

La base de la Unidad reside en la Confianza

CAIM 13 Avanzado Rama Esculta



Escuela de Tiempo Libre y Animación Sociocultural “Insignia de Madera”

Scouts de Andalucía

Autora: Virginia Bouza García.

Grupo: Híspalis 136 Sección: Unidad

Tutor: José María Rodríguez

La confianza es una hipótesis sobre la conducta futura del otro. Es una actitud que concierne el futuro, en la medida en que este futuro depende de la acción de un otro. Es una especie de apuesta que consiste en no inquietarse del no-control del otro y del tiempo.

Laurence Cornu, La confianza en las relaciones pedagógica.

ÍNDICE.

Introducción de la memoria.....	3
Análisis de Realidad.....	5
Objetivos.....	6
Temporalización.....	7
Metodología y Actividades.....	8
Evaluación.....	31
Conclusión.....	33
Bibliografía.....	34
Anexos.....	35
• Anexo 1.....	36
• Anexo 2.....	40

Introducción de la memoria. Tema. Justificación. ¿Por qué has elegido este tema para tu proyecto de intervención?

"El/la scout cifra su honor en ser digno/a de confianza"

Primer Artículo de la Ley Scout.

El tema que he elegido desarrollar es la Confianza dentro de la sección Unidad. Con el afán de fomentar los lazos de la Unidad Esculta en la que trabajo y formar un sentimiento profundo de confianza entre el grupo y a nivel de cada individuo, aparece este proyecto. Por ello decidí llevar a cabo una serie de actividades coherente en tiempo, espacio y forma. La interrelación entre los escultas es necesaria y muy beneficiosa, para ellos y para el Movimiento Scout, debe estar asentada en una confianza que es clave para su desarrollo.

Antes de adentrarnos en el trabajo, veamos como la RAE define la palabra "Confianza":

(De *confiar*).

1. f. Esperanza firme que se tiene de alguien o algo.
2. f. Seguridad que alguien tiene en sí mismo.
3. f. Presunción y vana opinión de sí mismo.
4. f. Ánimo, aliento, vigor para obrar.
5. f. familiaridad (llen el trato).
6. f. Familiaridad o libertad excesiva. U. m. en pl.
7. f. desus. Pacto o convenio hecho oculta y reservadamente entre dos o más personas, particularmente si son tratantes o del comercio.

Algunos sociólogos y psicólogos hablan de la confianza cómo la creencia en que una persona o grupo será capaz y deseará actuar de manera adecuada en una determinada situación y pensamientos; y que se verá más o menos reforzada en función de las acciones.

A nivel personal, considero que es tan importante porque se trata de una herramienta educativa, que nos sirve para consolidar un grupo o pequeño grupo, facilitando el trabajo del mismo. Del mismo modo, cuando cada miembro confía en sí mismo, favorece al grupo con sus aportaciones.

Los niños/as a estas edades sufren muchas transformaciones en su vida, tanto físicas como emocionales, cambios que determinarán en que clase de personas se convertirán el día de mañana.

Virginia Bouza García. Híspalis 136

Para afrontar dichos cambios deben tener confianza en sí mismos y en su entorno. Si estos cambios los extrapolamos al mundo Scout, observaremos que el paso de Tropa a Esculta es uno de los más duros, porque a los cambios arriba mencionados se le sumarán el trabajo individual para conseguir un trabajo grupal, la figura del scouter pasará a ser un/a animador/a y son más consciente con las problemáticas sociales y ambientales.

Virginia Bouza García. Híspalis 136

Análisis de la realidad.

Al realizar el análisis de realidad, dentro de mi propia Unidad, y hablando con scouters de otras Unidades, durante el tiempo que he estado en la sección, me he dado cuenta de que los educandos siempre reclaman una confianza para con el resto de los educandos y sus scouters, porque no se consideran parte de la Unidad hasta que esa confianza se asienta.

En esta edad, las diferencias entre unos y otros empiezan a ser más palpables. Y a veces, esto crea una frontera o barrera en el ámbito de la relación entre los educandos, y muchas veces, en conflictos con ellos mismos. Creo que la confianza es un valor transversal más allá del ámbito afectivo-sexual y espiritual, debería estar presente siempre en todos los ámbitos de su vivencia scout.

Al inicio de Ronda nos enfrentamos a una Unidad muy numerosa (20 educandos y 2 scouters) y dividida, compuesta por:

- La Unidad bien asentada de la Ronda pasada, 12 educandos.
- Los 6 nuevos miembros con conflictos interpersonales que venían arrastrando de otras secciones.
- 2 niños que entraron nuevos en el grupo, sin contacto previo con el movimiento scout y ambos con problemas de adaptación.

Al comienzo de Ronda, realicé una pequeña evaluación inicial, para ver el grado de confianza que tenían tanto en ellos, como en el resto de los miembros de la Unidad.

Virginia Bouza García. Híspalis 136

Formulación de objetivos de tu proyecto.

Basándome en el análisis de la realidad, marco estos objetivos:

- Favorecer la convivencia de la Unidad Esculta.
- Dar a conocer las realidades dentro de la Unidad
- Desarrollar lazos fuertes entre los distintos miembros que componen la Unidad.
- Fortalecer el sentimiento de Unidad.
- Desarrollar confianza personal e interpersonal.

Virginia Bouza García. Híspalis 136

Temporalización:

OBJETIVO	OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE				ENERO				FEBRERO				MARZO						
	5	12	19	26	1 AL 3	9	16	23	30	PUENTE	14	20 AL 22	28	4	12	19	26	2	10	16	23	?	9	16	23	29-30	
Favorecer la convivencia de la Unidad Esculta																											
Dar a conocer las realidades dentro de la Unidad																											
Desarrollar lazos fuertes entre los distintos miembros que componen la Unidad																											
Fortalecer el sentimiento de Unidad																											
Desarrollar confianza personal e interpersonal																											

Virginia Bouza García. Híspalis 136

Metodología y actividades de tu proyecto.

Se realizarán varias dinámicas, juegos y reflexiones sobre el tema de la confianza, a lo largo del primer y segundo trimestre de la Ronda Solar 2013/14, en acampadas y reuniones.

Título	Muralla a ciegas.
Tipo de actividad	Juego de Confianza
Duración	1 hora y media
Destinatarios	Todos los miembros de la Unidad incluido los scouts. Los scouts participaremos de algunas de las actividades.
Responsable	Virginia Bouza
Descripción	Se realizará en la primera reunión ya que se lo tomarán como una primera toma de contacto para ver que grado de confianza tienen en sus compañeros y scouts.
Objetivos	Fortalecer el sentimiento de Unidad. Desarrollar la confianza personal e interpersonal. Desarrollar lazos fuertes entre los distintos miembros que componen la Unidad.
Contenidos	1.- Educación para la salud y el crecimiento afectivo-sexual 2.- Educación en los valores cívicos y morales. 3.- Educación en la espiritualidad. Concepto: Trataremos los artículos de la Ley Scout. Tales como: "El/la scout cifra su honor en ser digno/a de confianza". "El/la scout es amigo/a de todos/as y hermano/a de los/as demás scouts". "El/la scout es animoso/a ante peligros y dificultades." Habilidades: Confiar "ciegamente" en tus hermanos scouts, ya que ellos te guiarán y te protegerán. Actividades: Empatizar con los nuevos miembros de la Unidad.

