembros de un equipo puedan compartir información personal y profesional de forma fluida, cohesionando a todos los miembros.