

**Claves para sentirnos mejor en la actual crisis:
Coaching y psicología positiva para atenuar el impacto**

ADEA Conecta - 14 de abril 2020

Buenos días:

Muchas gracias a ADEA por la confianza, y muchas gracias a todos vosotros por asistir a este foro. Es un placer compartir este rato con vosotros y espero que mis reflexiones os resulten útiles.

Desde luego no son días fáciles los que estamos viviendo. El confinamiento y la paralización de nuestras actividades nos condicionan enormemente, y la preocupación por la salud de nuestras familias y amigos nos abrumba y, en los casos más graves, nos deja desconsolados.

Por eso soy consciente que mis sugerencias no pueden obrar milagros. Solamente pueden mitigar un poco el impacto de esta situación, pero estaré muy contento si consiguen ayudaros.

La idea es reforzar la confianza en nosotros mismos y en nuestras capacidades, así como buscar momentos agradables y de sosiego. Porque los momentos agradables no solo nos dan placer, que por sí es importante, sino que además nos ayudan a gestionar mejor estos otros instantes de ansiedad, frustración o miedo.

La sesión, que está dividida en cuatro bloques, se basa en la técnica de hacer preguntas del coaching que, como sabéis, tiene como objetivo acompañar a personas en su desarrollo profesional, y también se basa en la psicología positiva, un área de la psicología que examina cómo aumentar nuestro nivel de bienestar. No se trata de ese movimiento de "*sé feliz, que es muy fácil*", tan superficial y tan de moda hoy en día, sino de estudios científicos.

Por cierto, todo lo que comentamos está resumido en un documento que Diana subirá a la página web de ADEA. Así que, si os gusta la sesión, tal vez sería interesante descargarlo para repasar lo que hemos hecho y profundizar en las técnicas.

Y ahora, por favor, tened preparados una hoja y un bolígrafo o, si lo preferís, algún artilugio con teclado.

En el primer bloque, vamos a trabajar nuestras fortalezas de carácter, nuestras competencias, nuestros logros, y la resiliencia.

Las fortalezas son aquellos rasgos que nos distinguen. Averiguar cuáles son **nuestras fortalezas de carácter** y aplicarlas con mayor frecuencia, nos dará más seguridad en nosotros mismos, hará que seamos más productivos y que tengamos más energía.

Hay 24 fortalezas que tenemos todo el mundo, aunque sea en diferente grado. Voy a leerlas y os pido por favor que anotéis aquellas que mejor os definen, las que predominan en vosotros:

1. Creatividad.
2. Curiosidad e interés por el mundo.
3. Mente abierta.
4. Pasión por aprender.
5. Perspectiva, ver la imagen grande.
6. Valentía.
7. Perseverancia.
8. Integridad.
9. Vitalidad.
10. Capacidad de amar y ser amado.
11. Amabilidad.
12. Inteligencia emocional.
13. Civismo.
14. Sentido de justicia.
15. Liderazgo.
16. Capacidad de perdonar.
17. Modestia y humildad.
18. Prudencia.
19. Autocontrol.
20. Apreciación de la belleza.
21. Gratitud.
22. Optimismo.
23. Sentido del humor.
24. Espiritualidad y fe.

De estas 24, elegid por favor las seis que predominan en vosotros. Estas son vuestras fortalezas principales. ¡Recordadlas por favor, y tratad de utilizarlas siempre que podáis!

Ahora vamos a revisar lo que hemos aprendido a hacer bien, **nuestras competencias**. Por ejemplo ... se me da bien (me lo invento) ... gestionar equipos, hacer la declaración de impuestos, negociar con clientes, cocinar, hablar inglés, correr una 10K, cultivar plantas, Pensad qué cosas sabéis hacer bien, tanto a nivel profesional como personal. También aquí elegiremos por lo menos seis.

Por último, **nuestros logros**. Hay mucha gente que dice “bah, yo no he logrado nada”, y no es verdad. Todos hemos conseguido cosas en la vida, pequeñas, no tan pequeñas y cosas grandes. Puede ser desde aprobar un examen, aprender un oficio, ir a la Universidad, vivir un año en Inglaterra sin pasar hambre, saltar en paracaídas, conseguir un determinado trabajo, o formar una familia. De nuevo, pensad en al menos seis.

Ahora ya tenemos el resumen completo. Esta pequeña “radiografía” no sólo nos indica cómo somos, qué sabemos hacer y qué hemos logrado, sino que además nos hará recuperar la confianza cuando atravesamos momentos difíciles.