Desarrollo	Un miembro de la Unidad se coloca en un lado del campo de juego y el resto en el campo contrario. El miembro que se encuentra solo lleva los ojos vendados y correrá hacia los demás miembros que le darán indicaciones con sus voces, y cuando llegue, los demás lo atraparán en una muralla circular.																												
Materiales	Pañoletas																												
Preparación	Limpiar el terreno de posibles obstáculos.																												
Evaluación	<p>Ver las reacciones de cada uno de los miembros de la Unidad y crear un pequeño debate para ver cómo se han sentido. Anotaré las impresiones para ir viendo, en posteriores juegos y dinámicas, sus evoluciones.</p> <p>Con respecto a mi evaluación personal, estos son los resultados obtenidos teniendo en cuenta que 0 es ninguna confianza y 5 es mucha confianza.</p> <table border="1" data-bbox="584 920 1433 1397"> <thead> <tr> <th></th> <th>0</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Confianza en sí mismo</td> <td></td> <td></td> <td>18</td> <td>4</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Confianza con otros miembros de la Unidad</td> <td></td> <td>8</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>14</td> </tr> <tr> <td>Confianza con otras personas ajenas a la Unidad</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>La confianza en sí mismo en la evaluación de esta actividad tuve en cuenta la resistencia a taparse lo ojos.</p> <p>Confianza con otros miembros de la Unidad 14 miembros (escultas de segundo y tercer año, scouters) fueron evaluados con un 5 porque nos sentíamos más protegidos. Los 8 restantes se negaron a correr, aunque prefirieron andar a ciegas, realizaron la actividad.</p> <p>Confianza con otras personas ajenas a la Unidad en esta actividad no se evaluó este ítem, ya que no se trabajó.</p>		0	1	2	3	4	5	Confianza en sí mismo			18	4			Confianza con otros miembros de la Unidad		8				14	Confianza con otras personas ajenas a la Unidad						
	0	1	2	3	4	5																							
Confianza en sí mismo			18	4																									
Confianza con otros miembros de la Unidad		8				14																							
Confianza con otras personas ajenas a la Unidad																													
Fuentes	No he necesitado ninguna fuente																												

Título	Ventana de Gauss.
Tipo de actividad	Dinámica de confianza
Duración	1 hora
Destinatarios	Todos los miembros de la Unidad incluido los scouts
Responsables	Virginia Bouza
Descripción	Se tratará la autoconfianza y la confianza en los miembros de la Unidad ya que hablaremos de manera personal sobre cómo nos sentimos.
Objetivos	<p>Dar a conocer las realidades dentro de la Unidad</p> <p>Desarrollar lazos fuertes entre los distintos miembros que componen la Unidad.</p> <p>Favorecer la convivencia de la Unidad Esculta.</p> <p>Desarrollar confianza personal e interpersonal</p>
Contenidos	<p>1.- Educación para la salud y el crecimiento afectivo-sexual</p> <p>2.- Educación en los valores cívicos y morales</p> <p>Concepto: Aprender que lo más importante para forjar la autoconfianza y la confianza, es quererse a uno mismo y no tener prejuicios hacia los demás.</p> <p>Habilidades: Abrir esas "ventanas" a todos, confiar y ser confidente para el resto de la Unidad.</p> <p>Actividades: Ser sinceros para con nosotros mismos y confiar en mis hermanos scouts. Escuchar y respetar los sentimientos de todos. Empatizar con cada uno de los miembros de Unidad</p>
Desarrollo	Se entrega a cada persona una cartulina. Ellos deberán dibujar una casa con 4 ventanas. En ellas por fuera escribirán: Así soy, así me ven, así quiero que me vean, así quiero ser. Cada miembro por separado rellenará cada una de las ventanas con sus percepciones sobre sí mismo y sobre como los demás lo ven.
Materiales	Cartulinas, pegamento, tijeras y bolígrafos.
Preparación	Deberemos encontrar un lugar tranquilo y amplio con el fin de

	que cada uno tenga su espacio.																												
<p>Evaluación</p>	<p>Se ponen en común para reforzar la visión que unilateralmente tiene cada uno, confrontándola con la visión que tienen los demás. Se pedirá que las críticas sean constructivas.</p> <p>Con respecto a mi evaluación personal, estos son los resultados obtenidos teniendo en cuenta que 0 es ninguna confianza y 5 es mucha confianza.</p> <table border="1" data-bbox="584 573 1433 1048"> <thead> <tr> <th></th> <th>0</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Confianza en sí mismo</td> <td></td> <td></td> <td>19</td> <td>3</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Confianza con otros miembros de la Unidad</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>5</td> <td>19</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Confianza con otras personas ajenas a la Unidad</td> <td></td> <td>1</td> <td>21</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>La confianza en sí mismo los resultados no son muy positivos. Esto hace que me tenga que replantear la manera de motivarlos.</p> <p>Confianza con otros miembros de la Unidad Valoré la manera de sincerarse a los otros miembros.</p> <p>Confianza con otras personas ajenas a la Unidad confiamos sólo en la familia y amigos más cercanos. El motivo que damos es que nos sentimos protegidos y su concepto hacia nosotros es bueno.</p> <p>Me llama la atención que uno de los escultas, de segundo año, comente que fuera de la Unidad, no tiene amigos.</p>		0	1	2	3	4	5	Confianza en sí mismo			19	3			Confianza con otros miembros de la Unidad				5	19		Confianza con otras personas ajenas a la Unidad		1	21			
	0	1	2	3	4	5																							
Confianza en sí mismo			19	3																									
Confianza con otros miembros de la Unidad				5	19																								
Confianza con otras personas ajenas a la Unidad		1	21																										
<p>Fuentes</p>	<p>No he necesitado ninguna fuente</p>																												

Título	12 Hábitos para cultivar la autoconfianza.
Tipo de actividad	Reflexión autoconfianza
Duración	Sin duración determinada. En un inicio era de dos semanas, aunque actualmente me consta que siguen llevándola a cabo en su día a día
Destinatarios	Todos los miembros de la Unidad incluido los scouts
Responsables	Virginia Bouza
Descripción	Viendo la falta de autoconfianza que tienen sobre sí mismos, hay que trabajarla. Esta una reflexión que nos ayudará a coger confianza en nosotros mismos, en la Unidad y con el ambiente que nos rodea. Tocando por consiguiente todos los objetivos.
Objetivos	Favorecer la convivencia de la Unidad Esculta. Dar a conocer las realidades dentro de la Unidad Desarrollar lazos fuertes entre los distintos miembros que componen la Unidad. Fortalecer el sentimiento de Unidad. Desarrollar confianza personal e interpersonal
Contenidos	1.- Educación en los valores cívicos y morales. 2.- Educación para la paz y el desarrollo. 3.- Educación para la salud y el crecimiento afectivo-sexual. 4.- Educación en la espiritualidad Concepto: Deben aprender que la confianza hacia los demás comienza por confiar en uno mismo. Habilidades: Aprender a quererse y valorarse. Y por ende querer y valorar al que nos rodea en cualquier ámbito de nuestra vida. Actividades: Obtener la confianza necesaria como para sentirse parte activa de la Unidad y de la sociedad
Desarrollo	Se les entrega una copia del artículo de Francisco Alcaide. Le damos un tiempo para que lo lean detenidamente y saquen sus propias conclusiones y cómo pueden aplicarlo a su vida diaria.

