

Confianza y Seguridad en uno mismo

Un pájaro posado en un árbol nunca
tiene miedo de que la rama se rompa,
porque su confianza no está en la rama
sino en sus propias alas.



Agradecimiento y Dedicatoria

En primera instancia agradecer a nuestros formadores, Graciela Ferreyra y Marcelo Alejos nuestros profesores de Programación Neurolingüística de la UNC, personas que nos han transmitido sus valiosos conocimientos y que gracias a su dedicación y aportes hemos logrado importantes objetivos a lo largo de todo este año cursado a pesar de las dificultades que tuvimos que sortear y que sin duda nos han dejado un importante aprendizaje "Todo continúa y tenemos una gran capacidad de adaptación". Por todo esto ¡Gracias, nos hicimos más fuertes!

Agradecer a nuestros hijos que nos ayudaron tanto escuchándonos y aconsejándonos sobre alguna que otra palabra para la redacción, como así también con el manejo de la PC cuando se nos acababan los recursos. Agradecer a nuestro equipo de trabajo "Las Vivianas" para lograr esta monografía.

Agradecimiento más que especial a nuestras Modelos **Verónica Minardi** Periodista, conductora y creadora del programa de televisión que se transmite desde hace 18 años consecutivos desde nuestra ciudad de Córdoba y por Teleocho "**PROTAGONISTAS**" https://youtu.be/_VtUNArYz8 .

Paricia Sosa, cantante, actriz, compositora Argentina de público conocimiento y de gran trayectoria. Puso su voz en "Puedes llegar <https://www.youtube.com/watch?v=W71vHzYXK68> el himno de los juegos Olímpicos de Atlanta del 1996, La misa criolla en el Vaticano https://www.youtube.com/watch?v=drrr7a_uqZA entre innumerables de exitosas actuaciones.

Silvina Lambertini Lic. En Fisioterapia y Kinesiología. Terapista Manual Globalista método de las Tres Escuadras. (Francés). Creadora de la Técnica TPA Terapia Postural Activa (Facilitación con kuruntas). <https://www.youtube.com/channel/UCH4yqcON7b2VjzcDcijlehBA/videos> Marca registrada en Argentina y la UE.

Agradecerles a ellas, nuestras modelos a quienes admiramos, que nos brindaron su tiempo y compartieron con nosotras sus historias y su manera de hacer las cosas.

Dedicado a toda aquella persona que sienta que no tiene las herramientas suficientes para plantarse ante algunos desafíos y actuar con tranquilidad, siendo conscientes de que las decisiones que tome serán las acertadas, las necesarias y las suficientes para sentirse bien con ella misma

Índice

Portada	
Agradecimiento y Dedicatoria.....	2
Índice.....	3
Confianza y seguridad en uno mismo	
“Introducción”.....	4
Causas de inseguridad personal.....	4
Por qué es importante tener seguridad.....	5
Cómo podemos lograrla.....	5
Entrevistas (Cuadro).....	6
Conclusión general de las entrevistas.....	17
Conclusión personal Viviana Garbino.....	18
Conclusión personal Viviana Zabala.....	20
Webgrafía.....	22

Confianza y seguridad en uno mismo

«La confianza en uno mismo es el primer peldaño para ascender por la escalera del éxito»

Se trata de saber, internamente y con serenidad, que eres una persona capaz de actuar con vigor y valentía. (1)

¿Has sentido dudas sobre tus propias capacidades? ¿No estás seguro de lo que sientes? ¿Te has sentido paralizad@ y necesitas la palabra de otra persona, que te brinde una falsa tranquilidad? ¿Reaccionas a la defensiva? ¿Sientes que tu autoestima está baja? Si todas estas preguntas te resuenan, te invitamos a que continúes con la lectura y te des otra oportunidad.

Es importante tener confianza en uno mismo porque nos ayuda a sentirnos preparados para hacer frente a las experiencias de la vida. Cuando estamos seguros de nosotros mismos, tendemos a acercarnos a la gente y a las oportunidades, no a alejarnos de ellas. Y, si las cosas no funcionan al principio, la seguridad en nosotros mismos nos ayuda a probarlo de nuevo.

Para sentirte realmente seguro de ti mismo, necesitas creer de verdad que eres capaz. La mejor forma de desarrollar esta creencia consiste en utilizar tus talentos y habilidades mediante el aprendizaje y la práctica.

La confianza en nosotros mismos nos ayuda a avanzar hacia el descubrimiento y el desarrollo de nuestras capacidades. Cuando vemos de qué somos capaces y nos enorgullecemos de nuestros logros, nuestra confianza se hace más fuerte.

No es el fracaso lo que está destruyendo tu confianza, es no volver a intentarlo...

Causas de inseguridad personal

Están relacionadas a una autopercepción negativa personal en la que no se confía en las propias capacidades. Entre varias posibilidades podemos mencionar las siguientes:

- ❖ Tener un perfil perfeccionista y autoexigente
- ❖ Baja autoestima
- ❖ Miedos a asumir riesgos
- ❖ Dudas

¿Por qué es importante sentirse seguro de uno mismo?

