

TU COACH DE LA CONFIANZA

TU COACH DE LA CONFIANZA

SARAH JANE ARNOLD

zenith

Diseño de portada: Planeta Arte & Diseño / Christophe Prehu

Ilustraciones de portada: © iStock

Diseño de interiores: Adaptación realizada por Hernán García Crespo / cajatipografica, a partir de la composición original de Amy Lightfoot

Título original: *The Confidence Coach*

Sarah Jane Arnold

© 2018, Michael O'Mara Books Limited

Primera edición en inglés en Gran Bretaña en 2018 por Michael O'Mara Books Limited.

Traducción: Alma Alexandra García Martínez

Derechos reservados

© 2020, Ediciones Culturales Paidós, S.A. de C.V.

Bajo el sello editorial ZENITH M.R.

Avenida Presidente Masarik núm. 111,

Piso 2, Polanco V Sección, Miguel Hidalgo

C.P. 11560, Ciudad de México

www.planetadelibros.com.mx

www.paidos.com.mx

Primera edición en formato epub: junio de 2020

ISBN: 978-607-747-921-5

Primera edición impresa en México: junio de 2020

ISBN: 978-607-747-919-2

No se permite la reproducción total o parcial de este libro ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 229 y siguientes de la Ley Federal de Derechos de Autor y Arts. 424 y siguientes del Código Penal).

Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra dirijase al CeMPro (Centro Mexicano de Protección y Fomento de los Derechos de Autor, <http://www.cempro.org.mx>).

Impreso en los talleres de Litográfica Ingramex, S.A. de C.V.

Centeno núm. 162, colonia Granjas Esmeralda, Ciudad de México

Impreso y hecho en México –*Printed and made in Mexico*

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

9

COMPRENDER NUESTRA FALTA DE
DISPOSICIÓN

27

AUMENTAR NUESTRA DISPOSICIÓN

65

RECURSOS ÚTILES

125

COMPRENDER

nuestra

FALTA DE DISPOSICIÓN

◀ ¿Qué te impide construir y disfrutar
de una confianza auténtica? ▶

◀ ¿Qué te impide intentarlo? ▶

Queremos sentirnos más seguros y desarrollar la confianza en nuestras capacidades; así pues, ¿por qué con frecuencia dudamos y evitamos hacer lo que deseamos o necesitamos hacer? No siempre se debe a la falta de deseo. Las personas comúnmente reportan que en verdad quieren hacer x, y o z, pero «simplemente no lo hacen». Eso no tiene sentido, ¿o sí? En verdad queremos hacer o lograr algo, pero no lo hacemos. Este hecho, que muchos de nosotros

TU COACH DE LA CONFIANZA

conocemos, puede definirse convenientemente como nuestra *falta de disposición para intentarlo*. Desde una perspectiva psicológica, esta inclinación natural —dudar y evitar situaciones emocionalmente desafiantes e inciertas que podrían tener consecuencias «indeseables»— tiene, de hecho, mucho sentido.

Dicho de una manera sencilla, estas situaciones nos amenazan; tienden a evocar una reacción de estrés (una multitud de sensaciones, emociones, pensamientos, creencias, deseos y reacciones conductuales) que pueden parecer realmente incómodas y difíciles de manejar. También ponen de relieve las áreas en las que carecemos de habilidades, conocimiento y experiencia (lo cual tampoco suele gustarnos mucho).

◀ EN EL CUERPO ▶

Cuando nos enfrentamos a la posibilidad de probar algo que no nos es familiar y que nos parece desafiante, tendemos a sentirlo en un nivel físico. Si percibimos una sensación de amenaza, activaremos nuestra reacción automática de estrés de **huir, pelear, paralizarnos**, en la cual el cuerpo canaliza todos sus recursos para pelear contra la amenaza, tratar de evitarla o paralizarnos para protegernos. Esta reacción de estrés está programada en nuestro interior y está diseñada para mantenernos a salvo. Afecta nuestros sistemas corporales en formas distintas y sustanciales.