Materiales	Copias del texto, bolígrafos y papel.																												
Preparación	Deberemos encontrar un lugar tranquilo y amplio con el fin de que cada uno tenga su espacio. Después irán anotando, cada uno de manera personal, durante dos semanas que han podido hacer para mejorar su autoconfianza.																												
Evaluación	<p>Pusieron en común cómo aplicarlo en su vida real. Con respecto a mi evaluación personal, constaba de 2 partes, estos son los resultados obtenidos teniendo en cuenta que 0 es ninguna confianza y 5 es mucha confianza.</p> <p>1.- Cuando leyeron por primera vez el texto, seguía siendo idénticos los resultados que la evaluación anterior</p> <table border="1" data-bbox="584 896 1433 1370"> <thead> <tr> <th></th> <th>0</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Confianza en sí mismo</td> <td></td> <td></td> <td>19</td> <td>3</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Confianza con otros miembros de la Unidad</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>2</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>Confianza con otras personas ajenas a la Unidad</td> <td></td> <td></td> <td>22</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>La confianza en sí mismo seguía siendo negativa.</p> <p>Confianza con otros miembros de la Unidad. Aplicaron algunos de los puntos sobre la Unidad (los puntos 1, 2, 5,7, 8, 10, 11 y 12) y el resultado fue casi un pleno.</p> <p>Confianza con otras personas ajenas a la Unidad los 22 seguíamos sintiendo esa protección familiar y por ello la evaluación no se modificó.</p>		0	1	2	3	4	5	Confianza en sí mismo			19	3			Confianza con otros miembros de la Unidad					2	20	Confianza con otras personas ajenas a la Unidad			22			
	0	1	2	3	4	5																							
Confianza en sí mismo			19	3																									
Confianza con otros miembros de la Unidad					2	20																							
Confianza con otras personas ajenas a la Unidad			22																										

	<p>2.- Pasada dos semanas; y previa puesta en común de lo realizado para conseguir dicha autoconfianza. Se realizó la segunda evaluación.</p>						
		0	1	2	3	4	5
	Confianza en sí mismo				5	9	8
	Confianza con otros miembros de la Unidad					2	20
	Confianza con otras personas ajenas a la Unidad				12	10	
<p>La confianza en sí mismo aunque no fueron del todo satisfactorio, se notó una mejoría</p> <p>Lo más importante es que me consta que algunos siguen llevándolo a la práctica en la actualidad. Mejorando su autoconfianza.</p> <p>Confianza con otros miembros de la Unidad. Este ítem se mantiene.</p> <p>Confianza con otras personas ajenas a la Unidad cambiando sus hábitos y reforzando la confianza en sí mismo, han logrado comenzar a confiar en personas ajenas a su círculo más cercano. Aunque no han sido muchos pero el avance ha sido interesante</p>							
Fuentes	<p><i>Blog de Francisco Alcaide: http://www.franciscoalcaide.com/</i></p>						

Título	Barcos en la niebla.
Tipo de actividad	Juego de confianza y liderazgo
Duración	1 hora y media.
Destinatarios	Los escultas, a partir de aquí las scouters seremos meras observadoras.
Responsables	Virginia Bouza
Descripción	Muchas veces la falta de confianza en sí mismos, es lo que se transmite al resto de los compañeros. Con este juego intentaremos que ellos se sientan capaces para guiar a la Unidad y que la Unidad tenga confianza para ser guiada.
Objetivos	Favorecer la convivencia de la Unidad Esculta. Dar a conocer las realidades dentro de la Unidad Desarrollar lazos fuertes entre los distintos miembros que componen la Unidad. Fortalecer el sentimiento de Unidad. Desarrollar confianza personal e interpersonal
Contenidos	1.- Educación para la salud y el crecimiento afectivo-sexual 2.- Educación en los valores cívicos y morales Concepto: Ser líder de un grupo no es fácil, pero si consigues ganarte la confianza de los demás ganas también en autoconfianza. Habilidades: Obtener la confianza suficiente para lograr liderar cualquier proyecto tanto dentro como fuera del ámbito Scout. Actividades: Actividad muy importante que sirve para afrontar la etapa de Animación.
Desarrollo	Se crea un circuito de obstáculos y todos los miembros de la Unidad crean una cadena (cebolla) en la que solo uno, el guía, tendrá los ojos destapados. Este miembro deberá guiar a todos los demás, mediante órdenes sencillas, sin que se rompa la cadena a través del circuito. Todos los miembros de la Unidad deberán pasar por el puesto de guía.
Materiales	Pañoletas y obstáculos

<p>Preparación</p>	<p>Se colocarán diferentes obstáculos intentando que haya incluso algún desnivel. Se les tapaná los ojos y se comenzará a hacer la cebolla. El guía decidirá si ir por dentro de la cebolla o por fuera.</p>																												
<p>Evaluación</p>	<p>Expusimos en común cómo se habían sentido durante el juego, todos terminaron su recorrido, con algún que otro tropiezo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuando fueron guías todos terminaron eufóricos porque habían logrado llevar a la Unidad hasta el final del recorrido. - Cuando fueron guiados sintieron algo de miedo sobre todo los que estaban por fuera de la cebolla. <p>Con respecto a mi evaluación personal, estos son los resultados obtenidos teniendo en cuenta que 0 es ninguna confianza y 5 es mucha confianza.</p> <table border="1" data-bbox="584 831 1433 1308"> <thead> <tr> <th></th> <th>0</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Confianza en sí mismo</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>Confianza con otros miembros de la Unidad</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>20</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Confianza con otras personas ajenas a la Unidad</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>La confianza en sí mismo aunque en este ejercicio todos los 20 fueron evaluados con un 5. He de reconocer que sigue habiendo algunos que siguen sin confiar en sí mismos</p> <p>Confianza con otros miembros de la Unidad los valoré a todos con un 4, porque dependiendo de donde fueran colocados sentían más o menos confianza. Y el motivo de valorarlos con un 4 y no con menos nota fue porque se respetaron y se mantuvieron callados para escuchar, todos, las órdenes del guía.</p> <p>Confianza con otras personas ajenas a la Unidad no se trabajo en este ejercicio.</p>		0	1	2	3	4	5	Confianza en sí mismo						20	Confianza con otros miembros de la Unidad					20		Confianza con otras personas ajenas a la Unidad						
	0	1	2	3	4	5																							
Confianza en sí mismo						20																							
Confianza con otros miembros de la Unidad					20																								
Confianza con otras personas ajenas a la Unidad																													
<p>Fuentes</p>	<p>No he necesitado ninguna fuente</p>																												

Título	Grupos de ganadores.
Tipo de actividad	Dinámica de confianza
Duración	45 minutos
Destinatarios	Los escultas
Responsables	Virginia Bouza
Descripción	Ahora que todos más o menos tenemos confianza los unos en los otros. Quería que ellos vieran en que se basa esa confianza.
Objetivos	<p>Favorecer la convivencia de la Unidad Esculta.</p> <p>Dar a conocer las realidades dentro de la Unidad</p> <p>Desarrollar lazos fuertes entre los distintos miembros que componen la Unidad.</p> <p>Fortalecer el sentimiento de Unidad.</p> <p>Desarrollar confianza personal e interpersonal</p>
Contenidos	<p>1.- Educación para la salud y el crecimiento afectivo-sexual</p> <p>2.- Educación en los valores cívicos y morales</p> <p>3.- Educación para la igualdad de oportunidades, de integración y la inserción laboral de los jóvenes.</p> <p>Concepto: Deben ayudar a cualquier miembro del grupo a no sentirse excluido ante algo que sea menos válido o no sepa hacer, ya que en cualquier momento podrá ser él/ella quien se pueda sentir excluido por falta de confianza</p> <p>Habilidades: Enseñarles que deben descubrir que cualquier persona nos puede ayudar a solucionar o a afrontar una situación. Sólo hay que confiar y enseñarle a confiar en sí mismos</p> <p>Actividades: Deben ser empáticos a la hora de una elección y deben confiar en el que tiene al lado y fomentar su autoconfianza.</p>
Desarrollo	Se elige a dos miembros de la unidad que serán los capitanes. A continuación se les da un supuesto “vamos a construir un fuego elevado” y deberán ir escogiendo a alternativamente a los miembros de la Unidad para sus equipos reforzando el porqué confían en ellos, “Elijo a Pepe porque es el que más sabe de amarres”. Los supuestos son:

	<ul style="list-style-type: none"> • Vamos a hacer un fuego elevado. • Vamos a realizar nuestro proyecto en el Camino de Santiago. • Vamos a ir de raid fotográfico. • Vamos a investigar la cultura de nuestro barrio. • Vamos a hacer de comer a los Castores. • Vamos a ir de avanzadilla del campamento. • Vamos a realizar una actividad con la gente del barrio. • Vamos a hacer una cena con los padres. <p>Los dos últimos en ser elegidos cada vez que hace un supuesto pasarán a ser capitanes.</p>
Materiales	Ninguno.
Preparación	Ninguna
Evaluación	<p>Deberán responder a un cuestionario, para ponerlo en común y entrar en un pequeño debate. Sorprendentemente las personas en las que actualmente más confía la Unidad, no siempre salían primeras. Y era unos grupos totalmente dispares, dónde elegían a personas con las que son menos afines. El cuestionario era el siguiente:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ¿Cómo te sientes al ser elegido primero o último? 2) ¿Es fácil tomar la decisión de elección? 3) ¿Cómo te sientes cuando alguien señala tus cualidades? 4) ¿Has elegido por amistad o por necesidad? <p>Sigo notando un progreso en la autoconfianza y en la confianza en lo demás. Siendo esta última la en la que más ha progresado.</p> <p>Con respecto a mi evaluación personal, estos son los resultados obtenidos teniendo en cuenta que 0 es ninguna confianza y 5 es mucha confianza.</p>

	0	1	2	3	4	5
Confianza en sí mismo					16	4
Confianza con otros miembros de la Unidad						20
Confianza con otras personas ajenas a la Unidad				4	8	8

La confianza en sí mismo a excepción de los que destacan dentro de la Unidad, fueron evaluados con un 4 ya que se sorprendían al ser elegidos entre los primeros, aunque después asumían su rol en cada supuesto.

Confianza con otros miembros de la Unidad, las decisiones de elección eran muy complicadas y lentas, todos alegaban que cualquiera de los otros miembros les era igual de válido que el otro. Por lo que comienzo a pensar que por fin son una Unidad.

Confianza con otras personas ajenas a la Unidad este ítem se ha trabajado inconscientemente. Ya que al presentarse los supuestos con personas ajenas, les han dado un valor e incluso responsabilidades a las personas indirectamente. Aquí hubo más paridad de resultados.

Fuentes	No he necesitado ninguna fuente
----------------	---------------------------------

Título	Video forum
Tipo de actividad	Reflexión confianza y autoconfianza
Duración	45 minutos
Destinatarios	Los escultas
Responsables	Virginia Bouza García

<p>Descripción</p>	<p>Queremos que ellos reflexionen sobre lo visionado. Que vean que las cosas no ocurren sin más, que la confianza y la autoconfianza hay que trabajarlas cada día y que de la misma manera debemos ayudar a crear esos lazos de unión entre los que nos rodean, tanto dentro como fuera de la Unidad</p>
<p>Objetivos</p>	<p>Favorecer la convivencia de la Unidad Esculta.</p> <p>Dar a conocer las realidades dentro de la Unidad</p> <p>Desarrollar lazos fuertes entre los distintos miembros que componen la Unidad.</p> <p>Fortalecer el sentimiento de Unidad.</p> <p>Desarrollar confianza personal e interpersonal</p>
<p>Contenidos</p>	<p>1.- Educación para la salud y el crecimiento afectivo-sexual</p> <p>2.- Educación en los valores cívicos y morales.</p> <p>3.- Educación para la igualdad de oportunidades, de integración y la inserción laboral de los jóvenes</p> <p>4.- Educación en la espiritualidad</p> <p>Concepto: Debemos enseñarles que a sus edades hay muchos miedos y dudas, la autoconfianza nos ayudará a superar esos miedos. Y que la confianza en los demás hay que trabajarla día a día, que tendremos decepciones pero muchísimas alegrías.</p> <p>Habilidades: Trabajar diariamente la confianza y sobre todo la autoconfianza, para disipar cualquier temor a la hora de enfrentarse a cualquier reto de la vida, ya sea grande o pequeño.</p> <p>Actividades: La confianza que logres hará que, cómo en el artículo 8 de la Ley Scout, seamos capaces de sonreír ante peligros y dificultades, porque seremos capaces de encontrar la solución a cualquier obstáculo, con ayuda de los demás o con nuestra convicción.</p>
<p>Desarrollo</p>	<p>Ponemos un video para que lo vean (http://www.youtube.com/watch?v=kj2I2v5xvcM) y a continuación hacemos un debate-reflexión sobre la confianza en uno mismo</p>
<p>Materiales</p>	<p>Proyector, ordenador.</p>
<p>Preparación</p>	<p>Utilizar una sala donde estén tranquilos.</p>

Evaluación	<p>Aunque sólo le pusimos este extracto de la película, casi todos la habían visionado entera, entonces conocían la historia de superación que se narra en ella.</p> <p>Y curiosamente sacaron a relucir el estado de desconfianza que imperaba en la Unidad a comienzo de Ronda. Ellos mismos se dieron cuenta del progreso personal y grupal que habían sufrido a lo largo de estos meses. Inevitablemente, en esta actividad tuve más en cuenta su evaluación personal, que la evaluación que yo les observo. Y utilizando la misma plantilla que hasta ahora, estos son los resultados obtenidos, teniendo en cuenta que 0 es ninguna confianza y 5 es mucha confianza.</p> <table border="1" data-bbox="584 797 1433 1267" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th></th> <th>0</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Confianza en sí mismo</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">17</td> </tr> <tr> <td>Confianza con otros miembros de la Unidad</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td style="text-align: center;">20</td> </tr> <tr> <td>Confianza con otras personas ajenas a la Unidad</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: center;">16</td> </tr> </tbody> </table> <p>La confianza en sí mismo aunque ellos saben que la autoconfianza es su talón de Aquiles. Se evalúan muy positivamente, debido a la evolución sufrida.</p> <p>Confianza con otros miembros de la Unidad, ellos se sienten como una piña e incluso fuera de los scouts, mantienen una relación diaria. Se cuentan sus problemas y ayudan en todo lo que pueden.</p> <p>Confianza con otras personas ajenas a la Unidad es curioso como te cuentan anécdotas cotidianas. Se evalúan muy positivamente, por el mismo motivo que con la autoconfianza.</p>								0	1	2	3	4	5	Confianza en sí mismo					3	17	Confianza con otros miembros de la Unidad						20	Confianza con otras personas ajenas a la Unidad					4	16
	0	1	2	3	4	5																													
Confianza en sí mismo					3	17																													
Confianza con otros miembros de la Unidad						20																													
Confianza con otras personas ajenas a la Unidad					4	16																													
Fuentes	<p>http://www.youtube.com/watch?v=kj2I2v5xvcM</p>																																		