La falta de confianza puede limitar todo el potencial que tienes y se convierte en un obstáculo para lograr lo que quieres. La falta de criterio propio a la hora de tomar decisiones puede llevarte a depender de los demás pudiendo generar dependencia emocional. Pero, la buena noticia es que dejar de sentir miedo y ganar más confianza es una habilidad que se aprende y se entrena (existe evidencia científica detrás de esto).

¿Cómo podemos lograr tener más confianza en nosotros mismos?

- Cambia tus pensamientos inútiles por positivos

El humano tiene en promedio 50.000 pensamientos cada día. De los cuales se calcula que más del 50% son negativos. Estos provienen de experiencias pasadas y forman parte de un mecanismo de supervivencia.

- Piensa en esto: si ya sabes que no funciona, entonces puedes darte otra oportunidad y descubrir que sí funciona
- Mantén una postura de éxito por dos minutos a diario. La postura y nuestras expresiones faciales tienen un gran impacto en nuestra mente y en nuestro cuerpo. La falta de confianza, no solo se siente sino que también se ve y se demuestra con el lenguaje no verbal, (2)

Entrevistas

Preguntas	Verónica Minardi	Patricia Sosa	Silvina Lambertini
1- ¿Qué es el éxito para ti?	<p>Lograr estar plena, amigada con mi tiempo y con mi vida. Me perdono y perdono a los demás.</p> <p>Miro para atrás y veo lo que hice y cada vez quiero dar y hacer más.</p> <p>El éxito pasa en esta etapa de mi vida, por saber ¿Que tipo de Evolución Espiritual estoy haciendo? Si tengo una mirada empática con los demás y conmigo misma, eso es para mí el éxito</p>	<p>El éxito para mi es una circunstancia. Es encontrarse siendo feliz, recorriendo un camino de felicidad, logrando objetivos y cuando digo logrando me refiero a ir transitando el camino y habiendo aprendido.</p>	<p>Es una sensación Interna que se siente a cada paso de lograr un objetivo</p>
2- En base a tu definición de éxito, ¿te consideras una persona exitosa?	<p>Solo cuando tenga totalmente resuelta esta evolución Espiritual, me sentiré Exitosa. Todavía estoy en evolución y aprendizaje</p>	<p>Sí me considero una persona exitosa, porque siempre que voy caminando, voy aprendiendo</p>	<p>Sí, feliz de serlo y estarlo!</p>
3- Existió algún suceso o circunstancia que hizo que tomaras este rumbo?	<p>Si, tuve que aprender y aceptar, sobre la base de experiencias dolorosas, como la muerte de mis padres.</p> <p>Mi rumbo es poder hacer un periodismo para la gente, poder mostrar esas historias de vida que vienen desde el alma; empatizar saber que es lo que sintió visceralmente esa persona, para poder transmitir a través de la pantalla esa "Protagonista" que puede ser disparador de buenas vidas.</p>	<p>Creo que estaba predestinado esto, "yo nací cantando", de repente me encontré siendo profesional... No sabía que iba a ser profesional.</p> <p>"Creo que estaba escrito, que era mi Misión transmitir con el canto y trato de cumplirla lo mejor posible"</p>	<p>Sí, tuve que elegir caminos a transitar, elegir voy por más! siempre queriendo saber que habrá más allá?</p> <p>Historias familiares... esa increíble mujer que fue mi Abuela "Una rehabilitadora innata" fue quien ayudó a darme cuenta de mi misión de dar, de atender, y brindar herramientas al otro... ya lo tenía incorporado en mi ser, creo que esto ya viene con uno como de otra vida... la misión</p>

4- Recuerdas cuál fue el deseo motivador, sensaciones y emociones que impulsaron a que hoy estés haciendo lo que haces?	Querer cambiar el mundo , como un pequeño grano de arena. " Hacer un periodismo que diera buenas noticias "	Choqué con mi mediocridad, descubrí lo que es tener talento. Es penoso si no sabes discernir y elegir yo tuve la posibilidad de darme cuenta... "Estudiaba arquitectura 4 ^a año, sabía que era una buena dibujante pero que no sería una buena arquitecta" Me dije..., Si yo me siento más libre y más cómoda cuando canto, me voy a dedicar a eso!!!!	Ser resiliente, la resiliencia te estimula a que innoves en todo momento. Ser optimista, emisora... Yo salgo a dar antes que esperar a recibir. ¡La excelencia no existe!
5- Te invadió algún sentimiento de miedo, en ese momento?	Si, en muchos momentos. hace 20 años atrás tener que vender mi idea, ir con los gerentes de los canales y defender el nivel comercial, hacerles ver que el programa podía andar bien, era todo un desafío... Miedo de que funcionara bien o no.	¡Miedo no! Si uno se arriesga... la palabra miedo ligada al arte NO!!! Uno cuando es artista tiene que jugar, tiene que divertirse... Si te pasa todo esto, miedo no, para que?	¡Miedo no! esa palabra no la utilizo, me paraliza. Es como si miraras al horizonte pero no te mueves de la silla! A las personas en rehabilitación no se les habla de la palabra miedo. ¡Hay que ocuparse, dar herramientas! Ante el miedo, automáticamente pongo un objetivo, no permito que se me acerque esa sensación.
6- Qué actitud asumes para lograr las cosas que te propones?	Elijo confiar en mí, escucho las palabras que mi papá me decía," Vero tranquila que vos puedes! vos puedes hacer todo lo que te propongas" Estas palabras se hicieron eco en mi vida.	A veces me propongo cosas y de repente me suceden otras, "entonces lo que hago es siempre dejar que fluya" Me pregunto cada día ,¿Dios mío con qué me vas a sorprender hoy? entonces si dejo fluir voy más liviana, no soy rigurosa conmigo, esto lo aprendí más desde que empecé a meditar	Primero, me escucho, me posiciono aquí y ahora. segundo, Elijo pensamientos positivos y Tercero El orden , entonces cuando te levantas por la mañana, el objetivo ya está listo para la acción la concreción. " El pensamiento se ordena al irme a

