



# COACHING Y BIENESTAR

Hugo Urdaneta Fonseca (\*)

30 de mayo 2017

Hace un par de días al llegar a mi residencia un vecino me saluda, y me pregunta que cómo estoy, le respondo como es mi costumbre "Muy bien gracias". La respuesta del vecino fue "cómo alguien puede estar muy bien en Venezuela". Yo me sonreí y me despedí y seguí caminando.

En el trayecto no podía dejar de pensar en las palabras del vecino. Incluso llegué a sentirme por momentos mal por no quedarme con él y de alguna manera tener una conversación que pudiera mejorar su ánimo.

Este tipo de respuesta que el vecino me dio, la he venido escuchando con mucha frecuencia de personas de distintos estratos socio económicos, edad y sexo. Si uno trata de cuestionar este tipo de declaraciones, es muy probable que te traten de insensible, come flor, o que vives en otro planeta. Aquí algunas reflexiones para trabajar el bienestar personal.

## EL MUNDO ES LO QUE UNO PERCIBE DE ÉL

El análisis e interpretación que uno hace de la realidad tiene muy poco, por no decir nada que ver con la realidad, sino con los valores, prejuicios, miedos, creencias, paradigmas mentales, que a través de los años han conformado filtros con los cuales interpretamos la realidad. Algunos de esos filtros son limitantes y sin duda afectarán nuestra conducta. En los campos de concentración nazis algunos prisioneros pensaban que allí era imposible sobrevivir, por supuesto que ese era el resultado que con más probabilidad obtenían, era como la "auto profecía que se cumplía", por el contrario, Viktor Frankl, médico psiquiatra judío, sobreviviente del campo de concentración de Auschwitz, desde su llegada como prisionero se planteó que sobreviviría y que además sería un proceso de aprendizaje, imagino que si alguien le hubiese preguntado en Auswitch, hola Viktor, ¿cómo estás? Y él les hubiese respondido, aquí, aprendiendo y sobreviviendo, seguro lo hubiesen tildado de loco.

## ESPERAR LA PERFECCIÓN DE LAS COSAS

Una de las más grandes razones de la infelicidad humana es esperar que el mundo sea perfecto, que estamos programados para solo vivir momentos felices y placenteros, por eso cuando nos pasa una tragedia, decimos que mala suerte, ¿por qué a mí?, ¿por qué a nuestro país? Quiere decir que nos pasan cosas malas, no porque son parte de la vida sino porque tenemos mala suerte. La vida está llena de momentos felices e infelices, que dependerá de la interpretación que hagamos de los hechos, viviremos un stress post traumático o un florecimiento post traumático, que viviremos en depresión o saldremos más resilientes. Un popular psi-

ólogo español Santandreu muchas veces utiliza una terapia con sus pacientes de someterlos a condiciones de vida incómodas, para que aprendan que en la vida no todo es comodidad, y solo así se puedan valorar más los momentos felices.

## EL LENGUAJE CONSTRUYE REALIDADES

Existe una conexión entre nuestra mente y el lenguaje, a través de las emociones y del lenguaje se programa nuestro cerebro. Si mi lenguaje es expansivo y positivo, mis emociones comienzan a ser más positivas. Cuando dices que no puedes hacer algo, como cuando dices que si puedes hacerlo, en ambos casos son verdad, y no se trata de algo mágico, sino que cuando crees que no lo puedes hacer, tu energía disminuye, porque las emociones son de tristeza, miedo, resignación etcétera, pero si dices que si lo puedes lograr, tu creencia y entusiasmo será diferente, nuevas emociones estarán presentes, optimismo, esperanza, entusiasmo, alegría, en fin existe una energía que te mueve a la acción.

Un ejecutivo al cual se hice coaching, decía con frecuencia que tenía que cambiar, y cuando mencionaba la palabra "tenía" su voz y su cara se apagaba, con lo cual sus emociones tenían a ser negativas, al detectar su lenguaje corporal, trabajamos un simple y poderoso cambio de lenguaje, en vez de decir tengo que cambiar, que es una obligación, empezó a decir quiero cambiar, y como por magia, cuando mencionaba la palabra quiero, lo hacía con una voz más firme, y su cara se iluminaba, lo que significaba que una emocionalidad más positiva estaba presente, y por supuesto, aumentaba enormemente la posibilidad de conductas exitosas.

## LA TERRIBILITIS Y LA QUEJA

Dos elementos del lenguaje son claves, el primero es la "terribilitis" y el segundo la queja. Cuando valoramos cualquier situación como terrible, estamos alimentando nuestra emocionalidad negativa, y realmente pensemos ¿cuántas cosas verdaderamente terrible me han pasado en mi vida?

En cuanto a la queja realicé hace años el programa Un Mundo sin Quejas y hasta ese momento no me había dado cuenta la cantidad de veces que me quejaba en el día por cosas que no estaban en mi control resolver, por eso hay una famosa frase de Maya Angelou que dice "Si algo no te gusta, cámbialo. Si no puedes hacerlo, cambia tu actitud. No te quejes".

(\*) Consultor en Cambio Organizacional, Coach, Especialista en Recursos Humanos y Relaciones Laborales.  
[www.huconsulting.net](http://www.huconsulting.net) [hu.consulting@gmail.com](mailto:hu.consulting@gmail.com)



@huconsulting



@huconsulting