Título	Botella de confianza.
Tipo de actividad	Juego Confianza
Duración	30 minutos
Destinatarios	Los escultas
Responsables	Virginia Bouza.
Descripción	Ahora que ellos se sienten seguros con los otros miembros de la Unidad, es hora de realizar otro juego de confianza ciega para que lo disfruten sin miedo.
Objetivos	Favorecer la convivencia de la Unidad Esculta. Dar a conocer las realidades dentro de la Unidad Desarrollar lazos fuertes entre los distintos miembros que componen la Unidad. Fortalecer el sentimiento de Unidad. Desarrollar confianza personal e interpersonal
Contenidos	1.- Educación para la salud y el crecimiento afectivo-sexual 2.- Educación en los valores cívicos y morales Concepto: Una vez que han conseguido formar ese lazo de unión dentro de la Unidad, trabajar y jugar será mucho más divertido. Habilidades: Confiar ciegamente en sus compañeros. Actividades: Llevar a cabo, el primer artículo de la Ley scout, “El/la scout cifra su honor en ser digno/a de confianza”.
Desarrollo	Se dividen en grupos de seis (demasiados para poder estar juntos en un mismo grupo), se ponen todos en círculo con los pies hacia el centro cerrando a una persona que se queda de pie. Esta tendrá los ojos vendados y se dejará caer sobre el resto que con sus pies y manos evitarán que caiga. Todos deberán pasar por el centro.
Materiales	Pañoleta.
Preparación	Crear ambos grupos y venderle los ojos al del centro.

<p>Evaluación</p>	<p>Ha sido una gran actividad, todos han disfrutado mucho. Los miembros de la Unidad que eran más corpulentos, se han preocupado de no hacerles daño a sus compañeros, pero aún así lo han realizado y se han divertido.</p> <p>Con respecto a mi evaluación personal, estos son los resultados obtenidos teniendo en cuenta que 0 es ninguna confianza y 5 es mucha confianza.</p> <table border="1" data-bbox="584 555 1433 1032"> <tr> <td></td> <td>0</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>Confianza en sí mismo</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>Confianza con otros miembros de la Unidad</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>Confianza con otras personas ajenas a la Unidad</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>La confianza en sí mismo aunque cómo he comentado anteriormente los más corpulentos han dudado, se han atrevido y lo han disfrutado.</p> <p>Confianza con otros miembros de la Unidad la confianza con los otros miembros de la Unidad es ciega.</p> <p>Confianza con otras personas ajenas a la Unidad no se trabajo en este ejercicio</p>		0	1	2	3	4	5	Confianza en sí mismo						20	Confianza con otros miembros de la Unidad						20	Confianza con otras personas ajenas a la Unidad						
	0	1	2	3	4	5																							
Confianza en sí mismo						20																							
Confianza con otros miembros de la Unidad						20																							
Confianza con otras personas ajenas a la Unidad																													
<p>Fuentes</p>	<p>No he necesitado ninguna fuente</p>																												

<p>Título</p>	<p>Frases inspiradoras</p>
<p>Tipo de actividad</p>	<p>Reflexión de confianza y autoconfianza</p>
<p>Duración</p>	<p>45 minutos</p>
<p>Destinatarios</p>	<p>Los escultas</p>
<p>Responsables</p>	<p>Virginia Bouza.</p>

Descripción	Una vez que hemos conseguido que sientan la confianza, ahora queremos saber como han entendido ellos esa confianza.
Objetivos	<p>Favorecer la convivencia de la Unidad Esculta.</p> <p>Dar a conocer las realidades dentro de la Unidad</p> <p>Desarrollar lazos fuertes entre los distintos miembros que componen la Unidad.</p> <p>Fortalecer el sentimiento de Unidad.</p> <p>Desarrollar confianza personal e interpersonal</p>
Contenidos	<p>1.- Educación para la salud y el crecimiento afectivo-sexual</p> <p>2.- Educación en los valores cívicos y morales</p> <p>3.- Educación en la espiritualidad</p> <p>Concepto: Muchas veces sentimos cosas sin llegar a entender el por qué las sentimos; pues bien la confianza es algo que tiene su por qué y se debe trabajar, día a día, por obtenerla y sobre todo por mantenerla, aunque esto último no siempre dependerá de nosotros.</p> <p>Habilidades: Buscar siempre la manera de confiar en la gente. Ganarte y mantener la confianza que los demás depositan en ti.</p> <p>Actividades: Año tras año, esto sucede en la Unidad, ahora que sabemos cómo nos sentimos y cómo podemos solventarlo. Debemos ayudar a los nuevos miembros de la Unidad.</p>
Desarrollo	Les daremos varias frases para que reflexionen sobre ellas y seleccionen con cual se sienten más identificados y debatan sobre porque esa frase les representa. Anexo 2
Materiales	Copias de las frases, papel y bolígrafos
Preparación	Buscaremos un sitio tranquilo y les repartiremos las frases.
Evaluación	<p>Esta actividad es más personal que las anteriores y aunque muchos de ellos coincidieron en las frases elegidas mantuvieron un debate, respetando siempre el turno de palabra. Todos llegaron a la misma conclusión, no podían englobar su concepto de confianza en una única frase (de las que les entregamos).</p> <p>Otra cosa que me llamó mucho la atención es que no estaban de acuerdo con dos de las frases:</p>

- “Confianza es el sentimiento de poder creer a una persona incluso cuando sabemos que mentiríamos en su lugar”. Earl Gray Stevens.

Aunque les explicaré la frase, ellos no entendían si la sinceridad es una de las bases de la confianza, por qué mentir.

- “Confiar en todos es insensato; pero no confiar en nadie es neurótica torpeza”. Arturo Graff

No se sentían identificados porque llegaron a la conclusión de que no se puede obligar a nadie a confiar en otros, porque quizás el problema no sea de esa persona, si no de los que lo rodean (personas tóxicas)

Con respecto a mi evaluación personal, y teniendo en cuenta las frases, argumentaciones y demás, estos son los resultados obtenidos teniendo en cuenta que 0 es ninguna confianza y 5 es mucha confianza.

	0	1	2	3	4	5
Confianza en sí mismo					5	15
Confianza con otros miembros de la Unidad						20
Confianza con otras personas ajenas a la Unidad					3	17

La confianza en sí mismo en esta actividad todos tenían muy claro, las frases que reflejaban la autoconfianza, pero algunos en la hora del debate comentaron que la teoría estaba clara, pero lo difícil era llevarla a cabo. El tema de los estudios era lo que les hacía perder la confianza en sí mismos.

Confianza con otros miembros de la Unidad este ítem se ha trabajado inconscientemente. Porque evitamos poner nada relacionado con los scouts, ya que sabíamos que serían sus frases elegidas. Aún así pusieron como ejemplo la evolución positiva dentro de la Unidad.