		<p>y descubrí que hay un mundo más poderoso interior que el exterior. Entonces dejo que aparezcan las oportunidades y siempre aparece algo mejor, como ir a la India, cantar en el Vaticano, grabar un disco con Chulo Baldes</p>	<p>dormir, entonces me relajo, duermo muy bien y al otro día me siento muy fresca. Ordeno también la alimentación, elijo que comer, ¡me doy esa libertad! Me hablo y me aliento yo sola. Me gusta estar en convivencia con los que me rodean. Soy desapegada Busco mi propia medicina, hoy limpio mi columna con mi propia creación.</p>
<p>7- ¿Cómo descubres tu vocación? ¿Qué te transmite?</p>	<p>Mi mamá me ayudó a descubrirla, me sugirió que estudiara Periodismo y comencé a estudiar. Y me fui dando cuenta que encontraba una gran vocación en mi para transmitir buenas noticias. Pude sentirme como en comunión conmigo misma, sentía mucha paz</p>	<p>La vida, el camino me llevó a descubrir que esto me importaba mucho! "Me siento absolutamente asistida espiritualmente cuando canto, siento que soy un canal entonces cuando canto me viene absoluta tranquilidad" Cuando canto escucho mi corazón, sale algo de mi voz que viene por fuera y se me mete en los oídos y yo lo disfruto muchísimo! me transporta, me despega del piso, me hace bien, me siento arropada. "Creo que soy únicamente audio, el resto es un Vestido"</p>	<p>Cuando me pregunto ¿Qué herramientas tengo yo para que el otro avance? descubro empatía. Me motiva tanto ayudar..., pero siempre desde la salud! Me motiva mucho la vitalidad del cuerpo, me encanta la vitalidad, que la persona se sienta saludable físicamente. Me da satisfacción que el otro se ría, sea feliz a pesar de.....</p>
<p>8- Que pasa por tu cabeza cuando tienes una idea?</p>	<p>Por mi cabeza pasa que lo voy a lograr! Analizo y para mi es muy importante que el proyecto tenga que ver con redes" o sea no solo que me satisfaga a mi misma sino que también</p>	<p>Ante una idea, no me pongo nerviosa, ni ansiosa, dejo que fluya. Planifico con tranquilidad que es lo que quiero comunicar, cómo lo voy a hacer, lo voy haciendo lentamente, nada de</p>	<p>Me llena de adrenalina, es como abrir un regalo cuando le sacas el papel.... me da una gran satisfacción. Soy creativa, necesito estar en espacios libres, ver el verde.</p>

	<p>tiene que poder satisfacer a otras personas, tender una mano</p>	<p>que me las se todas. Acepto mucho la opinión de los demás, pregunto, y si lo que me dicen me hace latir el corazón, lo acepto. Si viene un profesional a decirme tal cosa o tal otra te quedaría bien... El te quedaría bien no es, te haría feliz! entonces lo pongo en una balanza... Me interesa también la imperfección en el arte, la perfección es para las máquinas!</p>	<p>Aprendo de los maestros que te encuentras en el andar. A veces me quedo horas en la noche, son los hermosos insomnios míos donde aparece una gran creación.</p>
<p>9- ¿Eres impulsiva a la hora de tomar una decisión o eres más bien analítica?</p> <p>(aparece la palabra intuición)</p>	<p>Si, lo que me dice el corazón ahí voy! Me dejo llevar por la intuición.</p>	<p>Me dejo llevar por la intuición, soy lenta para vivir, no me interesa el vértigo. “Si sentís impulso, entonces pone el pie en el freno... y mira si esto que vas a hacer sirve” Me parece que hay que decir todo lo que sirve, porque puedes herir mucho si decides por impulso todo lo que piensas... Te aseguro que si después de decir cualquier cosa, luego lo pasas por el tamiz de la reflexión, vas a ver que cambias de idea.</p>	<p>Primero soy analítica, cuando esta todo OK, luego le meto las ganas.</p>
<p>10- Usas alguna cábala o ritual antes de decidir dar pasos importantes?</p>	<p>No, para nada, más que todo me manejo con la intuición.</p>	<p>No son cábalas, yo rezo hablo con Dios, con mis guías, pido y me siento muy custodiada, muy asistida. Es una manera de vivir Medito todos los días.</p>	<p>Me llamo al silencio, me meto en una introspección, después salgo a preguntar a maestros, coaches, hijos.</p>
<p>11- Tienes alguna filosofía de vida, creencia espiritual, que sientas que te</p>	<p>Es muy sanadora para mi la Meditación, me alivia a nivel físico y espiritual y lo hago casi todos los días. El agua</p>	<p>Tener una vida espiritual te hace mas segura, sabes que no vas a estar sola, te hace ver las cosas</p>	<p>Mi vida es muy minimalista. Medito tipo mindfulness, veo la vida en colores,</p>

