

El desafío de ser quien soy..... Neurociencia y Psicología Positiva.

Voy a compartir con ustedes el resultado de una búsqueda tanto profesional como personal. Yo vengo del mundo de las psicoterapias breves. He sido profesora de Universidades sin embargo, el mundo de la psicoterapia me suele aburrir porque a veces se me hace tan largo y inefectivo. Me motiva que los psicólogos podamos dar resultados y hacer cosas que se puedan evaluar para el bienestar de las personas. En los últimos 15 años he estudiado otras disciplinas que puedan aportarme a tener esos resultados más rápidos o más concretos con las personas con las cuales yo trabajo. La psicoterapia y la psicología trata mucho acerca del déficit y de la patología. El diagnóstico está basado en lo que está mal en el ser humano, en el trauma, en las experiencias infantiles y todo lo que daña. Es verdad que hay muchas cosas que son tremendas que ocurren y que dañan. Sin embargo, a mí me hacía falta que la psicología también aportara qué es lo que *sí* sirve y qué es lo que *sí* le hace bien al ser humano; en cómo son las relaciones que nos hacen personas más felices; en cómo podemos tener relaciones de trabajo con más satisfacciones; qué es lo que tendríamos que buscar con ese fin, no sólo arrancar de lo que nos hace mal. Con esa inquietud, hace como 15 años me fui a estudiar otras disciplinas como la Neurociencia y encontré un material muy valioso. Se ha estudiado que la felicidad deja marcas en el cerebro de los seres humanos. Las personas más felices tienen cerebros distintos a las personas menos felices. Las personas más estresadas y más depresivas tienen cerebros que señalan esos niveles de emociones distintas.

Yo quiero compartir con ustedes esto desde la Neurociencia y desde la Psicología Positiva donde se han encontrado resultados interesantes también. Esto está comprobado con investigación. No lo dice una religión o una filosofía o una creencia. No es algo que tenemos que creer desde la fe, es algo que ha sido comprobado. Entonces, ¿cómo entrenar el cerebro, con qué tipo de acciones y qué tipo de pensamientos hay que generar para lograr ese nivel de felicidad que va a dejar una huella en el cerebro?

La psicología positiva tiene mucha investigación seria sobre cosas que todos sabemos.

Es obvio que uno sabe como se siente cuando uno está contento, lo importante es que se esté investigado desde la espiritualidad. Es increíble como las distintas corrientes espirituales y filosóficas apuntan a lo mismo. Católicos, budistas, Aristóteles, nos inducen a mirar aspectos del ser humano que están en el interior y no en el exterior.

Nos van guiando por un lugar muy parecido a los resultados de la ciencia. La espiritualidad, la filosofía y la ciencia se juntan. Yo lo he unido al Coaching y yo los quiero invitar a ustedes a compartir algo que puede resultar un aporte para el Coaching. Para trabajar en el bienestar de las personas es importante que ayudemos a las personas a no sufrir obviamente. Pero creo que es aun más importante ir más allá si lo hacemos como profesionales. Como profesores tenemos en nuestras manos la educación de niños y jóvenes universitarios; como padres de familia también; como

jefes de una, tres o veinte personas tenemos la responsabilidad en ser el mejor espejo para el otro. Ayudar a que el otro disfrute, lo pase bien, aprenda, crezca y se sienta satisfecho como persona. Es la única manera de ver mejores resultados. Espero entonces, poder entregarles algunos “tips” para que ustedes lo hagan en sus propias vidas personales y profesionales y desde ahí que lo vayan contagiando.

¿Qué significa la palabra coaching? ¿Por qué esto tiene que ver con coaching?

El coaching es una disciplina que trabaja con los recursos y la fortaleza de las personas para que logren satisfacción personal con los resultados esperados. Por lo tanto tiene todo que ver con el bienestar y la felicidad.

“El desafío de ser quién soy”. ¿Qué se les ocurre que quiero decir con esto?