	<p>Confianza con otras personas ajenas a la Unidad existe un pequeño avance en este ítem con respecto al anterior que se evaluó.</p> <p>Pero lo que más me ha gustado de esta actividad es que el educando que no confiaba en nadie, fuera de la Unidad, porque no tenía amigos eligió esta frase:</p> <p>“¿Dónde está la línea divisoria entre tenernos confianza y ser amigos? La confianza no tiene nada que ver con la amistad, es evidente que no hay amistad sin confianza, pero tendría que ser evidente también que pueda haber mucha confianza sin amistad”.</p>
<p>Fuentes</p>	<p>Blog de Ignasi Martín: http://ignasimartin.blogspot.com.es/2012/04/10-grandes-frases-sobre-confianza.html</p>

<p>Título</p>	<p>Botes Salvavidas.</p>
<p>Tipo de actividad</p>	<p>Dinámica confianza</p>
<p>Duración</p>	<p>1 hora</p>
<p>Destinatarios</p>	<p>Los escultas</p>
<p>Responsables</p>	<p>Virginia Bouza</p>
<p>Descripción</p>	<p>Quiero ver cómo reaccionan cuando se les vuelve a decir que, en el caso de que no entren en el bote, deben excluir a algún miembro de la Unidad.</p>
<p>Objetivos</p>	<p>Favorecer la convivencia de la Unidad Esculta.</p> <p>Dar a conocer las realidades dentro de la Unidad</p> <p>Desarrollar lazos fuertes entre los distintos miembros que componen la Unidad.</p> <p>Fortalecer el sentimiento de Unidad.</p> <p>Desarrollar confianza personal e interpersonal</p>

<p>Contenidos</p>	<p>1.- Educación para la salud y el crecimiento afectivo-sexual</p> <p>2.- Educación para la paz y el desarrollo.</p> <p>3.- Educación en los valores cívicos y morales.</p> <p>4.- Educación para la igualdad de oportunidades, de integración y la inserción laboral de los jóvenes.</p> <p>Concepto: Enseñarles que trabajar en equipo, requiere mucho esfuerzo y confianza pero que el resultado, haya sido positivo o negativo, es la mayor de las recompensas.</p> <p>Habilidades: Buscar opciones para no tener que descartar a nadie. Todos somos válidos, sólo tenemos que darle una inyección de autoconfianza.</p> <p>Actividades: Entender y llevar a cabo la metodología de la Unidad, tanto en sus progresiones, proyectos, asambleas, consejos,...</p>
<p>Desarrollo</p>	<p>Están en el naufragio de un barco y que solo pueden subir en los botes salvavidas (papel de periódico) para sobrevivir. Necesitarán ser 4 en cada bote de entrada. El jugador que se salga del bote será eliminado.</p> <p>Pasado este primer momento, se vuelve al punto de partida y el scouter cortará las hojas por la mitad repitiendo la dinámica, y de nuevo cortando las hojas tantas veces como sea necesario para que el juego termine.</p>
<p>Materiales</p>	<p>Papeles de periódicos, bolígrafos y folios</p>
<p>Preparación</p>	<p>Colocamos varios papeles de periódico en el suelo dispersados por la sala, calculando que tenemos que tener un papel por cada 4 jugadores.</p>
<p>Evaluación</p>	<p>Después reflexionaremos sobre cómo se han sentido, del por qué se han ido ahogando.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Has sentido falta de confianza? 2. Al montarte en el bote, ¿has preferido a uno en lugar de otro? 3. ¿Qué nos lleva a decidir quien sale del bote? 4. ¿Cómo te sientes al ver que tus compañeros han hecho todo lo posible por salvarte?

La forma de actuar ante el juego es lo que determinó las respuestas a las preguntas planteadas, este es el resumen:

1. Ninguno, confiaban en todos los miembros de su bote.
2. Curiosamente, cuando han visto cómo era la dinámica, han buscado la mejor forma para que los botes estuvieran equilibrados y así aguantar más rondas.
3. En el primer bote eliminado sucedió algo interesante; una vez que habían probado todas las maneras posibles para mantenerse dentro del bote y viendo que uno tenía que quedarse fuera, el grupo al completo decidió eliminarse. El motivo que daban es que si no encontraba la manera de entrar en el bote, no era culpa de uno sino de todos. Y así lo fueron haciendo todos los botes.
4. El bote ganador, fue el del más corpulento (que para este juego era un hándicap). Los miembros de la Unidad lo han felicitado, por su esfuerzo, sostuvo a 3 compañeros.

Con respecto a mi evaluación personal, estos son los resultados obtenidos teniendo en cuenta que 0 es ninguna confianza y 5 es mucha confianza.

	0	1	2	3	4	5
Confianza en sí mismo						20
Confianza con otros miembros de la Unidad						20
Confianza con otras personas ajenas a la Unidad						

Confianza en sí mismo todos y cada uno, antes de rendirse, intentaron hacerlo de mil maneras posibles. Otros, que suelen pasar desapercibidos, tomaron el mando de sus botes, coordinando.

Confianza con otros miembros de la Unidad las combinaciones en los botes para poder entrar, demostraban que confiaban los unos en los otros.

Virginia Bouza García. Híspalis 136

	Confianza con otras personas ajenas a la Unidad no se trabajo en este ejercicio.
Fuentes	No he necesitado ninguna fuente

Presupuesto:

Material fungible..... 10 €

Proyector y ordenador.....0 € (Delegación Sevilla)

Total.....10 €

Virginia Bouza García. Híspalis 136

Evaluación.

A lo largo del proyecto he realizado varias evaluaciones temporales, en los trimestres que se han ido realizando. Estas con los educandos:

- La inicial, para conocer el grado de confianza que tenían para con ellos mismos y con otros miembros de la Unidad. El resultado de éste cuestionario me confirmó, que sólo confiaban en aquellos con los que habían compartido la Ronda pasada. Los niños que se incorporaban nuevos al grupo, tenían mayor confianza en los demás aunque menor confianza en ellos mismos. El pequeño cuestionario que realicé fue el siguiente:

A la hora de realizar una actividad, ¿Con quién te gustaría llevarla a cabo?	
Tienes un problema que sólo un adulto puede ayudarte, ¿se lo confiarías a tus scouters?	
¿Podrías ser amigo de alguien sin tener confianza? ¿Y confiar en alguien que no es tu amigo?	
A la hora de realizar un Raid ¿a quién elegirías cómo compañero? ¿Dependería de la amistad o tendrías en cuenta la temática del Raid?	
A la hora de presentar un proyecto, ¿crees que podrías hacerlo sólo? En caso que la respuesta sea negativa ¿A quién le pedirías ayuda? ¿Por qué?	
¿Confías en ti para llevar a cabo el proyecto? ¿Y en tus compañeros de comisión?	

Virginia Bouza García. Híspalis 136

- Realizo una evaluación final, tras ver las relaciones personales e interpersonales de cada miembro de la Unidad. Los resultados han sido positivos, aunque algunos escultas aún no tienen plena confianza en sí mismos

Valorando del 0 a 5, siendo 0 el valor más bajo y 5 el más alto.

	0	1	2	3	4	5
¿Cuentas con los demás miembro de la Unidad para realizar actividades, talleres o proyectos?						20
¿Sientes que los demás miembros de la Unidad confían en ti y tu trabajo?					2	18
¿Crees que existe una unidad real dentro de la Esculta?					4	16
¿Te ves capaz de preparar tú sólo alguna actividad?				1	2	17
¿Presentarías algún proyecto para la esculta?						20
Fuera de la Unidad, ¿Confías en los demás?					2	18
¿Confías en ti mismo para llevar a cabo todo aquello que te propongas?					2	18

Virginia Bouza García. Híspalis 136

Evaluación de Objetivos:

Favorecer la convivencia de la Unidad Esculta.

A partir de finales del primer trimestre, se cumple este objetivo resultando una Unidad que no presenta problemáticas a la hora de convivir y trabajar. Algunos escultas, en su etapa de integración, tardan un poco más en sentirse parte del pequeño grupo, pero conseguimos con rapidez la integración que favorece la convivencia.