<p>aporta, la base para tu seguridad y confianza a la hora de tomar alguna decisión?</p>	<p>para mi es muy sanadora</p>	<p>desde la altura como en una película donde ves el problema desde otro lado. El problema sigue estando pero lo puedes manejar de otra manera. La vida espiritual te hace mucho más calma, más alegre y transmite cosas mucho más positivas.</p>	<p>rescato los olores, sabores. Donde no tengo que estar simplemente me retiro, es muy fácil</p>
<p>12- Cuando tienes una meta, te visualizas en ella concretando la?</p>	<p>Si, si me visualizo haciendo los reportajes, lamentablemente tuve que postergar un viaje a Perú por la cuarentena pero yo me veo haciendo el reportaje a los aborígenes de allí por ejemplo</p>	<p>No eso es mucho metafísica, si tengo una meta voy tras ella! si en el medio aparece otra cosa, corro la meta, no soy obsesiva de ninguna manera por ninguna meta. ¡Qué estrés!</p>	<p>Si, si si</p>
<p>13- Tuviste que adquirir herramientas de crecimiento personal para lograr afianzar la seguridad y confianza en vos misma? o fue algo que nació con vos?</p>	<p>Mitad y mitad, hice terapia y algo nació conmigo. También surge de mi trabajo, “cada persona me enseña algo, de ellas aprendo, me sorprende, me emocionan”...</p>	<p>Yo tuve que estudiar mucho, si bien yo tenía confianza en mí, no me rendía la voz, hasta que me comprometí conmigo misma, “con mis chicas (cuerdas vocales) a que las iba a cuidar” y desde entonces estudio. Aprendes cómo cuidarte y a partir de allí tengo los elementos como para que todo lo que me dicte el corazón pueda manifestarlo con la voz. Si pones en la balanza el talento y el esfuerzo, ¡gana el esfuerzo! El talento si no te esfuerzas se duerme y se pone viejo, antiguo, después te olvidas y te dedicas a otra cosa... Entonces el esfuerzo siempre gana</p>	<p>Si, una parte fue de mi misma y busque ayuda también con PNL, Biodescodificación, coaching,, psicología, constelaciones familiares, limpiezas chamánicas, auriculoterapia, elijo mi alimentación que es mi energía mi combustible y la actividad física, ante todo.</p>

14- ¿Cómo haces para tener la confianza y seguridad de que lograrás el éxito?	Estudio, analizo las posibilidades, no pierdo energía en lo que no vale la pena.	Con estudio	Con metodología, estudio y observación, con objetivos, analizo hago un estudio de mercado.
15- ¿Cómo haces lo que haces, en cuanto a la organización en tu vida?	No soy muy organizada, pero mi lugar de trabajo en mi casa, tiene que estar ordenado para poder producir. La prioridad en mi vida es mi hija	No tengo organizada la vida, no tengo que cumplir horarios. Yo tengo una vida muy libre, los artistas en general tenemos una vida muy libre y sobre todo cuando los hijos ya están grandes. La organización de mi vida es que vea lo que tenga que venir y que lo voy a recibir con los brazos abiertos.	Tengo agenda con horarios de lunes a viernes pero los fines de semana son mis vacaciones
16- ¿Es importante para ti la mirada de los otros, la crítica?	No, para nada, la escucho, la respeto, la acepto pero no influye en mí.	No, para nada, la mirada del otro es el espejo del otro, uno es como es!	En general la mirada del otro si no la pido, es probable que no la reciba. Quien critica es alguien que tiene baja estima, se ve en un espejo y el espejo le está molestando. Si pido feedback es porque se que lo que me van a decir es sincero y elijo a quien pedirlo. Mis hijos por ejemplo
17- ¿Existió algún acontecimiento puntual o contexto que haya desencadenado la necesidad de trabajar en la seguridad y confianza en ti?	Si, y esa causa hizo que tuviera que reinventarme, regenerar células de mi cuerpo a través de la meditación. Si pude enfermar, puedo sanar!!!	No	Hubo varios, terminar la facultad, no querer regresar al pueblo, quería ser madre, y la columna explotó para aquietarme con una cialgia bilateral completa.
18- ¿Quiénes fueron tus modelos en la vida a los cuales admirabas y deseabas tener sus fortalezas?	Mi mamá, me escuchaba era autoexigente de ella aprendí la Resiliencia y de mi Padre la Humildad.	De mi papá aprendí los buenos modos, su serenidad, su amor por el prójimo, como lo querían sus amigos. De mi mamá, su vigor, su necesidad de	Mi abuela Coca, como lo atendía a mi tío con su hemiplejía y epilepsia. Ghandi La madre Teresa de Calcuta