El **sistema nervioso simpático** (parte del **sistema nervioso autónomo** del cuerpo) genera nuestra reacción automática de estrés y ayuda a regular las funciones automáticas e inconscientes del cuerpo. Este sistema se comunica con nuestro **sistema endocrino** (las glándulas que producen hormonas), el cual dispara la liberación de hormonas del estrés llamadas **adrenalina** y **cortisol** que aumentan

TU COACH DE LA CONFIANZA

temporalmente la frecuencia cardíaca, la presión arterial y los niveles de azúcar en sangre y alteran el proceso digestivo, lo cual ayuda a llenar de energía nuestro cuerpo de modo que estemos listos para pelear, huir o paralizarnos.

No obstante, si el sistema simpático se activa por un período prolongado (por ejemplo, con el estrés crónico) nos dejará sintiéndonos verdaderamente exhaustos. Este tipo de estrés hace que el cuerpo responda de las siguientes maneras:

- Nuestros músculos se tensan y nos protegen contra el dolor y las heridas y nos preparan para la acción. Si esta tensión permanece durante cierto tiempo, puede provocar dolores y molestias crónicos, dolores de cabeza tensionales y otros padecimientos.
- Nuestra frecuencia respiratoria aumenta (respiramos de una manera más intensa y rápida) y, de esta forma, provee de sangre rica en oxígeno al cuerpo, lo cual lo prepara para la acción. Sin embargo, si absorbemos

demasiado oxígeno, eso puede alterar el equilibrio natural de oxígeno y dióxido de carbono (CO_2) en el **sistema respiratorio** del cuerpo (vías aéreas, pulmones y músculos). Esto puede provocar pánico, hiperventilación, dolor o una sensación de presión en el pecho, sensaciones de irrealidad, mareos y sensación de desmayo.

- Nuestro **sistema cardiovascular** (corazón, vasos sanguíneos y sangre) permite que nuestra frecuencia cardíaca aumente en momentos de estrés. Esto posibilita que nuestro cuerpo reciba los nutrientes, el oxígeno y las hormonas que necesitamos para protegernos.
- Nuestro **sistema gastrointestinal** influye en la forma en que digerimos los alimentos, absorbemos los nutrientes y cómo se mueve el alimento por el cuerpo. El estrés puede afectar a nuestro estómago (podemos tener una sensación de «mariposas en el estómago», náuseas o dolor) y nuestro intestino (diarrea

TU COACH DE LA CONFIANZA

o estreñimiento). El Síndrome del Intestino Irritable (SII) es una experiencia común relacionada con el estrés.

Es completamente normal que nuestro cuerpo reaccione de esta manera, pero puede ser una experiencia agotadora, tanto mental como físicamente. Si nuestro cuerpo se está sintiendo muy cansado y sin energía debido a un estrés relacionado con la confianza, puede impedirnos querer probar cosas que no nos son familiares. Si hemos sufrido algún trauma en el pasado que haya afectado negativamente nuestra confianza en nosotros mismos, esto puede sentirse y «almacenarse» también en el cuerpo, en forma de ansiedad, tensión física crónica, dolores y achaques.

**¿Tienes sensaciones
◀ corporales difíciles cuando ▶
te sientes falto de confianza?**

◀ TENER EMOCIONES DESAFIANTES ▶

En los momentos en los que de manera intuitiva sentimos la necesidad de creer en nosotros mismos —y confiar en nosotros mismos—, tendemos a atravesar una serie de emociones desafiantes. La ansiedad, el estrés, la vergüenza, la frustración, la tristeza, el enojo, la inseguridad, la vulnerabilidad y la confusión son naturales y muy comunes.

Esto ocurre cuando asumimos un riesgo, salimos de nuestra zona de confort y nos enfrentamos con algo desafiante. Hay distintas emociones que se vinculan de diferentes maneras con nuestra reacción al estrés. Por ejemplo, el enojo tiende a asociarse con nuestra reacción de *pelear*; la ansiedad a menudo viene con nuestra reacción de *huir*, y sentirnos abrumados, impotentes y vulnerables tiende a ocurrir con la reacción de *paralizarnos*. Una vez que surgen, nuestras emociones tienen un impacto significativo en nuestros pensamientos, en nuestro cuerpo y en nuestra conducta. No obstante,

TU COACH DE LA CONFIANZA

es nuestra relación con ellas, la percepción que tenemos de ellas y nuestra relación con nosotros mismos cuando las sentimos lo que determina cuál será este impacto.

