

4 ejercicios prácticos

Cambiar la mirada sobre nuestros actos y potenciar nuestras habilidades, descubrir qué nos motiva, marcarnos objetivos y seguir una estrategia para alcanzarlos. Cuatro ejercicios prácticos que nos ayudarán a ganar confianza para lograr, por fin, tener la seguridad necesaria para pasar a la acción.

Cuando estaba en el instituto siempre lo aprobaba todo sin necesidad de estudiar. Mis profesores siempre se enfadaban conmigo. Me decían que era muy inteligente y que, si me molestase en prepararme los exámenes, podría sacar muy buenas notas. Pero a mí me daba miedo intentarlo, por miedo a decepcionarlos a ellos y a mí. Era más fácil pensar que si quisiera podría conseguirlo que intentarlo de verdad, así que seguí siempre con la ley del mínimo esfuerzo en vez de atreverme a ver de qué era capaz”, explica Violeta, editora de 31 años.

¿Qué alimenta nuestra confianza? Como ejemplifica Violeta, aunque resulte extraño, los halagos a nuestras capacidades no siempre son el mejor camino, pues pueden llevarnos a no actuar por temor a no cumplir las expectativas que los demás depositan en nosotros. “Decirle a la persona que es inteligente, tenga cinco, quince o cincuenta años, no le infunde confianza necesariamente –escribe el coach Ian McDermott en su libro *Aumenta tu confianza con PNL*... En cambio –continúa el autor–, decirle que ha hecho un buen trabajo, es decir, alabarla por su esfuerzo, no sólo le da seguridad en sí misma, sino que la alienta a probar con un reto mayor aún.” Así, la confianza nos anima a actuar y, a la vez, se retroalimenta con nuestros actos. Independientemente de los resultados, pues la confianza nos permite gestionarlos. Como explica Ian McDermott: “Tener confianza no significa que uno no vaya a cometer más errores, significa que sabrá que puede intentar lo que sea y manejar los resultados, sean positivos o no”. Pero, por supuesto, si no somos conscientes de cuáles son nuestras cualidades nos será mucho más difícil actuar. Reconocer lo que se nos da bien y ejercitarnos en ello para adquirir cada vez mayor confianza es un buen ejercicio para aumentar nuestra seguridad, pues si nos sentimos capaces en una determinada área, esa confianza podremos trasladarla a otros aspectos. Como señala McDermott: “Cuando ‘sabes’ que sabes hacer algo, automáticamente lo abordas con confianza”. Porque la confianza es el empujón necesario para salir de nuestra zona de confort, para intentar lograr vivir como queremos. Un músculo necesario que podemos ejercitar.

¿Qué se te da bien?

RECONOCER NUESTRAS HABILIDADES. “Cuando se posee una determinada habilidad, ocurre a menudo que ni siquiera se nota, porque la damos por supuesta”, explica Ian McDermott. Hacer el ejercicio de listar cuáles son aquellas actividades que se nos dan bien –desde cuidar las plantas a las matemáticas, el punto de cruz, conducir o bailar– y centrarnos en nuestras virtudes, en vez de focalizar sobre aquello que no se nos da bien, nos ayudará a ganar seguridad. Como subraya Xesco Espar, entrenador deportivo de éxito, conferenciante, coach personal y autor del libro *Jugar con el corazón* (Plataforma, 2011): “La confianza es como una mesa con muchas patas.

Cuantas más patas tiene más sólida es. Cada una de ellas es una capacidad desarrollada o una habilidad que nosotros reconocemos en nosotros mismos”. Pero el coach también nos advierte de que “tener habilidades no es suficiente, debemos saber que las poseemos, porque eso es lo que nos lleva a usarlas en el momento necesario”.

“UNA DE LAS MEJORES MANERAS DE CONSTRUIR TU CONFIANZA ES SABER POR QUÉ HACES ALGO, ESTABLECER TU OBJETIVO”

“TENER HABILIDADES NO ES SUFICIENTE, TAMBIÉN DEBEMOS SABER QUE LAS POSEEMOS, PORQUE ESO NOS LLEVA A USARLAS”

¿Qué quieres conseguir?

ENCONTRAR LA MOTIVACIÓN. “Una de las mejores maneras de construir tu confianza es saber ‘por qué’ haces algo, es decir, establecer cuál es realmente tu objetivo cuando adoptas una determinada conducta. Normalmente es un elemento motivador de gran fuerza”, escribe el coach Ian McDermott. Por ello, cuando la motivación es de máxima urgencia somos capaces de actuar de maneras que nos sorprende a nosotros mismos –ante una situación de peligro, para ayudar a alguien, etc–. “Una forma de penetrar en esa mentalidad es leer relatos de personas que hayan vivido situaciones extremas que las llevaron a actuar por encima y más allá de lo habitual”, señala McDermott en el libro *Aumenta tu confianza con PNL*. Y es que si tenemos un objetivo que nos ilusiona suficientemente, es más fácil lanzarse a la aventura. Atreverse a soñar es una manera de automotivarnos para lograr ir en la dirección que deseamos. Como también señala Xesco Espar: “Fijar los objetivos con la cabeza es lo fácil, y supone ir a por aquello que puedes conseguir. Fijarlos con el corazón implica un compromiso mucho mayor, pero más pleno, y supone ir no sólo a por lo que puedes, sino a por lo que deseas. Y conlleva diseñar tu vida según lo que quieres tú”.

¿Cuándo falla tu confianza?

LISTAR NUESTROS ACTOS. “Nadie se siente seguro de sí mismo en todo momento”, indica Ian McDermott. Un buen ejercicio para darnos cuenta de cómo nuestra confianza fluctúa es anotar en una libreta cómo nuestra seguridad varía no sólo según el día –por el simple hecho de que haga sol o sean las fiestas del barrio–, sino también a lo largo de un mismo día. Así, puede que por la mañana el camarero del bar donde desayunamos se haya quedado un rato charlando con nosotros, y ello nos haya hecho ganar confianza, y que, al cabo de unas horas, un comentario airado de un compañero de trabajo haya tirado por los suelos toda nuestra seguridad. Anotar dichas fluctuaciones diariamente nos ayudará a darnos cuenta

de que sí hay momentos en los que nos sentimos seguros y nos permitirá reconocer cuáles son los entornos y las situaciones que nos afectan más. De esta manera, nos será más fácil empezar a centrarnos en aquellas situaciones en las que nos interese más ganar confianza –por ejemplo, en el ámbito laboral– y a reconocer en qué situaciones nos sentimos más seguros. Además, nos ayudará a ver cómo, cuanto más sólida sea nuestra confianza personal, menos la harán tambalear los acontecimientos del exterior. Eso no significa que nuestra confianza no flaquee nunca, asumiendo que es natural que lo haga. Pero el exceso de confianza también puede ser nocivo porque nos lleva a la temeridad o a la prepotencia.