¿Qué valores te aportaron?	Los entrevistados me dejan aprendizajes con sus historias.	sentirse viva, su alegría, ella con sus 90 años aún baila con su pañuelo en la cocina...	Jesús
19- ¿Encuentras importante la necesidad de tener un mentor consejero en tu vida?	Si, con alguien que sea de mi extrema confianza y que admire como profesional y como persona, por ej. Viviana Winter psicóloga	Oscar Mediavilla (producto - esposo) como profesional, me interesa su mirada crítica y objetiva porque se que nadie más me ama como él y se que quiere sacar lo mejor de mí, no quiere especular. Pienso sus sugerencias lo tomo en cuenta, lo tamizo por mi alma y veo lo que saco en conclusión.	Sí, varios.
20- ¿Hiciste algún tipo de terapia alguna vez para ayudarte a trabajar la seguridad y confianza?	Si, me ayudó a sobrellevar todo	Cuando me divorcie y luego de 3 meses me di cuenta que no necesitaba hablar tanto y empecé a meditar y me vino mejor, prefiero callar, meterme en mi mundo de silencio y ahí analizar las cosas.	Si.
21- ¿Consideras que existe lo que llamamos suerte? o crees que en realidad, hay una manera de realizar las cosas y es haciendo que las cosas sucedan y que dependerán de nuestro esfuerzo para alcanzarlas. (o ambas?)	Ambas, la suerte tiene que ver un poco con la energía, somos energía pura. Si le pones buena energía, impetu, corazonada y todo lo que hay que ponerle a algo no te puede ir mal.	La suerte creo que es una mezcla de nuestra conexión con lo divino, es como se te van abriendo caminos para determinadas cosas. Es el corolario de un deseo muy profundo que uno tiene metido en el inconsciente. El cómo vas trazando tu vida, creo que depende mucho de tus deseos internos, de no generar cosas feas, de hacer que el camino sea agradable. "Uno siempre entonces va cosechando lo que siembra" Y cuando dicen, que suerte tuvo en la vida que le fue bien, que tiene tantos amigos y no es que	Soy una hacedora, creo que venimos con una información y que hay que tener una apertura y debemos escucharla... el ¿Para qué he venido a esta vida?

		suerte.... ¡Es trabajo y buena voluntad!	
22- ¿Encontraste apoyo siempre en los que te rodeaban o incluso hoy en día, a la hora de tomar decisiones o te encontraste con trabas u opiniones que no te acompañaban? ¿Cómo resolvías o resuelves esto?	No tenía apoyo ni de mis colegas, ni de mi familia solo mi mama, para ellos era algo muy utópico	Trabas, tiene todo el mundo, la cosa es no darle la importancia que ese obstáculo quiere que le des.	No tuve apoyo de la macrofamilia, si en mi núcleo más pequeño. mis hijos.
23- ¿Eres de generarte expectativas?	Soy optimista más que expectante.	Cero expectativas, arruinan todo! Sí con ilusiones.	Tengo ideas que pueden ser o no ser y si no lo son las cambio por otras.
24- ¿Cómo respondes cuando las cosas no salen como lo esperabas?	Si di todo de mí pero no se dió, al principio me enoja un poco pero luego la “aceptación”	Las considero un aprendizaje, ver el porque no se dio, ver el vaso medio lleno, saber qué oportunidad me brinda.	Hago un duelo, pero busco que puedo hacer, otras alternativas. “Vivimos en un país que te invita a recrearte”
25- ¿Cómo manejas tu emocionalidad? ansiedad, enojos, etc	Con meditación y respiración.	No reprimo las emociones, las manejo, trabajo muchísimo con la aceptación, con las meditaciones (el enojo es una manifestación del ego)	TPA me ordena, al limpiar las cadenas musculares que son tan emocionales. Entro en mi sistema parasimpático casi permanentemente, me baja la vigilia. Por otro lado con introspección y con la naturaleza.
26- ¿Cómo te gusta trabajar, en equipo, independiente? ¿Qué valores rescatas de esta manera de trabajar?	En equipo, se puede aprender mucho y hacer mucho juntos.	Son diferentes momentos, la semilla de la creación me gusta trabajarla sola y por ahí invito a algún amigo. El trabajo en equipo está buenísimo, sobre todo si es de buena fé, cada uno pone el 100% , el máximo que tiene. Ami me llevo mucho tiempo armar un	Siempre de manera cooperativa, no podría emprender sola. Co-vivir, co-crear las relaciones, no sobreponer, no invadir, respetar, sumar, de esa manera es imposible sentirse solo.