Muchos no sabemos cómo lidiar bien con nuestras emociones, porque no se nos ha enseñado cómo hacerlo. No es nuestra culpa. Desafortunadamente, cuanto más juzguemos nuestras emociones, cuanto más luchemos contra ellas y tratemos de evitarlas, peor nos sentiremos y mayor será su impacto en nuestra confianza.

◀ ¿La relación que tienes con tus emociones afecta tu capacidad de desarrollar confianza en ti mismo? Si es así, ¿cómo lo hace? ▶

FUNDIRSE CON ◀ LOS PENSAMIENTOS ▶ AUTOMÁTICOS

Cuando enfrentamos la posibilidad de hacer algo que no nos es familiar y que es desafiante, la mente generará (naturalmente) pensamientos al respecto. Estos pensamientos vienen a nuestra mente en forma de palabras, enunciados, ideas, imágenes y recuerdos que no controlaremos de modo consciente. Entrarán, se quedarán y saldrán de la mente, nos gusten o no.

De forma habitual y automática, tendemos a escuchar nuestros pensamientos —a creer en ellos— y a actuar en concordancia con ellos (un proceso denominado **fusión**). Fundirnos con nuestros pensamientos constituye una parte esencial de la vida. Nos permite sobrevivir, aprender, entender (a nosotros mismos, a los demás y al mundo), desarrollar y mantener relaciones, resolver problemas, participar en actividades de la vida diaria, trabajar para alcanzar nuestras metas, organizar nuestra

TU COACH DE LA CONFIANZA

vida y vivir bien. No obstante, cuando nuestros pensamientos se ven influídos por el estrés, el miedo o el dolor emocional del pasado, pueden ser mucho menos útiles. Si nos fusionamos con ellos pueden impedirnos ir tras nuestros sueños, así como afectar negativamente nuestra autoestima, evitar que desarrollemos la confianza en nosotros mismos y no permitarnos vivir la vida que queremos vivir. A continuación, presento algunos «estilos de pensamiento relacionados con el estrés» comunes y automáticos que pueden activarse cuando queremos o necesitamos participar en actividades que desafían nuestra confianza.

Pensamiento en blanco y negro: ver únicamente un extremo o el otro y no los matices que hay en medio. Por ejemplo, evaluar una experiencia como un «desastre» sin reconocer lo que salió bien o qué salió mejor. Es una forma de pensar que nos permite tomar decisiones rápidas en momentos de estrés con una cantidad mínima de duda. Esto generalmente trabaja a nuestro favor cuando nos enfrentamos con el estrés que amenaza nuestra

vida, porque necesitamos reaccionar (pelear, huir o paralizarnos) rápidamente. Sin embargo, en lo que toca al estrés que no amenaza la vida, este estilo de pensamiento puede sesgar nuestra percepción y tener un impacto negativo en nuestra confianza.

Culpar: a menudo, cuando fracasamos o cuando las cosas no ocurren como lo habíamos esperado, la mente se engancha en culparnos a nosotros mismos o a los demás. Podríamos culparnos por cosas que salen mal o que podrían salir mal, aunque no seamos responsables o seamos solo parcialmente responsables del resultado. De cualquier modo, personalizamos el resultado y pensamos: «Todo es mi culpa». También podríamos culpar a otros injustamente si nos cuesta trabajo permitirnos cometer errores y se nos dificulta responsabilizarnos de ellos.

Pensamiento catastrófico: imaginar, temer y creer que el peor resultado definitivamente ocurrirá (que fracasaremos, que seremos rechazados, que nos sentiremos humillados, etc.). Este estilo de pensamiento tiene una tendencia muy marcada a predecir

TU COACH DE LA CONFIANZA

y refleja nuestros miedos. En parte, la mente está tratando de prepararnos (emocionalmente) para la posibilidad de un resultado no deseado. Es más, es tratar de buscar de forma natural cierta sensación de seguridad, predictibilidad y control en una situación incierta.

Comparar: compararnos con los demás. En las épocas primitivas, ser rechazado de un grupo social muy probablemente significaría la muerte. Por lo tanto, hacer las cosas bien y ser lo suficientemente bueno no era algo adaptativo (o útil): era esencial. Los miembros del grupo se miraban entre sí para compararse y monitorear su conducta con el fin de seguir siendo aceptados y protegidos por los demás. Se cree que esta tendencia ayudó a los primeros seres humanos a sobrevivir. Por supuesto, los primeros humanos solo tenían una pequeña tribu de personas con las cuales compararse. Ahora, con el internet, tenemos acceso al mundo entero, y seguimos comparándonos. En las redes sociales somos inundados con numerosas imágenes de personas que presentan las partes más favorables de ellas

mismas y de su vida. Esto significa que tendemos a ver los mejores rasgos y las fortalezas de los demás y a compararlos con (lo que pensamos que son) nuestros peores rasgos y nuestras debilidades.

