



LA CONFIANZA

LA FÁBRICA DE
LAS EMOCIONES

Nº23

MAYO 2026



¿QUÉ ES CONFIAR?

LA DEFINICIÓN DE CONFIANZA ES...

La confianza es una actitud mental y una emoción que se traduce en la seguridad o esperanza firme que se tiene en una persona, en el funcionamiento de algo o en uno mismo. Implica creer que alguien actuará de manera adecuada sin necesidad de supervisión.

La **confianza**, en términos emocionales, es la **certeza** de que podemos **expresar** nuestros **sentimientos**, **miedos** y **necesidades** sin ser **juzgados** ni **rechazados**. Implica abrirnos, permitir que el otro nos vea tal como somos.

La confianza comienza en una misma: en reconocer que para relacionarnos desde la verdad necesitamos **vulnerabilidad**, dejar a un lado las **armaduras** que nos han protegido, pero que también nos han aislado. Cuando hacemos ese gesto interno, aparece una capacidad muy sutil: sentir desde dentro lo que es verdadero y lo que no. Esa claridad no viene de fuera; surge porque la verdad ya habita en nuestro interior.

Cuando estamos **sintonizados** con nosotros mismos, la verdad se reconoce sin esfuerzo. No hay lucha, no hay

duda forzada: simplemente aparece. En ese estado, nos sentimos **completos, coherentes, unificados**. Eso es confiar en uno mismo.

Por lo tanto, la confianza nace de un acto íntimo: **escucharnos**. Escuchar lo que sentimos, lo que necesitamos, lo que nos duele y lo que deseamos. Desde ahí, la confianza hacia los demás se vuelve posible, porque ya tenemos un lugar donde sostenernos.

Cuando nos sentimos seguras de nosotras mismas, hacemos las cosas a nuestra manera con firmeza, porque sabemos con claridad que ese modo es **beneficioso** para nosotras. No es un acto egoísta, sino un acto de confianza: reconocer que eso es lo mejor para nuestro propio bienestar.

Actuar desde nuestra manera de hacer —y no desde la forma en que lo hacen los demás— es seguir nuestro propio camino, sin cargar con el peso de **satisfacer expectativas ajenas** en ningún ámbito. Cuando dejamos de escucharnos para complacer, nuestra confianza se debilita; y si la destruimos, acabamos necesitando que alguien más la dirija por nosotros.

El acto de confiar en uno mismo implica, de algún modo, abrir espacio para **confiar también en los demás**. Cuanto más nos dejamos guiar por nuestra intuición y por el amor hacia nosotras mismas, más relajadas nos presentamos ante la vida. Las decisiones se vuelven más calmadas, la mirada más serena, y la realidad se percibe con una **tranquilidad** que nace de dentro.

GARABATO DE CONFIANZA

Dibuja, en un espacio en blanco, garabatos que creen un lugar visual donde te sientas tranquilo y protegido/a. Elige los colores y las formas que necesites. Ejercicio sacado del “Cuadernillo Garabatos Terapéuticos” de Isabella Pastor.



LA CONFIANZA MENTAL

Tener **confianza mental** es cuando la mente considera que algo o alguien es **confiable, estable o predecible**. En esa decisión confiable, la mente se apoya en **creencias propias o ajenas**, hace una evaluación previa sobre si la situación es segura, establece juicios sobre la capacidad, intención o coherencia de alguien, realiza sus **propias predicciones** sobre el comportamiento de una persona o el resultado de una acción. Digamos que la confianza mental o actitud mental, dentro del contexto de confianza, sería una **idea abstracta** que una persona tiene sobre otra, en la que actuará de una determinada manera, combinada con un **estado emocional de seguridad**.

La confianza mental se construye a través de procesos como la **coherencia interna**: cuando lo que pensamos, sentimos y hacemos está alineado. También surge de la experiencia, porque la mente utiliza la memoria vivida para predecir si algo es seguro o no. La confianza mental es, además, una forma de relacionarnos con el futuro y con lo que vendrá, reduciendo la incertidumbre y el riesgo. La neurociencia muestra que pensar y sentir no están separados; la confianza mental nace de tejidos donde **emoción y cognición se influyen mutuamente**.

La confianza mental, en relación con uno mismo, implica **creer en la propia capacidad** para tomar decisiones; sentir que podemos sostener nuestros pensamientos sin derrumbarnos; reconocer que nuestro **criterio** es tan **válido** como el de los demás; y recordar que podemos equivocarnos sin perder nuestro valor. Confiar en nosotras mismas significa reconocer que somos personas capaces y fiables.

