

# Se!

Las autoras del libro **'Confianza total'**, dicen que la familia sienta las bases de la autoestima, materia prima para el éxito.

Por Claudia Liliana Bedoya S.



Verónica de Andrés

Es educadora, 'coach', conferencista, autora y especialista en crecimiento personal y motivación. Tiene un máster en Educación con Distinción en la Universidad de Oxford Brookes, Inglaterra. En la actualidad es miembro ejecutivo del Consejo Internacional de Autoestima de los EE.UU. Es la protagonista de la película de desarrollo personal 'Confianza Total'. Es directora de Confidence Time LLC, una empresa que se dedica a crear productos y servicios sobre autoestima, motivación personal, 'coaching', inteligencia emocional, manejo del estrés, neurociencias y liderazgo.



Florencia Andrés

Tiene 31 años, es la hija mayor de Verónica de Andrés. Tiene una maestría universitaria en 'coaching' y dos títulos de grado obtenidos con honores. Obtuvo sus licenciaturas en Argentina y Estados Unidos. Trabajó en consultoría para empresas de primer nivel. Actualmente es directora de proyectos de Confidence Time LLC. Es profesora universitaria en la cátedra 'management' del contexto emocional, 'coach', escritora y conferencista en inglés y español. Junto con Lucas Palmero dirigió la película de desarrollo personal 'Confianza Total'.

**¿Dónde está la base de la confianza? ¿Se construye en el entorno familiar o cada individuo la forja conforme a sus experiencias de vida?**

La confianza tiene un impacto directo en todos los órdenes de la vida, desde nuestra capacidad para aprender hasta nuestras relaciones. La confianza es la convicción de que somos capaces de enfrentar los desafíos que nos plantea la vida. La base de la confianza está en la autoestima, es decir en el aprecio genuino por nosotros mismos. Se construye a lo largo de toda la vida, básicamente atravesando retos y alcanzando metas; pero no depende exclusivamente de eso, sino de tener una mirada comprensiva y apreciativa de quiénes somos. Somos más que nuestros aciertos o nuestros errores. Esta mirada comienza a construirse en el entorno familiar: los padres son el primer espejo en el que los niños se miran para descubrir quiénes son; el segundo espejo son los maestros, los educadores, quienes ayudan a consolidar una imagen positiva o negativa. Finalmente, en la adolescencia, son nuestros pares.

Por eso **las palabras reiteradas de aprecio o rechazo, pronunciadas por los seres significativos en la vida del niño, tendrán un alto impacto en su vida posterior y definirán la imagen que la persona tenga de sí misma cuando sea adulta. Las palabras tienen una gran incidencia en el nivel de confianza.**

**¿En qué momento y cómo debe empezar a enriquecerse la autoestima?**

Desde el inicio de la vida. Los padres van forjando la imagen que el niño tiene de sí mismo a lo largo de toda la infancia, por eso es muy importante que estén atentos a lo que dicen, pues estas palabras se internalizan casi sin filtro alguno. Si los padres de manera reiterada hacen comentarios negativos como "Tú no sirves para nada", "No eres tan bueno como tu hermano", "Eres un desastre", el chico empieza a pensar que de verdad no sirve para nada y actúa en consecuencia con esa creencia de sí mismo. En lugar de criticar o alabar al niño como persona, lo importante es centrarse en su accionar. No hay que decirles que son malos, sino que han hecho algo que está mal, tampoco decirles que son unos genios, sino que han hecho algo genial.

**¿Qué pasa cuando solo se alimenta la autoestima con retoques estéticos, ropa más fina o el carro último modelo?**

La genuina autoestima no depende de estas cosas externas que tal vez nos hacen sentir mejor en algunos aspectos, pero el efecto se desvanece o pierde fuerza. Si el acento está puesto en lo externo, necesitaremos de nuevas cosas externas para sentirnos mejor. Cuando nuestra autoestima está bien afianzada, aprendemos a no depender de lo externo para sentirnos bien, pues sabemos que la verdadera fuente de bienestar está en nuestro interior.

**¿Qué les recomiendan ustedes a quienes, por miedo al fracaso, le han dicho 'no' a**

# Cómo sacar 10 en confianza



## Padres seguros, niños sin miedo

"Lo más importante es que como adultos seamos conscientes de los miedos que nos aquejan. Lo segundo es poder hablar de ellos, en familia, y como observadores de lo que nos sucede. Ahí es posible que los miedos pierdan su fuerza. Al hacer su tránsito desde la cabeza a la palabra, los sentimientos pierden fuerza e intensidad.