El desafío de ser quien soy tiene todo que ver con Coaching. Ser uno mismo tiene que ver con los recursos y las fortalezas que cada uno tenemos, con para poder ser feliz y obtener resultados positivos. Suele ocurrir que nos comparamos y tratamos de ser mejor o parecido al de al lado sin permitirnos ser quien uno es. Es algo que parece simple pero no es nada fácil. Muchas veces ocultamos ciertos aspectos nuestros o nos avergonzamos de nosotros mismos. Si cometemos un error no nos perdonamos nuestras debilidades. Somos muy auto-exigentes y eso no nos sirve para ser mejores personas ni tampoco para tener mejores resultados. Por lo tanto quiero que cada uno de nosotros como Coach tenga claro cuál debe ser nuestra actitud con nosotros mismos para poder obtener satisfacción y buenos resultados en la vida. Es importante estar contentos con nosotros mismos, con una sensación de satisfacción de que estoy donde tengo que estar para poder ser un aporte a los que nos rodean. Esto es, aún cuando tengamos ciertas características que quizás no son tan bien evaluadas. Igual podemos potenciarlas de una manera positiva en nosotros o en el otro. Yo enfoco el coaching en esa dirección cien por ciento y quiero que ustedes lo enfoquen así cuando trabajen con personas.

Se dice que no vale la pena potenciar lo que no tienes tan bueno, que en donde hay que invertir y trabajar es en potenciar tus fortalezas y tus recursos. Todos los seres humanos tenemos limitaciones y debilidades. Es bueno conocer las debilidades y aceptarlas. Se dice que invertimos demasiado en la educación, en psicoterapia y en grandes labores de cambio de las personas.

Se invierte mucho de forma muy ineficiente para mejorar lo que no funciona en las personas. La propuesta que hay en estas tres disciplinas más nuevas es no tratar de mejorar lo que no está tan bueno. Uno de tanto luchar por evitar el sufrimiento o por mejorar las debilidades, se pierde de poder disfrutar y de poder lograr usar esos talentos que *sí* tenemos y poner énfasis a lo que *sí* servimos. Se propone ir a actividades donde están nuestras fortalezas. Hay instancias donde el tiempo pasa sin darnos cuenta en esas cosas que nos gusta hacer y en lo que somos buenos para hacer. Es rico estar ahí, es donde damos los mejores resultados. Ojalá cada ser humano esté mucho más en su fortaleza y en sus recursos que tratando de ser mejor que el de al lado.

Se trata de unirnos entre los seres humanos para poder trabajar en equipo. Validar al otro desde nuestra limitación y no andar lamentándose por algo que no soy. Si no, hay una suerte de competencia en la inhabilitación que no sirve a los equipos de trabajo ni en las familias ya que esto mismo se da entre los hermanos de una misma familia. También en los matrimonios, obviamente tiene que haber un desafío común, pero los matrimonios más felices son entre dos personas con distintas fortalezas y debilidades que se complementan.

En definitiva, un tema que es tan amplio y que he estudiado bastante lo vamos a ir focalizando en la área de lo que *sí* sé que tiene que ver con la disciplina del Coaching.

Se ha escrito mucho sobre el crecimiento y la satisfacción de las personas. Es decir, que lleguemos a ser más, a dar más, dependiendo de cuán centrados estemos en nuestros recursos y en nuestras fortalezas.

El Coaching es una disciplina que trabaja los resultados de las personas con las acciones y con los sueños de cada cual, con los anhelos, con aquello que valoramos y con aquello que nos resulta importante en la vida. El Coaching requiere trabajar con las acciones de las personas y su conducta para que sea un aporte de verdad al mundo. No hay nada mejor que sentirnos útiles, dar un buen servicio, sentir que sirvo. Eso da mucha satisfacción personal. Servir por un lado y por otro, que esos resultados le den sentido a mi vida, que tengan que ver con mis sueños. Cada uno sabe lo que le importa en su vida. A veces atendemos a personas en Coaching que están insatisfechas con sus vidas o que no están dando los resultados esperados. Eso se debe a que no están enfocados en sus recursos y fortalezas, o a que no están respondiendo -aunque tengan excelentes resultados- a sus sueños, a lo que de verdad valoran y les hace sentido. En inglés, “el flow” quiere decir “fluir”, es *donde hay que estar*, donde fluimos (son como las fortalezas), uno está en lo que más le gusta y donde lo hace bien. En general, lo que más nos gusta hacer es aquello a lo que somos buenos también. Se dan juntas pero tienen que estar las dos características para que uno este en ese “flow”, en ese fluir.