TENER SEGURIDAD

Según Osho, la seguridad es la mayor ilusión que existe, porque la vida, por naturaleza, es insegura. Cuanto más vivos nos sentimos, más conscientes somos de esa inseguridad. Hay personas que se protegen tanto para construir una falsa sensación de seguridad que, al final, dejan de vivir su experiencia de forma natural. Nadie sabe con certeza qué ocurrirá en el siguiente instante; podemos predecirlo, pero asegurarlo es mucho más difícil.

Creamos ilusiones y nos refugiamos en ellas para no tener que enfrentar la inseguridad propia de la vida.

La **seguridad**, a nivel psicológico o emocional, es una sensación interna que nos aporta **calma, estabilidad y confianza**. No significa no tener problemas ni dejar de sentir miedo, sino disponer de los recursos internos necesarios para sostener lo que sentimos sin que se convierta en un conflicto. Es una experiencia subjetiva y profunda que nos permite manejar la incertidumbre, el estrés y las dificultades sin perder nuestro centro.

La seguridad se va **construyendo poco a poco** desde la infancia, a través de vínculos significativos coherentes y de la **validación** que recibimos de nuestros cuidadores. Contar con herramientas para calmarnos, ordenar nuestras ideas y responder sin reaccionar impulsivamente es esencial para nuestra seguridad emocional.

Cuando nos sentimos seguras, aparece la sensación interna de “con esto puedo”, incluso en momentos de gran dificultad. Podemos mostrarnos **vulnerables** sin sentir que eso nos pone en peligro. La hipervigilancia disminuye y la mente se vuelve más **flexible**, porque ya no está ocupada en defenderse. Desde ese lugar, la conexión con los demás se vuelve posible, sin el miedo constante al rechazo o al abandono.

Cuando nos sentimos inseguras emocionalmente, vivimos en un estado de **alerta continua**, incluso sin un motivo real. Necesitamos **validación externa** para sentir valor propio y nos cuesta poner límites por miedo a perder la relación. La ansiedad, la irritabilidad o la dificultad para conectar con otros suelen tener más que ver con la falta de seguridad interna que con factores externos.



PREGUNTAS DE AUTO-INDAGACIÓN

¿Qué me hace sentir seguro/a ahora mismo y
qué me lo quita?



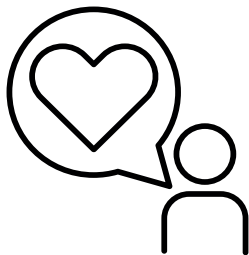
LA VULNERABILIDAD

Ser **vulnerables** siempre se ha asociado equivocadamente con ser **débiles**, cuando en realidad es todo lo contrario: implica una **gran fortaleza** y una **profunda honestidad**.

Ser vulnerables significa mostrar lo que realmente **sentimos desde la autenticidad**, sin adornos ni defensas innecesarias. Es un acto de **generosidad** con nosotras mismas y con los demás; es mostrarnos tal cual somos, con nuestras dudas, nuestras sombras y también nuestras esperanzas.

Mostrarnos vulnerables no es exponernos sin más, sino **abrirnos con criterio**. No se trata de contarlo todo ni de entregarnos sin medida. La vulnerabilidad bien entendida nace de una **apertura consciente**, donde elegimos a quién, cuándo y cuánto mostrar. Es un acto de **responsabilidad** con nosotras mismas.

La vulnerabilidad exige **valentía** porque no sabemos cómo lo interpretará el otro; requiere confiar en que, si algo duele, podremos acompañarnos emocionalmente. Es la base de la confianza, del amor, de la creatividad y del cambio. Nada profundo nace desde la coraza. Cuando nos mostramos vulnerables, permitimos que el otro también se muestre, porque la vulnerabilidad acerca, suaviza y humaniza. Es ese espacio donde dejamos de defendernos y empezamos a encontrarnos.



LA PALABRA EXACTA DE ESTE MES ES...

SHINYUU - japonés

Amistad cercana o vínculo intenso entre dos personas. Es una relación afectiva basada en la confianza, el respeto y la lealtad. En japonés, shin (corazón) y yuu (amigo), por lo que la palabra denota una vinculación emocional profunda entre amigos.

La Palabra Exacta de Miguel Ángel Velasco. @diccionariovip



CONFIAR EN OTRAS PERSONAS

Confiar en alguien no es algo que ocurra de golpe ni algo que debamos **forzar**; es un proceso delicado que requiere tiempo y que depende de cada persona.

Confiar en el otro no significa depender, ceder poder ni idealizar. Significa **permitir** que esa persona entre en nuestro mundo interno sin sentir que eso nos pone en **peligro**: observar si cuida, si escucha, si respeta, si no invade. La confianza, al fin y al cabo, se alimenta de gestos pequeños, constantes y coherentes.

