

Trust

Confianza

COMUNICACIÓN INTERPERSONAL

VALPARAISO

Laura Gasca ● Alejandra Merino ● Ane Moreno ● Leticia Román

❖ CONFIANZA

El término confianza se refiere a la opinión favorable en la que una persona o grupo es capaz de actuar de forma correcta en una determinada situación. La confianza es la seguridad que alguien tiene en otra persona o en algo. Es una cualidad propia de los seres vivos, especialmente los seres humanos, ya que aunque los animales la posean, estos lo hacen de forma instintiva, al contrario que los humanos, que confían conscientemente. Al ser algo que se hace consciente y voluntariamente, supone trabajo y esfuerzo conseguirla. A pesar de que sea costoso llegar a ella, se caracteriza por ser una emoción positiva.

❖ DIMENSIONES DE LA CONFIANZA

La confianza posee tres dimensiones diferentes. En cuanto a la dimensión fisiológica, nos referimos a los aspectos que afectan al organismo. Al estar relacionada la confianza con la felicidad, nuestra actividad fisiológica se manifiesta de manera similar en ambas, aumentando el ritmo cardíaco y el respiratorio.

La dimensión cognitiva se refiere a la capacidad que poseen los seres humanos para relacionarse, permitiendo así crear nuevas construcciones del conocimiento. Mediante la confianza en uno mismo, se favorece al rendimiento cognitivo y se consigue una mayor resolución de problemas. Los efectos cognitivos de la confianza, acarrearán acciones positivas tanto para uno mismo como para los demás.

Por último tenemos la dimensión conductual. Cuando confiamos, se muestran diferentes comportamientos. Uno de ellos se manifiesta mediante la mirada. Cuando estás hablando con otra persona y no le miras directamente si no que miras hacia el suelo o hacia un lado da la sensación de inseguridad. En cambio, al mirar a los ojos de forma natural lo que se transmite es una mayor confianza. Respecto al lenguaje corporal, mostrarse con el cuerpo erguido, la cabeza en alto y los hombros relajados refleja seguridad.

❖ TIPOS DE CONFIANZA

La confianza nos permite creer en una o varias personas, pero también nos permite hacerlo en nosotros mismos. Por ello, se puede decir que existen diferentes tipos de confianza. Una de ellas es la confianza con los demás. Para que exista este tipo

de confianza, es necesaria la sinceridad, la credibilidad y la reciprocidad. Esto es debido a que cuando juzgamos que la otra persona dice la verdad y está siendo sincero con nosotros, confiamos en él; se debe también a que los antecedentes que se conocen de la otra persona y las experiencias que has tenido con ella en el pasado pueden hacer que llegues a confiar o dudar de su sinceridad; y por último a que depositamos nuestra confianza en el otro cuando vemos que no nos defrauda, y al mismo tiempo, porque nosotros nos sentimos también objeto de confianza.

Por otro lado, también existe la autoconfianza. La autoconfianza, o la confianza en uno mismo, es una característica que muchos pueden tener. Con esfuerzo y tiempo cualquier persona puede llegar a construir su autoconfianza. Para desarrollar esa autoconfianza es imprescindible creer en uno mismo y, para ello, la auto aceptación es fundamental. Además de estos elementos, para lograr tener una buena autoconfianza es importante conocernos y comprender nuestros pensamientos y emociones (lo que denominaríamos como autoconocimiento), ser persistente y disciplinar (para asegurar los objetivos y metas que se quieren lograr), tener una perspectiva clara de la vida (saber exactamente lo que quieres ser o lo que quieres conseguir), y tener un autocontrol.

❖ GRADOS DE CONFIANZA

Son tres los grados de confianza que hemos analizado en los seres humanos. Por un lado nos encontramos con el exceso de confianza. Son varias las características que se pueden encontrar en una persona que posee exceso de confianza. Esas personas tienden a valorar sus capacidades superiores a las de los demás. Creen que las acciones que ellos llevan a cabo van a tener mejores resultados que las del resto. Esa confianza se va generando a lo largo del tiempo, sin embargo el hecho de llevar a cabo tus acciones con exceso de confianza no es algo positivo ya que puede llevar a alterar la información que recibimos a nuestro alrededor.

El segundo grado que hemos analizado es la desconfianza. Cuando una persona es de carácter desconfiado tiende a pensar mal de los demás, generalmente sin ninguna razón aparente, sino por percepciones e ideas que uno mismo se hace y le hace tener un cúmulo de ideas negativas sobre las acciones que llevan a cabo el resto de personas.

Por último encontramos la pérdida total de la confianza, ocasionada por la necesidad que tienen algunas personas de compararse con el resto sin entender que cada persona es única y diferente.

❖ EFECTOS DE LA CONFIANZA

Hemos observado que la confianza, tanto en nosotros mismos como en los demás, es fundamental para tener una buena comunicación a nivel interpersonal y organizacional. Necesitamos sentirnos seguros en lo que pensamos, sentimos y hacemos para poder tener poder de convencimiento y exponer con seguridad nuestras ideas con los miembros de una organización. Además, es necesario confiar en las personas más cercanas a nosotros, abrimos y hablarles sobre nuestras emociones y sentimientos, pues nos sentiremos más confiados con nosotros mismos, nos sentiremos valorados y obtendremos un conocimiento más profundo de nosotros mismos. El confiar en nosotros mismos es necesario para poder comunicarnos con los que nos rodean independientemente del entorno.

❖ CLAVES PARA AUMENTAR LA CONFIANZA

Para finalizar hemos analizado ciertas claves que si las llevamos a cabo nos serán útiles para mejorar la confianza en uno mismo:

- Creer en uno mismo.
- Dejar de compararse con otras personas, ya que si te comparas con otra persona que crees mejor que tu nunca te vas a sentir bien contigo mismo.
- Aprender a decir que no. Ayudar a otras personas es algo bueno pero ayudar demasiado puede crear presión y estrés. Si fracasas ayudando a otra persona puedes sentirte mal contigo mismo.
- Practicar gratitud, es decir, aprender a dar las gracias por las cosas porque el ser una persona agradecida hace que uno se sienta mejor con uno mismo.
- Ser asertivo, una persona tiene que defenderse a sí mismo para que las demás personas le respeten.
- Escribir los logros que consiga porque es un hábito que ayudará a sentirse bien y mejorar su confianza.