Cuando se hagan cargo de su equipo de trabajo o de las personas que tienen alrededor, como Coaches tienen que mirar esos dos niveles que son sus recursos y fortalezas. Con sus hijos también exijan allí donde tienen recursos. Lo mismo con el marido y la mujer. Esos son los dos puntos importantes para mirar en coaching cuando ustedes ayudan a otros.

Existen varios tipos de Coaching:

El Coaching ejecutivo donde uno trabaja con altos ejecutivos desarrollando a veces habilidades de liderazgo u otras habilidades.

El Coaching en educación. Hemos estado trabajando con altos directivos y profesores de algunos colegios que puedan influir en los niños y aprender a sacar lo mejor de ellos no solo enseñándoles una metodología.

El *Coaching para vivir mejor* es el *Coaching de vida*. Son los mismos conceptos, las mismas herramientas de los otros coachings son aplicadas de una manera distinta a las personas, para tener mejor bienestar. Yo lo llamo el desafío de ser quien soy.

No es cuestión de conformarse y pensar que yo soy así porque cuando chico me pegaban entCuando hablo de esto la gente dice que las circunstancias no les permiten ser feliz.

¿Qué papel juegan las circunstancias en esto del bienestar y la satisfacción?

Muchas veces nos escudamos en las circunstancias para explicar por qué no logramos lo que queremos pero veamos qué dice la investigación al respecto.

Tres aspectos juegan un rol fundamental: la genética, la voluntad y las circunstancias.

Para determinar o influenciar nuestros niveles de felicidad o satisfacción, la genética tiene el 50%. Hay guagüitas que nacen mas contentas que otras y hay más personas que le es más fácil ser optimistas que a otros. Esto viene determinado desde el cerebro, desde los neurotransmisores, desde la genética. La voluntad en un 40 % y finalmente la circunstancias tienen un 10%. No importa las circunstancias, no importa que no tengas brazos ni piernas, puedes ser feliz en la vida.

Me tocó dar una conferencia en la SOFOFA en un encuentro de personas con discapacidad de todo Chile. Es la cosa más difícil y más importante que hecho en mi vida. Les dije que podían ser personas que aportan al mundo y ser felices. Cosas maravillosas surgieron porque se crea un círculo virtuoso y se va juntando esa energía positiva y se va contagiando. El nivel de felicidad de nuestro equipo del MIP después de la conferencia no se puede medir ni en millones de pesos ni en aplausos. Yo quiero que ustedes aporten con lo que están aprendiendo también y que no lo guarden en un cajón.

Matthieu Ricard, un hombre de negocios francés quiso hacer un cambio en su vida y se fue a los Himalayas. Tiene el cerebro del hombre más feliz mundo. Este hombre lo único que hace es meditar todo el día. No necesita más que una celda de 2x2 para vivir. Sólo se necesita estar en contacto con uno mismo.

En nuestro cerebro se crean sustancias distintas que activan zonas diversas con los pensamientos positivos o pensamientos negativos. Hay zonas en el cerebro que se activan con la felicidad y el bienestar. En la medición esperaban 0,03 como máximo y Ricard obtuvo 0,45. El hemisferio izquierdo tiene más electricidad. Las neuronas funcionan con redes de contactos eléctricos, que son impulsos eléctricos y cambios bioquímicos. Esto es algo que se puede manejar y eso es algo que está en el 40% de nuestra voluntad.

Miremos lo que hacemos tratando de lograr el bienestar. Generalmente nos centramos en mejorar lo negativo, estamos esperando que otros o las situaciones cambien.

Queremos que el jefe entienda, que el marido sea más cariñoso, que los hijos dejen de chocar autos o llegar a la hora. Eperamos que los otros o las situaciones cambien para ser felices.

¿Qué se sugiere hacer de todas estas investigaciones?