		equipo así y ¡Tengo un Equipo Incondicional!...	
27- cuando notas que necesitas algún tipo de ayuda.... (en cuanto a lo profesional y a delegar) ej., contadores, abogados, profesores, etc; ¿Te cuesta tomar esa decisión? ¿Sientes que es fundamental para tu crecimiento profesional y personal? ¿O qué sientes?	Cuido mucho mi trabajo, tiene que ser bueno y bien cuidado, no me relajo con esto, en este sentido soy exigente.	Es necesario tener un contador, alguien me tiene que llevar las cuentas. No es fundamental para mi crecimiento personal.	Fundamental no, va dentro del cooperativismo. Confío en la ayuda de un contador, me ordena.
28- Sientes que necesitas tener el control de todo?	A veces sí, tengo muchas tareas a mi cargo.	Noooooo, yo quiero estar tranquila, no quiero controlar nada no! (risas)	En la etapa de la maternidad sí, los hijos, su comida, su baño, colegio, etc Hoy no.
29- ¿Pudiste identificar creencias limitantes que no te permitían crecer y que tuviste que hacer para cambiarlas por otras potenciadoras?	Si encontré creencias limitantes y la vida misma te lleva a darte cuenta que hay algo más allá de lo que miramos.	La banda La torre no me permitía crecer, yo sabía que me iba a separar. “Ser madre es otra voz” Tenemos el poder del discernimiento y de la elección y yo elegí el camino correcto. Mi voz empezaba a fluir donde se le daba la gana	El pueblo, la familia y parejas patriarcales (sos mujer, no vas a poder) fueron creencias limitantes. El autoestima, amarme querirme, escucharme, la introspección, rezar, el budismo tomar decisiones te hacen buscar la luz y te deja aprendizajes, salir de la rueda del Samsara
30- Sientes que tu cuerpo te da algún tipo de señales a la hora de tomar decisiones? ¿Logras identificar esas señales como positivas o negativas? ¿Es importante para ti escucharlas	Si el mejor amigo que puedo tener es el cuerpo, lo escucho y le dedico tiempo. El pecho me avisa, si las escucho a las señales. Si estoy rígida con la meditación trato de soltar y relajarme.	Siempre mi conciencia, mi intelecto me marcan el rumbo, marcan una alarma. Cuando tengo que tomar una decisión pido asistencia espiritual y siempre me baja una información correcta. La intuición es fundamental, no	El cuerpo aloja al Alma al Ser, hay que cuidarlo, Todo lo virtuoso que es, tenemos todas las herramientas y habilidades, solo hay que ser consciente (Autogestión) ¿Cuanto quieres hacer? ¿Hasta dónde quieres llegar?

<p>para tomar alguna decisión?</p>		<p>apurarme, hacer las cosas sin autoexigencia y como me salga... Es importante saber diferenciar los tipos de pensamientos: a) Positivos b) Negativos c) Útiles (todo lo que tengo que hacer a la hora de planificar algo) d) Inútiles (Es el que más te consume energía, el que te pica el seso, porque ami? Es mucho más difícil sacar estos pensamientos que los negativos. Llevan años de aprendizaje, meditar mucho</p>	<p>y si puedo identificarlos como positivos y negativos</p>
<p>31- ¿Qué opinas sobre la muerte?</p>	<p>(no le hicimos esta pregunta)</p>	<p>La muerte es desencarnar, es pasar a otro plano y vamos a otro mundo al de las Almas donde pertenecemos, acá estamos viviendo una experiencia terrenal de aprendizaje. “Los lazos de amor viajan en el tiempo” Somos conjuntos de almas que nos ponemos de acuerdo para venir de determinada manera, que nos ponemos objetivos, saldar el karma y cumplir con la misión. La muerte es un paso a esa vida es como nacer pero al revés. (donde también hay temor, incertidumbre, miedos)</p>	<p>Todas las noches muero para volver a renacer al otro día. Es pasar a otro plano dimensionado.</p>
<p>32- Crees que es necesario hacer algo para</p>	<p>Si con la meditación, voy a mi fuente de energía!</p>	<p>Si, por supuesto, con la meditación lo hago.</p>	<p>Movimiento físico, Sinceridad con uno mismo, apertura</p>

retroalimentarse energéticamente?		Respiración, caminatas. El aire es todo una regeneración celular permanente	
33- ¿Qué esperanzas tienes del momento actual?	(no le hicimos esa pregunta)	Estamos atravesando un reseteo planetario. Mi deseo es que se encuentre rápido una vacuna Y tengo esperanza de que los que salgamos mejores aprendiendo, podamos hacer algo para cambiar este mundo. No todos aprenden, a algunos se les están cayendo las caretas, pero mi esperanza es que gane el más bueno.	Que siempre hay un camino nuevo
34- ¿Quisieras aportar algo para este trabajo?	Creo que no estamos evolucionando como sociedad. Hay que mejorar la calidad de muerte, ocuparnos de todas aquellas personas que tienen pocas posibilidades de salir y si mejoran van a poder volver a la vida normal. Si no van a estar más en este mundo, porque razón los vamos a despedir de esa manera con desatención y desamor	Estar convencido de que lo que estoy haciendo me hace bien a mi y al de al lado. Creo en el horizontalismo, yo con el de al lado y con el otro para adelante, creo que hay que mirar al de al lado. Que todo el mundo trabaje si puede la Aceptación Cuando uno trabaja la aceptación está más liviano, !Uno no puede estar batallando contra lo que no se puede cambiar, sí puede cambiar uno! “ Puede cambiar tu mundo interior” Hay que trabajar en uno, la felicidad no se encuentra en la esquina, hay que trabajar para ser feliz; hay que prepararse. Hay que entender como ver de las situaciones algo	Recibir Absorber Trascender

		<p>positivo, por mas que sea todo negativo. Qué gano con protestar y protestar y protestar y deprimirme y llorar si no cambio nada, no vale la pena!!! Vale la pena meterse para adentro y tratar de trabajar la aceptación Acepto esto como es y qué suerte que puedo ver el vaso medio lleno.</p>	
--	--	---	--

Conclusión General de las entrevistas

Tras las entrevistas, podemos apreciar, que cada una de ellas, teniendo en cuenta sus distintas profesiones, distintos ámbitos, hacen referencia siempre al "EL LLEGAR AL OTRO". Ayudar, transmitir un mensaje optimista, sanador.