Si tenemos hijos pequeños, lo que podemos hacer es primero ser conscientes de los miedos que nos aquejan, ser conscientes de que los niños son como esponjas y que si no moderamos o regulamos nuestros miedos, es muy posible que los niños los absorban.

Debemos poner atención a lo que pensamos y decimos, pues probablemente será lo que nuestros hijos reproduzcan en piloto automático cuando crezcan. A partir de hoy, podemos ser conscientes de lo que queremos sembrar en ellos, y estar muy atentos a nuestros pensamientos ya que de ahí proviene la mayor parte de los grandes miedos".

## grandes opciones de crecimiento profesional o se han negado la posibilidad de construir una familia?

Si somos capaces de mirar hacia atrás y descubrir en qué momentos fuimos guiados por el miedo, y las consecuencias que tuvo en nuestra vida, podemos cambiarlo para el futuro. No podemos cambiar ni una coma de nuestro pasado, pero sí escribir conscientemente cada página de nuestro futuro, y lo podemos hacer aprendiendo las lecciones del pasado. Las dos fuerzas que mueven al mundo, y que guían nuestras decisiones y acciones, provienen del miedo o del amor. Frente al nuevo desafío que me plantea la vida, puedo preguntarme: "¿Esta decisión frente a la nueva propuesta, está guiada por el miedo o por el amor?". En nuestro interior conviven las dos fuerzas, y ganará la batalla aquella que alimentemos.

## ¿Fracasar sí es constructivo?

Situaciones como no aprobar un examen, perder el trabajo o recibir el rechazo a una propuesta pueden ser considerados fracasos u oportunidades de aprendizaje. La diferencia está en nuestra interpretación. Si lo vemos como un fracaso, nos llenaremos de negatividad, sentimientos de culpabilidad y seguramente esto afectará la confianza en nosotros mismos. Pero si lo interpretamos como una experiencia necesaria para crecer, si nos preguntamos qué hemos aprendido, sin duda no será un fracaso. **La confianza total se construye sabiendo que sin errores no hay crecimiento y que no existen los fracasos sino las oportunidades de aprendizaje.**

## A la hora de tomar una decisión basados en la confianza, a quien le creemos: ¿a la emoción o a la razón?

Las decisiones acertadas provienen de tomar decisiones donde la cabeza y el corazón, la emoción y la razón, trabajen en forma conjunta y con armonía. Esta es la base de la denominada 'inteligencia emocional', que no es otra cosa que razonar con las emociones y hacer que las emociones jueguen a nuestro favor. Los últimos descubrimientos de las neurociencias han mostrado que sin emoción no se pueden tomar decisiones acertadas. Hay que aprender a usar las emociones como un sistema de guía interior, como una brújula que nos va marcando si el camino es el correcto. Pero, al mismo tiempo, hay que razonar con las emociones para que no se apoderen de nosotros. Las emociones pueden ser grandes consejeras pero pésimas dueñas. El secreto está en usarlas con inteligencia.

- estilo
- educación
- travesías
- salud
- gourmet
- tecno
- familia

## OPINIÓN



ASÍ LO VEO

## En la era de la confianza

Conoci el libro 'Confianza total' gracias a mi trabajo, pues permanentemente recibo libros de distintas editoriales. Me llamó la atención el título porque eso es lo que una aspira y espera tener en la vida, uno necesita confiar en uno mismo para poder hacer muchas cosas. Sentí que podía ser interesante compartirlo con los oyentes y decidí leerlo para tener argumentos para entrevistar a las autoras. Personalmente, al empezar a leerlo, me llamó poderosamente la atención cómo, de verdad, hay personas que se dedican a hacer estudios sobre el desarrollo integral y la manera como comparten sus avances para que uno como lector tenga las herramientas suficientes para avanzar en esa búsqueda personal e interior que cada uno lleva en la vida. Desde las primeras líneas uno empieza a ver cómo las autoras citan a estudiosos del tema, entre ellos un médico antioqueño, así como otros que soportan muy bien todas las afirmaciones que se hacen en el libro. Además, se acompaña de experiencias de otras personas, que al compartirlas se convierten en enseñanzas para uno como lector.



**CONFIANZA TOTAL** Autoayuda y superación Verónica de Andrés y Florencia Andrés 299 páginas Planeta

Las autoras nos invitan a observar de qué modo nos movemos por el mundo, a ser más conscientes de las motivaciones y efectos de nuestros actos, a tomar las riendas de nuestro presente y a realizar esos sueños pendientes que, si los encaramos bien, dejarán de ser imposibles. Abordan temas como 'Vivir sin miedo', 'La confianza y la autoestima', 'El poder de las emociones: coaching y neurociencias' y 'El poder de los pensamientos'.