Os aconsejo que paséis estos apuntes a limpio, para así poder revisarlos o actualizarlos periódicamente.

Intuyo que más de uno de vosotros dirá, “¿Cómo voy a completar esta hoja, con lo poco que sé?” Por favor, no os equivoquéis. No importa cuál sea nuestra edad, procedencia, formación académica, o experiencia, cada uno de nosotros, a nuestra manera, somos personas fuertes y capacitadas. ¡No tengáis ninguna duda!

Ahora vamos a hablar de **resiliencia**.

Resiliencia es, en pocas palabras, la capacidad de hacer frente a las adversidades y superarlas. Todos nos hemos visto en situaciones difíciles, puede que incluso traumáticas, y la actual situación de crisis es posiblemente uno de los mayores retos a los que nos hemos enfrentado jamás.

La resiliencia no es un rasgo que las personas tengan o no tengan, sino que implica pensamientos y acciones que cualquiera de nosotros puede aprender y desarrollar.

Lógicamente no es posible, en apenas unos minutos, abarcar todo lo que se sabe de esta capacidad, pero sí podemos ver algunas de las características de personas resilientes, para después tratar de potenciarlas en nosotros mismos.

1. Cultivar las buenas relaciones con personas cercanas.

¿Qué gestos de amabilidad o qué detalle habéis tenido estos días con vuestra pareja, vuestra familia, vuestros amigos o con vuestros compañeros de trabajo?

¿Qué otros gestos o detalles, además de los que acabáis de recordar, podríais tener?

Si vivimos en pareja y estamos confinados ahora mismo, entonces debemos ser aún más respetuosos y atentos, si cabe, que de costumbre. Diferentes estudios científicos señalan que una convivencia feliz se basa en una relación de 5 a 1, es decir que por cada palabra, acto o gesto negativo tiene que haber 5 palabras, actos o gestos positivos. Expresar admiración, aprecio, perdón o gratitud, son algunos ejemplos que ayudan a mantener – o recuperar – una buena relación y por tanto un estado de mayor bienestar. Y si se produce una discusión, hay que manejarla adecuadamente. Jamás debe haber menosprecio, y hay evitar sarcasmos, críticas destructivas o gritos. Todas las parejas discuten alguna vez, pero se trata de hacerlo desde el respeto y utilizando gestos como mirar a los ojos, no levantar la voz, y no generalizar.

Mucho cuidado con los adverbios “siempre” y “nunca”: ¡Los carga el diablo! “Siempre dices eso”. “Nunca te ocupas de eso”.

2. No ver las crisis como algo insuperable.

Está claro que cuando hayamos controlado la expansión del virus, todo será diferente y posiblemente tendremos que empezar desde muy abajo. Pero si tenemos confianza en nosotros y en nuestras capacidades, podemos superar también esta situación.

3. Marcarse pequeñas metas.

¿Qué es lo que puedo hacer, aprender o remediar hoy mismo?

¿A quién y cómo puedo ayudar, aunque solo sea con un pequeño gesto?

4. Buscar oportunidades de autodescubrimiento.

¿Qué situaciones de crisis he vivido antes y qué hice para superarlas?

¿Qué técnicas suelo utilizar cuando noto que estoy estresado?

5. Cuidarse físicamente. Lo veremos en unos minutos.

6. Tener cierta disciplina y sentido de la responsabilidad.

7. Reconocer y desarrollar las fortalezas personales. Lo que hemos visto hace un momento.

8. Tener una mente abierta.

Recordad por favor, estamos hablando de rasgos que cualquiera de nosotros puede aprender y desarrollar.

Pasemos ahora al segundo bloque, el de las actividades prácticas: ¿Qué podemos hacer estos días?

Uno de los ejercicios más importantes es aprender a **saborear**.

Parece una “tontería”, pero apreciar y saborear las pequeñas cosas no sólo aumenta nuestro bienestar, sino que además previene de estados de desánimo y estrés.

Puede que estos días nos cueste más identificarlas, pero están ahí.

Se me ocurre, por ejemplo:

- el sabor de una taza de café,
- una ducha caliente,
- nuestra canción favorita en la radio,
- una comida que hemos preparado con mimo,
- una llamada inesperada,
- las macetas de la terraza que están en flor,
- un email alentador de un cliente, y muchas más.

No tenemos que dedicarle 5 minutos a cada una de estas pequeñas experiencias, pero sí registrarlas un instante y disfrutar de ellas.

Tenedlo en cuenta por favor: ¿Qué podéis saborear cada día?