Se puede trascender, crecer espiritualmente en ese camino de empatía con el prójimo. Coinciden, también, que es muy importante para esa evolución espiritual, cuidar al cuerpo, conductor de nuestras emociones, saber escucharlo y percibir sus señales, aprender a diferenciar los sentimientos positivos de los negativos, para no perder energía vital. y gestionar esas emociones es como logra tomar conciencia, ser introspectivas, analíticas, y tener discernimiento, es lo que las lleva a conseguir más confianza y seguridad en sí mismas.

Utilizan herramientas que creen imprescindibles, como lo son la meditación, la asistencia espiritual, apoyarse en sus seres queridos, mentores consejeros o profesionales de confianza.

Toman a la crítica como necesaria, pero no es influyente, determinante o imprescindible para la toma de sus decisiones.

Nada se logra "sin compromiso consigo mismo y sin esfuerzo".

Por ello, estudian, analizan sus ideas y tienen métodos y/o recursos de observación para lograr sus objetivos.

Sostienen que somos energía, que tenemos una misión, que hay un deseo profundo en nuestro inconsciente que nos hace preguntarnos "PARA QUÉ HEMOS VENIDO A ESTA VIDA???"

Son personas optimistas, dejando paso a la intuición.

Si el logro o situación no es el esperado, lo consideran un aprendizaje nuevo, analizan esas nuevas oportunidades o alternativas, ven al vaso medio lleno, siempre se aprende algo nuevo, tienen la capacidad de soltar y dejar fluir.

Trabajan en equipo, cooperando, respetando, es mejor hacer juntos, se aprende mucho más.

Sostienen que estamos evolucionando como personas, como sociedad, están convencidas de que hay que mirar más al que está a nuestro lado, porque solo así evolucionaremos.

Trabajan la aceptación, para aquello que no pueden cambiar, y son conscientes de que pueden lograr grandes cambios desde su mundo interior.

Hay que trabajar, hay que prepararse para ser feliz.

En pocas palabras: RECIBIR, ABSORBER, TRASCENDER.



Conclusiones personalizada Viviana Garbino

Sin dudas, que estas brillantes personas me han impactado. Escucharlas y observarlas en las entrevistas me hizo ver, que cada una de ellas, tienen su impronta, su magnetismo.

Al repasar sus respuestas, llegaron mucho a mí sus mensajes llenos de optimismo y positivismo. Haciéndome ver que la confianza en ellas se fue desarrollando producto de desafíos en sus profesiones y vidas. Ayudándose o buscando distintas herramientas, y el apoyo en sus seres queridos, es fundamental.

Esas herramientas, la meditación, el cuidado del cuerpo, la alimentación, la espiritualidad, la voluntad, el esfuerzo y el trabajo, les brindó esa seguridad.

Ello me ha llevado a reflexionar, que debo tomar conciencia en mi cuidado mental y físico, viendo el lado positivo de los acontecimientos o circunstancias por mí vividas. Rescato sus miradas hacia adelante, con la experiencia ganada o lograda de sus vivencias, fortaleciéndose. Me demostraron que tengo que vivir el día a día, el aquí y ahora.

En estos momentos me encuentro en un proceso de diálogo interno positivo, el cual no es frecuente en mí. Para ello tomo las herramientas aprendidas en el curso. Me hablo con cariño, sonrío sola, en cualquier circunstancia, por ejemplo en mis caminatas, canto, sacudo mi cabeza de lado a lado, como si quisiera que esos pensamientos salieran de

mí, se volatilizaran. En fin, me hablo desde otra perspectiva, ver el vaso lleno, siendo agradecida por todo, y en todo.

Escucho a mi cuerpo, estoy aprendiendo a escucharlo, tomo mis descansos cuando él o mi mente me lo piden, busco ayuda en la meditación, escucho música clásica, retomando un viejo hábito, bailo sola, tomo sol.

Debo reconocer que es un gran desafío mi alimentación, es desordenada y desequilibrada, no hay voluntad para tomar un buen hábito saludable, particularmente en este tema.

Esto me llevó a preguntarme: “¿PARA QUÉ?”

Gran desafío.

Trato de conectarme con mi cuerpo, escucharlo, ver que emoción surge, y dónde se aloja en él, y no ser tan mental al buscar esa respuesta.

Entonces surgieron otras y otras preguntas:

¿CREES EN TI ?

ERES CAPAZ de tomar decisiones ?

Si, soy capaz, reconozco mis limitaciones desde luego, pido ayuda profesional, busco apoyo en mis hijos y seres queridos. Peor es no intentarlo y quedarme con un sabor amargo.

Paulatinamente voy tomando valor, me ilusiona trazarme objetivos diarios, pequeños, simples, desestructurados, lógicos, que llenen mi corazón, mi alma.

No por casualidad, fui asignada a este trabajo de “Confianza y Seguridad”.

A través del curso, de la monografía, herramientas y conceptos desarrollados por uds Profesores, puedo decir que poco a poco aprendo a tener más confianza en mí, es un trabajo diario, desafío gratificante.

Así mismo, quiero expresar, que mi compañera Viviana Zabala, es una pieza fundamental en este trabajo, por su dedicación incondicional, por su ayuda, y en especial por su paciencia hacia mí.

