

¡Huy, no me da confianza!

La confianza es una de las principales motivaciones humanas...por eso se buscan relaciones basadas en ella de forma constante y, porque reduce el grado de incertidumbre, invita a la tranquilidad, alegría y sobre todo destierra al miedo. Ahora bien, ¿chequeas tu grado de auto-confianza con la misma intensidad que buscas la ajena?, ¿sabes cómo mejorarla?

A las personas que les va bien en la vida -en sentido holístico- se observa que tienen una particularidad: confían bastante en los demás; tal vez a algunos le asalten cuestiones sobre ese planteamiento que de entrada parece algo inseguro. Llama la atención que las personas confiadas tienen la cualidad de que están bastante centradas en sus tareas, controlan bien sus responsabilidades, tienen un grado de auto-aceptación relevante y, dan amor a su self, por lo que tienen una auto-estima alta. La confianza "busca", se relaciona con la confianza. En consecuencia, las personas con una autoestima sana confían en sí mismas (sus capacidades) y viceversa, y por ende en los demás. Sin confundir confianza con ingenuidad.

El radar humano rastrea la confianza exógena con eficacia infalible, para mitigar así ansiedades, posibles contratiempos y sentir emociones agradables en concordancia con intereses propios, en un afán por cooperar. Mas la propia mente no suele chequear la auto-confianza con ánimo de regenerarla; si lo hace es en sentido contrario, acentúa regularmente "posibles" peligros, nefastas repercusiones, etc. a partir de emociones desagradables, siendo el miedo su principal baluarte. Además éste, contrario a la confianza, actúa desgastándola. Sin desvalorar las funciones de las emociones desagradables a la hora de afrontar la realidad.

Luego, empezar a sentir **auto-confianza** y regenerarla pasa inicialmente por mantener una sana relación con el sí mismo. Es decir, nutrirse con un óptimo grado de auto-aceptación, cariño y ternura hacia el self: **autoestima alta**. Ambas conforman un tándem esencial. "Es una tentación entrar a matizar los diversos conceptos que surgen..."; y por otra parte, es vital desarrollar la **voluntad emocional**: capacidad de elegir el estado emocional deseado. Porque si no existe una intencionalidad emocional manifiesta difícilmente se es capaz de insuflar auto-confianza.

Con lo pies en la tierra, sentir auto-confianza y alimentarla, no garantiza el alcance de las propias metas, no equivale a "todo saldrá bien y a la primera". Hay que incluir **auto-afirmación** ante los posibles impedimentos. Y ello requiere activar diálogos de positividad y vigor tras posibles frustraciones: *resignación positiva*. En consecuencia, labrar una sana auto-confianza lleva paralelamente a aprehender el fracaso como estado transitorio en el recorrido de la propia motivación, si no estaríamos cayendo en la ingenuidad.

¿Cuáles serían algunas medidas para afrontar el desaliento o la falta de auto-confianza?

- **Acentuar las potencialidades y activar un diálogo positivo y armónico que las exalte, con ánimo de creer en las propias acciones y sus frutos.** Las emociones desagradables tienen un elevado peso específico en la naturaleza humana, tienen y condicionan pensamientos, la conducta y actitud. Por eso, es vital hablarse con astuta

inteligencia emocional mediante diálogos nutritivos, que a su vez destierran pensamientos desiderativos y emociones desalentadoras, nocivos para una actitud proactiva.

- **Tener en mente éxitos del pasado, ser consciente de que se obtuvieron logros producto de una buena actitud, dedicación y esfuerzo.** Evitar pues la retroalimentación de empresas fallidas. Esto está ligado al dicho: "si encuentras lo que te gusta no trabajarás ningún día" Confucio. Alinearse con lo que apasiona facilita el fluir, se actúa desde la razón sentida y el sentir razonado, convirtiendo en devoción la obligación.
- **Desarrollar potencialidades y talentos que estén en consonancia con un deseado proyecto de vida.** Si existen ganas de competir que sea con uno mismo, eludir como punto de referencia las terceras personas. El ser social que somos configura su identidad a través de la mirada de los demás y viceversa; asimismo, imagina la opinión que los otros tienen acerca de su persona. Cuando dicha percepción es positiva: ¡perfecto!. Ahora, cuando es adversa, con facilidad deriva hacia un "ataque" en la línea de flotación: la autoestima y por ende, a la autoconfianza.
- **Actuar con integridad, con propósitos personales realistas, claros y alcanzables, y además cumplir con las expectativas.** La autoconfianza es un globo que asciende al cumplirse las expectativas. Ahora bien, no siempre es factible hacer todo lo propuesto, de ahí la utilidad de actuar con flexibilidad y abandonar perfeccionismos.

Confianza es un estado afectivo agradable, alimentado de creencias esperanzadoras en relación a unas expectativas personales. Luego, existe fe en la propia acción desde una absoluta convicción. La confianza despliega en el ser: seguridad, empuje y también tranquilidad, sin sensación alguna de alerta, desánimo y menos aún de ansiedad o miedo.



Ahora bien, las personas no somos seres independientes, las circunstancias determinan el sentir, siendo lícito experimentar emociones desagradables. Sucede que si uno no es un observador preciso, la autoconfianza no dispone de un indicador exacto que avise de la necesidad de ser insuflada, con igual precisión que el apetito o la sensación de sed. Vivir a merced de las circunstancias es ser esclavos de éstas; convivir con una eficaz gestión emocional es plasmar el acento en querer ser libres. Comprender el qué, permite actuar de manera prudente, incluso ser feliz, sin dejarse arrastrar por sensaciones de desgracia.

Así como el miedo empuja a la huida -ante circunstancias desfavorables- con vehemencia, la confianza, algo más tímida se limita a aparecer esporádicamente ante lo favorable. ¿No es hora ya de afrontar los miedos, y expandir la confianza para atravesar el páramo de la incerteza preconcebida!? Lo mismo que tu mente recrea lo improbable, invítala a que dibuje lo posible desde tus fortalezas cuando fuere necesario. Alimenta, recrea,...mas no empujes con ansias a la confianza, ella es cual caballo salvaje que necesita caricias delicadas para ser tocada y sentida. Que la incerteza no crezca ante tus circunstancias y a pesar de los miedos, confía en tu confianza y actúa con valentía.

Nota.- Este artículo podrá ser reproducido siempre y cuando se haga mención a su autor.