

LA INSEGURIDAD FRENTE A LA CONFIANZA

LA INSEGURIDAD ES UNA FALTA DE CONFIANZA. PUEDE FALTARNOS CONFIANZA EN NOSOTROS MISMOS O EN LOS DEMÁS. CUANDO SIENTES INSEGURIDAD, ADOPTAS MECANISMOS PARA DEFENDERTE. SI NO ESTÁS SEGURO DE TU CAPACIDAD PRÁCTICAMENTE NUNCA INTENTAS HACER O CONSEGUIR NADA. SI NO CONFÍAS EN UN AMIGO, NO QUERRÁS RELACIONARTE CON ÉL PARA SENTIRTE A SALVO. PERO ESTO NO SON SOLUCIONES ADECUADAS.

LEE EL SIGUIENTE TEXTO Y LUEGO CONTESTA A LAS PREGUNTAS.

Nelson Mandela pasó 27 años en la cárcel. Como preso político negro, recibió el trato más denigrante posible. Se pasaba el día rompiendo piedras a pleno sol, sin apenas comida y recibiendo palizas constantes. Sin embargo, Mandela no se derrumbó. Cada mañana bajaba al patio y se paseaba orgulloso luciendo sus heridas, contagiando valor y esperanza a los reclusos. Se convirtió en su inspiración.

¿Cómo es posible que se sintiera tan confiado en unas condiciones capaces de romper en pedazos a cualquier hombre?

La respuesta es que **no se sentía confiado**. Como confesó posteriormente, Mandela estaba ocultando sus miedos. Vivía con miedo, y desde luego **jamás se sintió seguro de sí mismo**.

Pero Mandela tenía clara una cosa: si se quedaba esperando en su celda hasta reunir la confianza suficiente, nunca hubiera bajado al patio a inspirar a los presos.

Esta es una de las grandes mentiras que nos hemos creído. **Pensamos que es necesario sentirnos preparados y confiados antes de enfrentarnos a un reto**. Pero Mandela no esperó a sentirse confiado: actuó pese a no estar seguro, y por eso consiguió vencer.

El verdadero problema no es que no te sientas confiado antes de hacer algo; **el problema es que crees que debes sentirte confiado para hacerlo**. Pero no necesitas sentir nada para hacerlo. Tus actos pueden ser independientes de tus emociones, como hizo Mandela.

Así que la **regla de oro de la confianza** es que no debes esperar a sentirte confiado.

No esperes a sentirte preparado antes de dar empezar tu trabajo o hacer tu primera exposición en público, porque te quedarás esperando toda la vida. **Actúa sin confianza, y la confianza vendrá después.**

CONSEJO

Nunca te sentirás preparado/a para enfrentarte a un reto, así que no esperes a sentirte confiado/a. Actúa, porque los sentimientos de confianza solo vienen después de los actos.

1. Completa con palabras de la familia de **confiar**.

confiar > confianza desconfianza confiable confiado

Leo siempre confía en los demás, es muy _____.

En Leo siempre puedes confiar, es muy _____.

No tengas _____ hacia Leo, siempre cumple su palabra.

Tengo _____ en mis padres, nunca me han defraudado.

2. ¿Cómo se sentía realmente Nelson Mandela?

3. ¿Cómo consiguió afrontar esa inseguridad?

4. ¿Te has sentido inseguro o insegura alguna vez? Explica la situación en la que te pasó.

5. ¿Crees que el consejo que te da el texto te ayudará a sentirte confiado/a? ¿Por qué?

6. ¿Se puede conseguir hacer grandes cosas siendo una persona insegura? ¿Por qué?