GRACIAS VIVITA. GRACIAS PROFESORES. GRACIAS COMPAÑEROS.

Viviana Garbino.

Conclusión personal Viviana Zabala

Al comenzar este trabajo, me encontraba siendo una persona que no se sentía con la valentía suficiente para enfrentar algunos retos que la vida ponía en frente de mí, debo reconocer que existía un miedo paralizante que no me permitía estimarme y provocaba dudas sobre mis capacidades y determinación para enfrentarme a situaciones difíciles. Por este motivo, es que decido empezar a investigar sobre la confianza y seguridad en uno mismo; porque sentía la necesidad de darme esta oportunidad en la vida de demostrarme a mi misma que era capaz de volver a soñar y... ¡Vaya que si lo he logrado!

Puse varas altas a mi parecer, ¡Que Atrevida! ja

"No tenía idea de hasta donde era capaz" y sé ahora luego de esta hermosa experiencia vivida que lo que yo consideraba llegar a la cima era tan solo un primer escalón...

Mi pensamiento primero fue querer entrevistar a un Ser de luz, Patricia Sosa, a quien he admirado desde mi adolescencia por lo que trasmite, porque siempre percibía una imagen de ella siendo una persona fuerte, que vivía en coherencia y con esa capacidad de empatía que la caracteriza.

Y en busca de adquirir seguridad también llegaron a mi "Verónica Minardi, con su dulzura su capacidad de escucha admirable" y "Silvina Lambertini a quien también admiro por su vitalidad y visión de trabajo" !La palabra que elijo para cada una de ellas es Admiración!

Cuando comenzamos a trabajar en esta monografía, pensé.. ¿Quién te crees que sos? y a su vez me preguntaba ¿Seré capaz? y me encontraba en un permanente tironeo entre esas dualidades. Pero como sabía por experiencia propia que en muchas ocasiones de mi vida había logrado cosas que nadie creía que lo lograría y muchas veces ni yo misma y sin embargo aquí me encuentro Reinventándome .

Y allá fui con mi corazón latiendo entre mis manos y me ilusionaba y no fue fácil, más de una vez pensé que no se iba a dar, que era inalcanzable para mí y eran estos momentos cuando mi compañera Viviana Garbino me alentaba y confiaba en que si lo lograría y de repente volvía a encenderse la luz y volvía a sonreír y volvía a latir fuerte "hasta que por fin escuche su voz"...

Y una vez más volví a creer en mí en mis capacidades y descubrí que el secreto estaba en intentarlo una vez más y una vez más y otra vez más; y escuchar mi corazón porque él sabía y solo él lo que mi mente no....

Lo expuesto a lo largo de este trabajo me permitió conocer cómo se comportan personas que admiro por su trayectoria, por su pasión con lo que hacen y su misión en la vida.

Concluyo en que tienen puntos en común que hacen que sean personas con alta confianza y seguridad en ellas y lo basan en primer lugar en un pensamiento de transitar un camino empático de logros y de aprendizajes, donde la coherencia entre lo que piensan, sienten y hacen es la base de su felicidad.

Son personas que no le dan cabida al miedo, se escuchan, viven en el aquí y el ahora, elijen confiar en un ser superior, meditan y actúan y si no sale como lo esperaban buscan el aprendizaje y luego fluyen con él. ¡Son Agradecidas!

Mi mayor sorpresa en esta investigación fue encontrar el punto en común de la Meditación.

Estimo que este trabajo ha sido para mí un gran aprendizaje del cual elegí incorporar a mi vida este punto en común "La meditación" ya que no la practicaba, he asumido un compromiso conmigo misma por un lapso de 21 días consecutivos para ir generando el hábito en mi vida de realizar esta práctica, con la finalidad de sentir que siempre estaré segura si en mi vida está presente mi Dios. Cuando me encuentro en ese silencio, puedo sentir que somos energía que vibramos en resonancia y que con ella todo sucede como debe ser, todo es correcto y necesario para nuestra evolución y de esta forma comprendo que las cosas simplemente son y las situaciones se dan como debe ser de la mejor manera posible para nuestro bien y hacia un camino para encontrarnos siendo nuestra mejor versión aunque muchas veces no podamos darnos cuenta de esto de manera inmediata y tengamos que dejar transcurrir el tiempo para poderlo ver, comprender y agradecer.

Otro gran aprendizaje que me llevo es el del esfuerzo y la perseverancia. Cuando uno desea algo con todas sus fuerzas con sus viseras, tiene que trabajar para conseguirlo y Confiar!

"La Confianza es darte una oportunidad cuando crees estar en el medio de la tormenta" la confianza se construye desde el paradigma del amor y se destruye desde el paradigma del miedo.





Webgrafía

- 1) *Seguridad en uno mismo (para Adolescentes)* - Nemours KidsHealth. (s. f.).
Nemours. Recuperado 11 de octubre de 2020, de
<https://kidshealth.org/es/teens/confidence-esp.html#:~:text=La%20seguridad%20o%20la%20confianza,que%20eres%20una%20persona%20capaz.>
- 2) Sanz, T. (2019, 19 marzo). *Cómo tener más confianza y seguridad en ti con solo 2 minutos*. Habitualmente. <https://habitualmente.com/confianza-en-uno-mismo/>