También podemos “crear” nosotros mismos estos pequeños placeres:

- Pienso por ejemplo en un libro que me gustó mucho, una novela, un ensayo, un comic. ¿No es ahora un buen momento para volver a leerlo y disfrutarlo?
- Otra opción es programar cada día 15 minutos para escuchar mi música favorita, creando así un pequeño espacio de placer.
- Otra idea es hacer crucigramas, puzzles, o juegos en el móvil, pues estimulan nuestra creatividad y al mismo tiempo nos distraen. ¿Por qué no reservar 15 minutos al día, solos, con nuestra pareja o con nuestros hijos?
- ¡Y qué decir de las películas o series que me encantaban, y que tengo en DVD o en una de las muchas plataformas! Ahora es un buen momento para volver a verlas y pasar un rato agradable.

Pensad, de nuevo, un momento: ¿Qué actividades se me ocurren para crear estos momentos de placer o de sosiego?

Decía el autor norteamericano Kurt Vonnegut, *“Disfruta de las cosas pequeñas de la vida, pues un día mirarás atrás y te darás cuenta que eran grandes.”* Yo creo que tenía razón.

Otro ejercicio para estos días es **expresar gratitud**. La gratitud está muy relacionada con “saborear”, pero va un poco más allá. No solo es decir “gracias” por cortesía, sino que es apreciar y valorar las cosas, no tomarlas por garantizadas. Gratitud es un antídoto para las emociones negativas.

¿Cómo podemos practicar la gratitud? Muy sencillo: Anotamos en un cuaderno o en un folio aquellas cosas a las que no solemos prestar la atención que se merecen.

Ejemplos que se me ocurren:

- El primero que me viene a la mente: tengo salud, comida y un piso acogedor que puedo mantener. El confinamiento me afecta, claro que sí, pero en realidad tengo lo esencial para sobrellevar este encierro durante un tiempo.
- Pueden ser personas que me quieren o personas que nos cuidan. Estos días me acuerdo mucho de toda la gente que trabaja en hospitales, en panaderías, en supermercados o repartiendo en sus furgonetas productos esenciales por toda la geografía. Ellas sin duda se han hecho acreedores de mi gratitud, y se merecen que los tenga en mi pensamiento.
- También pueden ser cosas que me han hecho sonreír o qué me han subido el ánimo estos días atrás.
- Y por supuesto me puedo hacer una pregunta clave: ¿qué cosas tengo que no se pueden comprar con dinero?

Si os detenéis un minuto, ¿qué cosas os vienen a la cabeza por las que estáis agradecidos?

Recordad por favor: practicar la gratitud anula las emociones negativas y ayuda a sentirnos más animados.

Pasemos ahora al tercer bloque, el estilo de vida saludable:

Como os podéis imaginar, el estilo de vida saludable es uno de los temas más importantes, ya que muchos de nuestros problemas – sobre todo estrés, cansancio y ansiedad – se pueden eliminar o al menos reducir, si nos atenemos a lo que dice la ciencia.

Número 1: Alimentación sana. Una cerveza o una copa de vino sí, pero no en exceso; no abusar de las patatas fritas o de los dulces; está bien que nos demos un capricho, pero que no sean cantidades industriales y, sobre todo, cuando los tomamos, saborearlos. No olvidar tomar más fruta y verdura estos días.

Número 2: Dormir suficiente. Sabéis que, para alcanzar nuestro estado de funcionamiento óptimo, deberíamos dormir cada noche entre siete y nueve horas. Una persona que no duerme suficiente ve limitada su capacidad de reacción, su creatividad y su capacidad de mantenerse tranquila en situaciones de estrés.

Número 3: Ejercicio. Recordad por favor que cualquier actividad física, además de los beneficios para nuestro cuerpo, proporciona una sensación de logro, nos ayuda a relajarnos, y contribuye a superar la ansiedad. Los que tengáis costumbre de moveros, no tendréis gran problema en poneros a hacer gimnasia en casa o subir a la bicicleta estática. A los que no estéis acostumbrados, intentad inventaros algún truco para vencer la pereza, por ejemplo “trocear” las sesiones y hacer cuatro veces al día 15 minutos, o hacer ejercicios que os cuesten menos. Podéis buscar inspiración en YouTube, donde ofrecen un sinfín de actividades. Otra idea es bailar, bien en pareja o solo, según la confianza que tengamos o la vergüenza que nos entre. En definitiva, se trata de movernos, y lo de menos es cómo o qué tipo de actividad.

Por cierto, las tres actividades que acabamos de ver – alimentación sana, dormir y ejercicio – contribuyen también a fortalecer nuestro sistema inmunológico, y eso es, ahora mismo y por razones obvias, más importante que nunca.