Tres cosas fundamentales:

*Primero es el agradecer, segundo es el entregar y tercero es el enfrentar.*

De las emociones positivas la que deja más huella y más marca en nuestro cerebro es *el agradecer*. Nuestro cerebro está preparado para mirar más lo negativo que lo positivo porque es una cosa de sobrevivencia. Tenemos que detectar los peligros por lo que nuestro cerebro está mucho más atento a todo lo que puede ser una amenaza y un peligro. Andamos casi siempre centrado en lo que falta, en lo que no tenemos y en lo que puede ser peligroso y dañino en la vida. Nosotros necesitamos hacer un acto voluntario y consciente para salirnos de ahí porque el gorila no nos va atacar y no estamos en peligro de vida como era hace mucho tiempo atrás. Pero hoy nuestro cerebro funciona igual a menos que nosotros lo domemos con repeticiones conscientes y voluntarias.

Entonces se recomienda agradecer. Ver lo que *sí* tenemos, lo que *sí* puedo. Luego de verlo, reconocerlo y expresarlo. Se tratan de buscar cosas positivas en uno mismo en lo que uno hizo. Es muy bueno agradecer a otros también. Cosas muy simples. Tenemos que tomar más conciencia de las cosas positivas que otros hacen por nosotros porque agregan valor a nosotros y al mundo. Ser amable es una de las cosas difíciles en la vida.

En todo estos estudios se habla de que ser amable es más difícil que ser inteligente. No todo el mundo tiene el don de la simpatía.

Lo segundo en el 40% es *el entregar*. Dar es el aportar desde lo que somos, cosas simples como sonreír o cosas más serias. No esperar a que nos vengan a pedir, entregar todo lo que puedan ofrecer. Los seres humanos estamos más centrados en lo que nos falta y en querer recibir. Entregar es una huella profunda de satisfacción. Así que entreguen todo lo que puedan de eso y de todo.

Y por último, *el enfrentar*. Hay un mandato muy importante que cambia la vida cuando uno lo coloca en acción. Enfrentar significa salir del cuadrado de comodidad donde las cosas las sé hacer, donde estoy seguro. Ir a la incomodidad, avanzar con miedo. La persona valiente que hace muchas cosas no es el que no tiene miedo, es el que va *con* miedo. Tener miedo a que uno le salgan mal las cosas no es algo que a uno tenga que limitarla, es algo que a una la tiene que hacer prepararse para que le salga lo mejor posible. Después ir con ese miedo y hacer lo mejor posible. No hacerlo perfecto ni hacerlo para ganarse los aplausos. Entregar todo lo que puedan pero yendo a la incomodidad. No esperar el estar seguro. Tener que ir y enfrentar la situación es la única manera de prepararse. No se escondan en “un no estar preparada” aunque corran el riesgo de hacerlo mal.

Volvamos al agradecer. Es la emoción positiva que deja la huella más profunda en el cerebro.

¿Qué tenemos que hacer para lograr entrar en la emoción del agradecer?,

Pensamientos positivos. Es algo voluntario y para lo que hay que entrenarse.

El cerebro cambia, la plasticidad cerebral. Tenemos la responsabilidad de armar las vías neuronales necesarias para estar en la emoción positiva y para que sea más fácil acceder al agradecer. El cerebro no viene cableado para eso hay que armarlo. Esto sirve. Debemos hacerlo porque el optimismo es la variable que está muy asociada con

el éxito. La gente que tiene éxito en general cree que lo que se propone se puede. Es lo mismo que con los músculos.

Hay un ejercicio que tiene que ver con la psicología positiva y que es el ejercicio del agradecer:

Piensen en una persona a quienes ustedes agradecen en la vida. La primera persona que se les venga a la mente y que ojalá este viva. Escriban estas tres preguntas:

¿Qué hizo esa persona en ese momento que fue importante para ustedes ?

¿Cómo que eso que hizo o dijo fue importante para ustedes?

¿Cómo se manifiesta eso hoy en sus vidas?

Luego de contestar por escrito a estas tres preguntas, contacten como estimen conveniente a esa persona y se encuentren con ella y le lean esa carta. El agradecer tienen que ser acciones concretas.

