



## Prisioneros de la falta de confianza

Psicología, 24/05/2011



Hoy me di cuenta mientras viajaba en metro hacia la oficina que hemos perdido y adquirido casi culturalmente una característica de personalidad, perdimos la confianza y ganamos más timidez.

Me refiero con esto a que muy poca gente en nuestra capital tiende a mirarse a la cara solo por mirar, vamos mirando la nada o bien el suelo. Junto con esto, hay que tener en cuenta que confianza extrema en nosotros mismos nunca hemos tenido, y lo importante es que tener confianza se va adquiriendo por ensayo y error, mediante entrenamiento.

Hay alguien en quien creer?, si, en nosotros mismos; hay alguien a quien ganarle, si, a uno mismo cada día.

En una conversación cotidiana podemos plantearle a alguien, o bien nosotros mismo un desafío simple, como por ejemplo, “anda y háblale a esa chica”, y es allí donde surgen las típicas respuestas “no, es que...”, entre otros típicos “no”. Y, que tenemos que perder, la verdad no perderemos nada, es mucho más probable que ganemos algo, y lo peor que podría ocurrir es que nos quedemos tal cual cómo llegamos a hacer o cumplir el desafío, tal cual llegamos ese día?.

Es en este mismo contexto que no logramos las cosas que queremos realizar, ya que nos planteamos más trabas de las realmente existentes, debemos generar una confianza mediante un simple análisis: “hemos sobrevivido hasta ahora en este mundo... qué tengo yo que me ayude a salvar esta problemática?... que me falta?... y si, gestiono aquellas características que considero falencias?...”.

Como les mencioné a unos alumnos en una Relatoría que realice hace un tiempo atrás, “PIENSA POSITIVO”, “VAMOS QUE SE PUEDE”.

Somos seres con un potencial enorme, sólo que no nos damos el tiempo de poner en práctica ese potencial, tenemos muy

poca tolerancia a la frustración, es decir, que las cosas no lleguen a resultar como queremos. En este mismo contexto, es que debemos comenzar a planificar nuestras acciones, dejar de temer al "ridículo", y pasar de un SER EN POTENCIA a convertirse en un SER EN ACTO.

DEBEMOS DESCUBRIR DE CARÁCTER URGENTE LA DIFERENCIA ENTRE REACTIVO Y PROACTIVO.