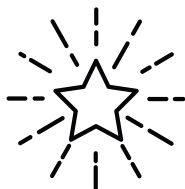
Para poder confiar, necesitamos aceptar que existe la posibilidad de ser **traicionadas** o **decepcionadas**, y aun así elegir abrirnos a la experiencia. Confiar en otras personas es, en parte, confiar en nuestra **capacidad de elegir bien**.

“Debemos confiar el uno del otro. Es nuestra única defensa contra la traición” Tennessee Williams.



PREGUNTAS DE AUTO-INDAGACIÓN

“¿Qué señales necesito ver en otra persona para permitirme confiar sin sentir que me pongo en peligro?”



CREER

Creer es una decisión que tomamos muchas veces sin tener pruebas, garantías ni explicaciones. A veces, creer es simplemente **sentir** que algo es **posible**, aunque no tengamos mucha información sobre ello.

Creer no tiene que ver con la **ingenuidad**. Cuando creemos en algo o en alguien —en nosotras mismas, en un proyecto o en un vínculo— se establece un puente entre nuestro mundo interno y aquello en lo que depositamos la fe. Ese vínculo activa una fuerza que nos **impulsa** hacia una **dirección**. No es esperar de forma **pasiva**, sino caminar con la sensación de que ese camino tiene sentido, aunque aún no veamos el final. El acto de creer es una energía que une el presente con lo que todavía no ha tomado forma. Es una especie de **brújula interna** que nos recuerda hacia dónde queremos ir; en realidad, es un acto creativo, porque abre espacio para que algo pueda nacer.

Creer en una misma es decirse: **puedo, merezco, soy capaz, tengo valor**. Creer en alguien es ofrecerle un espacio de **confianza**, no ciego, sino **consciente**.

"Ten fe en ti mismo. Cree que puedes hacer lo que te propongas en cualquier circunstancia" (Friedrich Nietzsche).



EL DIBUJO TERAPÉUTICO Y LA CONFIANZA

Así como el arte puede servir como decoración o para apreciarlo en los museos y exposiciones, el arte tiene otros propósitos de los que muchos hemos desconectado.

Entre ellos, la comprensión de uno mismo, la búsqueda de significado, el crecimiento personal, el **empoderamiento**, el **desarrollo de la autoestima y seguridad**, la sanción y liberación de emociones, etc.

Desde antiguas culturas, el arte ha servido para registrar creencias, sucesos históricos y memorias; también ha sido la forma de expresar sueños, ideas, aspiraciones, deseos, emociones. De esta manera ha servido para profundizar y conectar con la ira, la venganza, el amor, la alegría, el gozo, el triunfo, el trauma. En ese sentido, el arte ha servido como forma de comprensión, entendimiento, clarificación de experiencias internas sin usar palabras.

Extracto traducido del libro Recursos de Arte Terapia de Cathy Malchiodi. Curso de Dibujo terapéutico de Isabella Pastor.

El ser humano tiene varios modos de expresión, y uno de

ellos es el acto de **crear**. Es revelador cuando no buscas una **perfección artística**, cuando no te limitas intentando producir algo bello o exactamente igual a lo que imaginas; simplemente te **dejas llevar**, a ver qué aparece, a ver qué surge. Puede que tengas un punto de partida, un impulso de querer expresar algo sin definirlo del todo; y, desde ahí, emerge algo **interno**, algo que quizá estaba **oculto** y que encuentra su modo de comunicarse con nosotros. Al crear, lo **liberamos** y le damos **conciencia**.

Cada vez que recurrimos al acto de crear, vamos adquiriendo más **seguridad** en nosotros mismos y más **confianza** en el proceso. Nos lleva a un lugar donde nos descubrimos de un modo **natural**, sin que el **ego interfiera**. Pero para llegar ahí, es necesario dejarse llevar, **fluir** y **confiar**.

La Fábrica de las Emociones (Faemo) es un proyecto que no solo ofrece charlas mensuales, sino también obra artística que ha dado lugar a un universo propio alrededor de las emociones y la experiencia humana. Faemo realiza talleres grupales e individuales. Contamos con un taller individual dedicado al miedo emocional, una emoción primigenia que a veces parece no estar presente, pero que en el día a día condiciona nuestra conducta; y con otro taller individual de geometría simbólica, un lenguaje muy interesante para tratar las emociones de forma general. Ambos talleres son presenciales.



LO CONTRARIO DE...
CONFIAR
ES...
DUDA, DESCONFIANZA



LA DUDA

La duda aparece cuando algo dentro de nosotras necesita más **claridad**, más **verdad** o más **coherencia**.