Y ahora el cuarto y último bloque, la gestión práctica del confinamiento:

Número 1: Mantener una rutina:

- Levantarse no muy tarde y procurar que sea siempre a la misma hora.
- Ducharse con la misma frecuencia que cuando salíamos de casa.
- Vestirse – no tiene que ser un vestido o traje y corbata, pero tampoco conviene estar en pijama o chándal.
- Hacer la cama y tener la casa recogida y limpia.
- Mantener los horarios de comida y cena.
- Hacer una pequeña planificación del día (no tiene que ser siguiendo un orden prusiano, pero sí conviene distribuir las tareas en varias franjas).
- No acostarse muy tarde.
- Procurar que el fin de semana sea diferente al resto de los días.

Número 2: Gestionar bien la información que consumimos cada día – tanto las fuentes como la cantidad; ver debates en televisión con tertulianos que saben tan poco o menos que nosotros de microbiología, no nos va a ayudar. Ni tampoco nos ayuda ver reportajes en directo a las puertas de los hospitales. Mantenernos informados sobre la evolución de la pandemia es importante y está muy bien, pero 30 ó 45 minutos al día a través de fuentes serias es más que suficiente.

Resumimos:

- Por favor, recordad vuestras fortalezas, vuestras competencias y vuestros logros.
- Tened en cuenta los aspectos que fortalecen vuestra resiliencia.
- Tratad de disfrutar de las pequeñas y no tan pequeñas cosas de cada día.
- No dejéis de pensar en las muchas cosas y personas que nos rodean, por las que podemos estar agradecidos.
- Cuidad vuestro cuerpo a través de la alimentación, el descanso y el ejercicio, para así también cuidar vuestra mente.
- Mantened una buena rutina, pues las rutinas nos ayudan muchísimo en tiempos de incertidumbre y zozobra.
- No os saturéis de noticias sobre el virus.
- Centraos en aquellas cosas que están bajo vuestro control aquí y ahora; no cedáis a la tentación de darle vueltas y vueltas a la cabeza sobre cosas que ahora mismo se escapan a nuestro control.

Termino con una observación sobre el optimismo:

La psicología positiva señala que ser optimista es perfectamente compatible con ser realista. Ser optimista no significa verlo todo de color rosa, sino afrontar la realidad y al mismo tiempo tener confianza en nosotros mismos.

El teólogo y pastor alemán Dietrich Bonhoeffer, que había participado en la resistencia contra Hitler y de cuyo asesinato a manos de los nazis se cumplen estos días 75 años, decía en una ocasión:

"El optimismo no se centra en el presente, sino que es una fuente de inspiración y de esperanza donde otros ya han renunciado. El optimismo nos permite mantener la cabeza alta cuando todo parece abocado al desastre, es la fuerza para aguantar infortunios, y es la fuerza para reclamar el futuro para nosotros, en vez de abandonarlo al enemigo."

Esto sería todo. Ahora estaré encantado de responder a vuestras preguntas.

¡Muchas gracias!

Ponente. Winni Schindler es de la región alemana de Baviera y llegó a España - a Zaragoza - en 1984. Es traductor jurado, profesor de idiomas y coach profesional especializado en psicología positiva. En 1998 creó la empresa Schindler Servicio Integral de Idiomas, que se dedica a la formación de idiomas en empresas. Cada año atienden una media de 60 organizaciones con clases de 9 idiomas y una plantilla de 30 profesores de muchos países. Paralelamente, y además de dirigir su empresa, se formó como coach ejecutivo y profesor de psicología positiva. Ha realizado numerosos cursos en España, Inglaterra, Francia y, a distancia, en Estados Unidos, y posee un Master of Science en Psicología Positiva por la Universidad Anglia Ruskin de Cambridge. Fue presidente de la asociación española de coaching ejecutivo AECOP en Aragón, y director de comunicación y relaciones internacionales de AECOP España. Desde 2009, ha dado más de 1.800 horas de coaching en español, inglés y alemán, a cerca de 150 directivos y profesionales de muchos ámbitos. Asimismo, imparte clases, seminarios y conferencias sobre coaching, bienestar, gestión de estrés y desarrollo profesional, en la Universidad de Zaragoza, en ESIC y en numerosas empresas. Es coautor del libro "Estrategias transformadoras para la educación", publicado en 2018 por la editorial Pirámide. Su capítulo aborda el bienestar en el ámbito de la empresa.

Al compartir parte - o la totalidad - de este resumen, se ruega citar la fuente. Muchas gracias.