Dar a conocer las realidades dentro de la Unidad.

A través de las dinámicas y actividades realizadas, los educandos aprenden a conocer las realidades que sus compañeros viven en la Unidad, y a asumir sus responsabilidades a la hora de conocer e interesarse por las realidades que los demás viven, favoreciendo su confianza entre unos y otros, y sobre ellos mismos. Esto se consigue al finalizar el primer trimestre.

Desarrollar lazos fuertes entre los distintos miembros que componen la Unidad.

Actualmente la Unidad ha creado lazos más fuertes entre todos los miembros. En el segundo trimestre se observa claramente un sentimiento fuerte de grupo, en el que los miembros de primer año, pasan a su siguiente etapa sin retrasos. Se comprueba a demás que comparte sus problemáticas y se implican en las de los demás. Los escultas de segundo y tercer año, se integran en esta dinámica y destacan especialmente por su trabajo en el ámbito de los lazos que se han creado.

Fortalecer el sentimiento de Unidad.

Durante el segundo trimestre podemos contar con una Unidad plena en la que todos participan y se escuchan. Comparten sus tiempos libres en acampadas, y ellos mismos se preparan los trabajos a realizar contando con las capacidades de sus compañeros. Observo como ponen en práctica las técnicas que aprenden unos de otros.

Desarrollar confianza personal e interpersonal.

Este objetivo quizás es el que más se ve en los educandos. Mientras algunos consiguen fácilmente llegar a él, otros han necesitado más tiempo para la confianza personal. La confianza interpersonal es la primera que se consigue en los pequeños grupos, siendo la autoestima y la confianza en si mismos las que más tardan en llegar. Sin embargo, observo que muchos escultas de primer año comienzan a destacar con ideas, talleres, dinámicas y poco a poco van encontrando su lugar.

Virginia Bouza García. Híspalis 136

Conclusiones.

Después de valorar diferentes proyectos que podría realizar, me decanté por este porque vi urgente y necesario trabajar la confianza en mi sección, ya que era el punto débil más claro que no nos dejaba actuar como Unidad.

Tras realizar estas actividades, y evaluar positivamente las mismas, me he dado cuenta de que los educandos tienen una mayor confianza entre sí independientemente de que sean o no amigos fuera del ámbito scout. Hay una mejor relación entre ellos; entre los educandos y los scouters, llegando a ser muchas veces, la figura del scouter, el nexo de unión entre ellos y sus padres. Además se ha favorecido que cada uno de ellos aumente su autoestima y autoconfianza.

Considero que este trabajo ha sido muy positivo y podría aplicarse a otras necesidades que se den en otros momentos.

La temporalización a lo largo de los dos trimestres, ha permitido que el trabajo fuera constante, pero sin caer en una rutina.

Virginia Bouza García. Híspalis 136

Bibliografía:

RAE: www.rae.es

Blog de Francisco Alcaide: <http://www.franciscoalcaide.com/>

Video confianza en unos mismo: <http://www.youtube.com/watch?v=kj2I2v5xvcM>

Blog de Ignasi Martín: <http://ignasimartin.blogspot.com.es/2012/04/10-grandes-frases-sobre-confianza.html>

ANEXOS

ANEXO 1

12 Hábitos para cultivar la autoconfianza

Tu forma de pensar da lugar a una cierta forma de sentir que se traduce en una forma de actuar. Tu representación interna determina tus comportamientos. Por tanto, de lo que se trata es de generar estados de la mente óptimos que se traduzcan en comportamientos adecuados para generar resultados.

Aquí van sólo 10 recomendaciones para que ganes confianza en ti mismo a través de los siguientes hábitos. Lo decía Charles Noble: First we make our habits, then our habits make us.

1. Cuida con mimo el ambiente en que te mueves: *Recuerda lo que hemos dicho mucha veces aquí: "Si vives entre codornices, es muy difícil aprender a volar como las águilas". Los límites nunca están en las personas, están en los entornos . Hay gente que te carga de energía y gente que te chupa energía (incluso sin abrir la boca). Gente estimulante y gente tóxica. Cuidado con los derrotistas, pesimistas, negativos, conformistas... que te intentan cortar las alas. El éxito deja huellas y se trata de modelarlo. Rodéate de aquellos que piensas que te pueden enseñar. Y no olvides jamás a Mark Twain: "Mantente a distancia de aquellos que intentan disminuir tus ambiciones. La gente pequeña siempre hace eso; los realmente grandes te hacen creer que tú también puedes ser grande".*

2. Aprende de los mejores: *lo más importante que tiene una persona es su credibilidad, y la credibilidad sólo depende de una cosa: de tus resultados. Cada persona somos el resultado de nuestros resultados. Muchos empresarios, directivos, deportistas... han dejado sus enseñanzas, consejos y tips en libros y vídeos. Léetelos todos. Y después reléelos. Y más tarde otra vez. Aprende de ellos. Como decía Bertrand Russell: "La mejor prueba de que algo puede hacerse es que antes alguien ya lo hizo". Ver que otros pudieron te anima a ti a continuar y perseguir lo que añoras. Alimenta y riega tu mente con mensajes inspiradores. Y recuerda que si quieres encontrar excusas para no salir de tu zona de confort vas a encontrar cientos de ellas.*

3. Visualiza tus éxitos pasados: *como decía Fernando Savater, "la felicidad es una forma de la memoria" y la infelicidad también. Haber conseguido éxitos pasados te estimula y anima para conseguir éxitos futuros, te pone en el estado de ánimo adecuado para generar las energías necesarias. Ver que ya conseguiste algo te catapulta a conseguir más. Mete en el cajón lo negativo y recreáte en las experiencias positivas, en aquellas que salieron bien y te aplaudieron. El cerebro no distingue entre ficción y realidad, cuando sientes de verdad lo que visualizas estás provocando*

Virginia Bouza García. Híspalis 136

que la mente encuentre vías para alcanzar aquello que deseas. Te recomiendo: Desear no es 'decir' lo que se quiere, sino 'sentir' lo que se quiere.

4. Cuida tu cuerpo: *Que es tu casa, allí donde moras y habitas todos los días. No la abandones. Y ello implica cuidar tres cosas: sueño, nutrición y ejercicio físico. Aquí dejamos un post donde nos deteníamos sobre ello: La mente influye en el bienestar y el bienestar en la mente. Hay ciertas comidas que conducen a estados de ánimo más tristes y depresivos; lo mismo pasa con el sedentarismo: hacer ejercicio físico y estar en movimiento tiene ventajas en la salud y en el ánimo al liberar ciertas sustancias químicas estimulantes del bienestar. Y con el sueño, más de lo mismo: dormir mal y no descansar produce malestar en tu cuerpo, humor desagradable y cansancio que restan energías y ánimo para ser productivo.*

5. Haz el ridículo en cosas sin importancia: *en aquellas cuyos resultados no te afectan a tu trabajo ni prestigio: aprender a bailar, inglés, magia.... Si te lanzas en esas cosas sin importancia, poco a poco tu miedo al ridículo irá cayendo y eso significa que te atreverás a dar el paso en cosas con importancia. No existe miedo al fracaso, existe miedo al ridículo. Todo el mundo sabe de sobra que si inicias una aventura del tipo que sea (empresa, matrimonio, etc) puede ir mal; los miedos vienen de la ridiculización que hacen los demás, de herir el orgullo con las cosas no salen, y el ser humano tiene mucho orgullo. Cuando lo vences, ganas la batalla.*