Cuando yo hice este ejercicio la primera persona que pensé fue en una nana que yo había tenido cuando chica. Ella me defendía cuando mi hermano chico me pegaba. Una vez que la nana de la guagua me estaba pegando, está otra nana me defendió. Para mí fue el acto de ser defendida de que yo le importara a alguien, que me quisiera proteger. -Y, ¿cómo influye eso hoy en mí? Eso se manifiesta hoy en que yo antes de eso sentía una sensación de desprotección muy grande. Yo no me sentía cuidada. Después de eso yo entendí que había personas capaces de cuidarme. Yo aprendí en ese momento que hay gente afuera que puede ser buena con uno. A otros puede parecerles tan estúpido pero nadie sabe como lo viví yo. Por eso esto es un ejercicio muy personal. Lo importante es que ustedes lo digan.

Para entregar hay que valorar lo que tenemos hay que valorar lo que somos. Tenemos que saber lo que somos. Mucha gente no se ofrece o no se atreve a ser un aporte en la vida porque cree que no vale. Tenemos que valorarnos y valorar aquello que podemos entregar y ofrecerlo. Lo segundo, tiene que ver la relación de altruismo versus placer. Los estudios de felicidad en psicología positiva muestran claramente una diferencia enorme en la huella que deja un acto altruista y la que deja un acto de placer. Cuando me doy un gusto de cualquier tipo, el placer dura muy poquito en el cerebro y en el cuerpo. En cambio un acto altruista donde soy capaz de posponer mi placer o hago un sacrificio por un bien hacia otro, dejo una huella enorme. Se recomiendan mucho más los actos altruista que los actos de placer. De hecho, antes de yo saber esto, a los pacientes depresivos les decía “date un gusto”, “anda a darte un masaje”, “anda a compararte algo rico”.... No, a alguien depresivo mándenlos hacer algo por otro, justamente porque esta depresivo es que tenemos que saber entregar a otros.

Otro ejercicio: ¿Qué harás por otro para que tu satisfacción mejore sólo un poquito? Comparte con alguien tu intención de hacer el bien a otro. El sólo pensarlo deja una huella grabada pero la neurociencia muestra que al compartir aquello y haberlo expresado eleva a diez la posibilidad de hacerlo. El hecho de haberlo dicho genera una energía mucho más grande que haberlo pensado.

Y para terminar le repito: Tenemos la responsabilidad de vivir la vida que quiero vivir respetando mis valores.

onces yo ahora pego, etc. No, no es así. Este Coaching trata del desafío de *ser la mejor versión de quién soy*. Esa es mi responsabilidad, tengo que aceptar que tengo unas limitaciones pero también tengo el deber de ser lo mejor que puedo ser, que es distinto a cambiar lo que está malo. Ser la mejor versión de uno mismo es lo que da el bienestar, la satisfacción o la felicidad. Se refiere a aquello que valoramos y buscamos en la vida, aquello que nos importa. Cuando uno le pregunta a la gente que es lo que más quiere en la vida suele escuchar: bienestar, satisfacción, felicidad, paz, tranquilidad. La gente quiere más éxito para poder dar bienestar a su familia. Actos que van en la dirección de buscar cosas malas como la venganza buscan tener satisfacción equivocada.

-“Qué relación tiene esto con el tema de los sueños?”

Los resultados que tu tengas en la vida sólo te van aportar a tu bienestar, satisfacción y felicidad si están en relación con tus sueños y tus sueños se refieren a lo que valoras, a lo que te importa. La misión del Coach es permitir que la gente sueñe. Cuando éramos adolescentes teníamos ideales, amor romántico, intenciones de cambiar el mundo, pero de a poco la vida y la experiencia nos van coartando los sueños.

Desgraciadamente muchos seres humanos adultos ya no saben para que están haciendo lo que hacen en la vida. Esa es la razón de insatisfacción, falta de bienestar e infelicidad. El coach tiene que despertar esos sueños, hacer ver qué se está haciendo con la vida y cuál es su sentido y su misión.