Al hablar de lo que nos pasa con interlocutores válidos (puede ser nuestra pareja, o nuestros mismos hijos si tienen la edad suficiente) podemos reducir drásticamente la intensidad de los miedos y podemos darnos cuenta que casi nada es tan grave o tan terrible como nos puede parecer".

VERÓNICA DE ANDRÉS Y FLORENCIA ANDRÉS, autoras de 'Confianza total'.



A través de sensores se puede medir la reacción del paciente a las distintas situaciones que le propone el juego.

# Terapia lúdica

## A través de un videojuego se tratan adicciones de juego y trastornos de alimentación.

Agencia Efe

Un hospital español cuenta con una nueva herramienta para tratar las adicciones al juego y los trastornos de alimentación, un videojuego terapéutico que permite trabajar aspectos básicos para superar estas patologías, como la tolerancia a la frustración y el autocontrol. El videojuego fue desarrollado entre 2007 y 2010 por el Consorcio Playmancer, formado por científicos y técnicos de seis países europeos, y desde septiembre se aplica a algunos de los pacientes del área de Psiquiatría del Hospital de Bellvitge, en Barcelona, donde tratan adicciones.

El responsable de la Unidad de Trastornos de la Alimentación de ese centro hospitalario, Fernando Fernández, explicó que el videojuego, denominado 'Islands', transporta al usuario a una isla y le plantea como objetivo salir de ella, pero no gana el que sale primero, sino el que tiene más autocontrol y está más relajado.

A través de biosensores, el juego detecta las expresiones faciales y de voz y las reacciones fisiológicas de la persona, y eso permite que las reacciones emocionales influyan en el desarrollo del juego. Fernández señaló que "los pacientes consiguen superar las pruebas y salir de la isla si reaccionan con autocontrol a las situaciones que se plantean".

La propuesta se dirige a personas



El juego ayuda a inducir y regular determinados estados emocionales en las personas con adicciones, así como a fomentar su capacidad de planificación y valoración de las consecuencias de sus decisiones a corto y medio plazo.

con adicciones diversas, que tienen en común una baja autoestima, una baja tolerancia a la frustración y que se mueven por impulsos.

"El tratamiento convencional da resultado, pero presenta carencias en algunos aspectos que tratamos de suplir con esta alternativa", dijo.

Por su parte, la responsable de la Unidad de Juego Patológico del hospital español, Susana Jiménez, apuntó que "el videojuego pretende incidir en aspectos que son resistentes a la terapia, como por ejemplo las personas que desarrollan agresividad o que tienen baja tolerancia al aburrimiento".

Entre las pruebas que deben superar destaca una sesión de submarinismo. El paciente debe llegar a la superficie, para lo cual dispone de una cierta cantidad de oxígeno que se muestra con una barra en la parte inferior de la pantalla, pero si se pone nervioso o actúa de manera impulsiva va gastando más, de forma que no puede salir.

"El juego capta las expresiones y las emociones del paciente, de manera que sabemos lo que está produciendo en él y lo podemos recomendar para que gane autocontrol o planificación", dijo Fernández.

Si el videojuego genera una elevada tensión en el paciente, el mismo juego lo lleva a una zona de relajación donde, con ejercicios de respiración, puede conseguir oxígeno para tratar de continuar superando las pruebas.

"No gana el que llega más rápido, sino el que tiene más autocontrol y está más relajado ante una determinada tarea", insistió Fernández.

El juego forma parte de una terapia antiadicción de quince pacientes con adicción al juego y quince con trastornos de la alimentación.

## Febrero 10

### Conflictos que afectan al ser

ESTE JUEVES, A LAS 6:30 PM., EN EL CLUB TEQUENDAMA SE DICTARÁ LA CONFERENCIA 'LOS CONFLICTOS UNIVERSALES QUE AFECTAN AL SER'. A CARGO DE NELSON BENAVIDES. INFORMES: 5510515, 5521717. CELULAR: 314 3278667.



## Febrero 18 al 20

### Congreso de autoconocimiento

En el Club de Ejecutivos tendrá lugar, del 18 al 20 de febrero, el Congreso Internacional de Autoconocimiento, Desarrollo Humano y Liderazgo. Mayores informes: 892 2037 y 318 711 7310.