6. Habla en público siempre que puedas: *es una de las cosas que más aumenta la confianza en uno mismo. Lánzate. Muchas veces no se trata de hacerlo bien o mal, sino simplemente de hacerlo. Irás venciendo resistencias. Empieza a decir "sí" cuando te lo proponga. Hay miles de oportunidades todos los días para hablar en público. No dejes de ver la película de cine Dí que Sí (Yes man). Allí se apunta: "Dices que NO a la vida y por tanto, no vives. Cada vez que se te presente una oportunidad dirás SÍ".*

7. Habla con desconocidos: *¿Sabes cuál es el mayor miedo a la hora de vender? El miedo al rechazo. ¿Sabes cuál es el mayor miedo a la hora de pedir ayuda? Que nos digan NO. Y ese miedo al rechazo, es producto de nuestra inseguridad, de que interpretamos que el NO significa que "no me quieren"; y ya sabemos que "el anhelo más profundo del ser humano es sentirse querido". Por eso muchas cosas no las hacemos por miedo al NO. Lánzate a hablar con desconocidos. Lo importante no es la conversación, sino lanzarse. Si ves a alguien con un perro, detente y acarícialo y pregúntale qué raza es; aprovecha los viajes de turismo o negocio, para entablar conversaciones con los lugareños o los empleados de hoteles, etc; igualmente para a gente por la calle de tu ciudad y pregunta por una dirección o lugar e intenta que no sólo sea pregunta-respuesta sino un poco más de conversación. Pero hazlo como rutina, todos los días con 1 ó 2 personas al menos. Verás como empiezas a sentirte mejor contigo mismo, a ganar confianza, a mejorar tu autoestima al ver que el 90% sigue tus conversaciones y no te rechazan. Y recuerda: si alguien te rechaza, tranquilo: hay gente enfadada consigo mismo que lo paga con los demás; no es nada personal.*

8. Da tu opinión en los temas: *Sí, no te quedes callado. No seas de lo que dices: "A mí me da igual". No, no te da igual. Tú también tienes opinión, pero por miedo a no gustar, no te atreves a expresarte. Cuando haya debate en tu vida personal, con tu pareja o amigos sobre dónde ir o qué*

Virginia Bouza García. Híspalis 136

hacer, di lo que te gusta. Lo mismo en tu vida profesional ante cualquier proyecto. Tu opinión es tan válida y respetable como la de los demás. No te infravalores. También verás como poco a poco vas ganando confianza.

9. Cuida tu apariencia física: *O dicho de otra manera: sentirte bien por fuera te hará sentirte bien por dentro. Los cuidados estéticos o tu forma de vestir ayudan mucho ¿No hay un determinado vestido, palabra de honor, jeans, sandalias o botas que cuando te las pones "te ves más guapa"? ¿No te ha ocurrido lo mismo cuando te has hecho un cambio de look en tu pelo? Ello te lleva a sentirte mejor, más segura de ti misma, y eso se refleja en tu comportamiento y trato: más abierto, más simpático, más cercano, en definitiva, más cautivador. Esa actitud, se transmite y los demás la perciben y responden de la misma manera. Tu mundo exterior no es más que un reflejo de tu mundo interior. El grado de distancia (o conexión) con los demás es el grado de distancia (o conexión) que existe con uno mismo. Las cosas no ocurren por azar. Hay que provocar las emociones positivas. Sentirte bien te lleva a obrar bien. Si te gustas más, más gustarás a los demás. En lo que te concentras, se expande, se agranda. Lo decía Louise Hay: "Sólo hay una cosa que sana todo problema: amarse a uno mismo".*

10. Acude a eventos: *la baja autoestima suele derivar en un bajo nivel de relaciones sociales; la alta autoestima da lugar a muchas y variadas relaciones. Y si la vida es algo, el menos en la empresa, la vida es relaciones. Como apunta John C. Maxwell, en El poder de las relaciones: "Trabajar duro no es suficiente; tampoco ser excelentes en lo que hacemos; para ser exitoso tienes que aprender a establecer relaciones". Por eso, sumérgete en los eventos. No te preocupes del resultado final. Simplemente el hecho de acudir a eventos profesionales (de tu sector) y personales (fiestas, celebraciones, inauguraciones), y estar en medio del "sarao" te permite aprender e interiorizar inputs por ósmosis, sin darte cuenta. Poco a poco te irás te irás sintiendo más cómodo y conociendo más gente.*

Y dos de regalo:

11. Haz cosas por los demás: *Aristóteles dijo hace más de 23 siglos que "la generosidad es un egoísmo inteligente". Cuando ayudas a los demás, la gente se siente agradecida y te lo valorará, y eso te hará sentir bien contigo mismo, ver que eres útil, y que tú también puedes aportar cosas interesantes. No se trata de grandes cosas, sino de pequeños gestos cotidianos del día a día que todos sabemos.*

12. Sonríe: *cada vez que sonrías, aunque no te apetezca, estás mandando una orden al cerebro de que todo está bien, y eso te hará sentir mejor Acuérdate de William James: "El pájaro canta porque es feliz pero también es feliz porque canta". Además, cada vez que sonrías a una persona, lo que le estás diciendo inconscientemente es "me gustas", por eso resulta tan eficaz y genera tanta "conexión emocional" con la otra parte que te tratará de la misma manera y habrá feeling y buen rollo. Recuerda: la sonrisa es la forma más barata de mejorar tu apariencia. El diseñador Paco Rabanne afirmaba: "la sonrisa es el mejor atuendo de una modelo".*

Virginia Bouza García. Híspalis 136

Y estos diez puntos (más dos), ponlos en práctica sin meterte excesiva presión: pasito a pasito. No te flageles. No te exijas demasiado. No se trata de pasar de un extremo a otro de la noche a la mañana, sino de ir venciendo y derrotando resistencias pequeñas pero todos los días. Recuerda lo que hemos dicho aquí muchas veces: Poco + Poco = Mucho; un poco sin importancia, más otro poco sin importancia, más otro poco sin importancia... acaba siendo mucho. El mayor enemigo en los procesos de Desarrollo Personal: la impaciencia, el querer ir demasiado rápido. Te llevan a exigirte demasiado, con lo que al final no cumples con lo establecido (que es mucho), te frustras y abandonas.

ANEXO 2

Frases inspiradoras

- “Confianza es el sentimiento de poder creer a una persona incluso cuando sabemos que mentiríamos en su lugar”. Earl Gray Stevens
- “La confianza en sí mismo es el primer secreto del éxito”. Simón Bolívar
- “Confiar en todos es insensato; pero no confiar en nadie es neurótica torpeza”. Arturo Graf
- “Trata a un ser humano como es y seguirá siendo lo que es, trátalo como lo que puede llegar a ser y se convertirá en lo que está llamado a ser”. Alberto Blázquez Guzmán
- “La confianza es la autopista que conecta los sueños con la meta”. Verónica de André
- “El Miedo llamó a la puerta. La Confianza abrió y fuera no había nadie”. Anónimo
- “¿Dónde está la línea divisoria entre tenernos confianza y ser amigos? La confianza no tiene nada que ver con la amistad, es evidente que no hay amistad sin confianza, pero tendría que ser evidente también que pueda haber mucha confianza sin amistad”. Ferrán Ramón-Cortés.
- “Atrévete a ser diferente. A ser tú mismo. A mantener tus principios. A no dejarte llevar de la conveniencia. Con carácter. Y a partir de ahí, serás una persona de confianza”. José María Gasalla