La duda viene a avisarnos de que algo en nuestro interior no **encaja** o que necesitamos más información; en otras ocasiones, que estamos **evolucionando** como seres humanos y la antigua versión de nosotros ya no concuerda.

Aunque la duda, en principio, parece la “enemiga” de la confianza, en realidad cumple una función importante: nos hace **plantearnos las cosas**, **cuestionarlas**, **supervisarlas** y **explorarlas**. A través de la **duda surge la confianza**, una vez que hemos observado, experimentado y comprendido. Según Osho, el alma se alcanza a través de la duda, no a través de la fe o la creencia.

Lo contrario de la confianza es la duda, pero ambas forman parte del mismo proceso, solo que en polaridades distintas. La duda, de hecho, es la confianza en crecimiento. La duda nos conduce a la confianza porque nadie se siente cómodo permaneciendo en ella; tarde o temprano necesitamos aclarar aquello que está en cuestión. Dudar significa

simplemente que aún no te has definido, nada más.

LA DESCONFIANZA

La desconfianza es una actitud humana que surge cuando percibimos que en el otro **no hay una intención fiable**. Puede ser **adaptativa** —una protección frente a un peligro real— o **disfuncional** cuando se generaliza sin pruebas. No siempre es irracional: suele tener sentido en la historia personal de quien la experimenta.

Las causas principales de la desconfianza incluyen experiencias de **traición** o **abuso**, que dejan huellas relacionales en la infancia o en la edad adulta; la falta de **seguridad** durante la crianza, que favorece una visión **vigilante** del mundo; y la **baja autoestima**, que alimenta la **sospecha** al hacernos creer que no merecemos lealtad o que seremos rechazadas. También influyen entornos tóxicos o culturas que valoran la autosuficiencia y normalizan la desconfianza.

La desconfianza se manifiesta en **interpretaciones negativas** constantes, en la atribución de malas intenciones a los demás, en la necesidad de verificar, supervisar o controlar, y en la colocación de barreras emocionales que impiden relaciones profundas.

Cuando la desconfianza se vuelve crónica, desgasta la salud emocional: **aumenta la ansiedad**, favorece el **aislamiento** y genera un círculo vicioso en el que las respuestas defensivas alejan a las personas, confirmando la creencia de que no se

puede confiar.

Para transformar la desconfianza en algo constructivo, es útil reconocer primero su función **protectora** en el contexto en que tuvo sentido. Explorar la propia historia —con terapia o acompañamiento— ayuda a procesar traiciones y a obtener herramientas para trabajar la autoestima.

Practicar la comprobación real de nuestras interpretaciones, contrastar los datos y preguntar antes de asumir reduce las conclusiones precipitadas. Finalmente, permitir pequeñas apuestas relacionales y observar la respuesta del otro facilita comprobar que la confianza puede reconstruirse con tiempo y coherencia.



PREGUNTAS DE AUTO-INDAGACIÓN

¿Qué es —o quién es— aquello que te genera desconfianza, y por qué?



**En el próximo número del
Fanzine de Faemo hablaremos
de la Pereza.**



SÍNTESIS DEL CONTENIDO

Teoría del apego (John Bowlby, Mary Ainsworth)

Base para comprender cómo se forma la seguridad interna a través de vínculos tempranos coherentes, sensibles y predecibles. Conceptos clave: seguridad emocional, base segura, regulación a través del vínculo.

Neurociencia del sistema nervioso y regulación emocional

Inspirada en la Teoría Polivagal de Stephen Porges y en estudios sobre la relación entre cuerpo, emoción y percepción de amenaza. Aporta la idea de que la seguridad es un estado fisiológico y emocional, no solo mental.

Psicología clínica y enfoques trauma-informados (SAMHSA y literatura contemporánea) Sostiene que la seguridad es una experiencia subjetiva, que la validación regula el sistema nervioso y que la inseguridad puede aparecer incluso sin peligro real. Fundamenta la relación entre seguridad, vulnerabilidad y conexión.

Terapias basadas en la emoción (Emotion-Focused Therapy, Leslie Greenberg) Aporta la comprensión de que la seguridad permite procesar emociones sin desbordarse, sostener la vulnerabilidad y mantener coherencia interna.

Psicología humanista y existencial (Carl Rogers, Rollo May)

Sustenta ideas sobre autenticidad, aceptación incondicional, calma interna y la inseguridad como parte natural de la existencia humana.

Enfoques filosóficos contemporáneos (Osho)



faemocreatividad@gmail.com



La mejor manera de saber si puedes confiar en alguien es confiando. Ernest Hemingway.