Pensamiento positivo vacío: intentar consolarnos y brindarnos confianza con frases como «Todo estará bien», cosa que realmente no creemos. Esta forma de lidiar con las cosas descarta nuestra experiencia, sin la intención de hacerlo, e impide nuestra capacidad de participar en la resolución eficaz de los problemas.

Filtrar: cuando solo podemos enfocarnos en los aspectos difíciles o no deseados de una situación dada y olvidamos considerar lo que salió bien y aquello por lo que nos sentimos agradecidos. Nuestra mente está programada para enfocarse en los aspectos desafiantes de nuestras experiencias porque estos son los elementos que podrían lastimarnos física o psicológicamente. De hecho, aquí el cerebro está haciendo su trabajo: pasar por alto lo positivo hasta llegar a lo negativo con el fin de intentar mantenernos a salvo.

Recuperación de recuerdos dependiente del estado

de ánimo: cuando recordamos cosas que encajan con nuestro estado de ánimo actual o nuestras emociones del momento. Por ejemplo, te sientes ansioso porque fracasaste en algo y tu mente comienza a recordar todos tus fracasos pasados también, junto con otras situaciones que generan ansiedad. Este estilo asociativo de pensamiento es un fenómeno psicológico natural y normal. Desafortunadamente, puede hacernos sufrir mucho si nos «enganchamos» con estos pensamientos y nos perdemos en su historia.

Generalizar demasiado: hacer declaraciones inexactas y demasiado generalizadas sobre ti y sobre cómo es la situación. Por ejemplo, algo ocurre y la mente dice: «No puedo hacer nada bien». En realidad —aun si cometes muchos errores— puedes hacer bien algunas cosas, y las harás bien. Pon atención en este estilo de pensamiento, pues a menudo surge cuando nos sentimos estresados y reflexionamos sobre nuestras experiencias. Realmente puede

afectar nuestra sensación de confianza y nuestra disposición para intentar algo nuevamente.

Preocuparse: fusionarse con los pensamientos ansiosos (sobre una tarea, inquietud o temor en particular) y repasarlos una y otra vez en la mente, sin poder soltarlos. Algunas veces quedamos atorados —nos enfocamos compulsivamente en los obstáculos y las dificultades que están frente a nosotros— sin considerar lo que, de hecho, podemos hacer para ayudarnos y responder ante estos asuntos. Preocuparnos no sirve a ningún propósito útil. En realidad, empeora la ansiedad y alimenta la duda de uno mismo. Las personas a las que les resulta difícil tolerar la incertidumbre, la resolución de problemas y ser asertivas pueden descubrir que tienen una tendencia a preocuparse.

Voz crítica de uno mismo: ofendernos a nosotros mismos, criticarnos y acosarnos. Es un estilo de pensamiento que a menudo surge en momentos de estrés, fracaso y decepción, y en aquellos momentos en los que se nos dificulta querernos a nosotros mismos. Es la voz del dolor del pasado; es

TU COACH DE LA CONFIANZA

común en aquellas personas que han sido objeto de abuso o de acoso, que han sido juzgadas, ignoradas o criticadas por los demás (padres, maestros, compañeros, parejas, etc.). También es común en las personas que han crecido tratando de defender ciertos estándares altos para sentirse amadas o para ser vistas como valiosas.

Cuando los errores y fracasos ocurren de forma inevitable, nuestra voz crítica se activa y nos castiga. Hay enojo en este estilo de pensamiento e inconscientemente podemos creer que este veneno que dirigimos hacia nosotros mismos es algo que nos merecemos.

Los «debería»: pensar o decir regularmente «debería», «ellos deberían haber», «debiste haber», etc. es una consecuencia del aprendizaje social que crea ideas bastante rígidas e inflexibles, expectativas y estándares acerca de cómo deberían ser las cosas. Pueden poner sobre nosotros y sobre los demás exigencias y presiones irracionales.

