

VERÓNICA DE ANDRÉS
FLORENCIA ANDRÉS

CONFIANZA TOTAL

PARA VIVIR MEJOR

AUTOESTIMA - COACHING - INTELIGENCIA EMOCIONAL -
LIDERAZGO - MOTIVACIÓN - NEUROCIENCIAS

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	15
1. LOS DOS PARADIGMAS QUE MUEVEN AL MUNDO	21
El amor y el miedo: una elección vital	26
Los frutos de cada paradigma	28
Flexibilidad vs. rigidez	28
Motivación vs. desmotivación	30
Optimismo vs. pesimismo	32
Excelencia vs. perfeccionismo	34
Esfuerzo vs. sacrificio	34
Perdón vs. resentimiento	35
Paz interior vs. violencia	37
Del paradigma del miedo al paradigma del amor	38
Prácticas	39
I. Los beneficios del perdón	39
2. VIVIR SIN MIEDO	41
Tiempos de crisis	44
Revertir la adversidad	45
¿Qué nos pasa cuando tenemos miedo?	48
Estrategias para superar el miedo	49

1. El poder de la visualización: imaginar lo que quieres en lugar de lo que temes	50
La energía de la imaginación	52
Visualiza tu éxito	53
Técnica de visualización	54
2. La desidentificación: «Yo soy yo»	56
3. Las tres A: ¡Admítelo, Atiéndelo y Atrévete!	58
4. La reinterpretación de los fracasos	59
Superar el miedo	64
Prácticas	66
I. Los siete pasos de la visualización efectiva	66
II. Calmar nuestra mente a través de la música	67
3. LA CONFIANZA Y LA AUTOESTIMA	69
Los beneficios de la confianza	72
Cómo aumentar la confianza en la vida diaria	74
El poder de los compromisos: cumplir las promesas	75
El poder de la responsabilidad: dejar la postura de víctima	76
El poder de la coherencia: buscar la integridad	77
Atravesar los desafíos	78
Reconocer los logros	79
La autoestima: el cimiento de la confianza	80
¿Por qué es tan importante la autoestima?	82
¿Cómo puedo hacer para construir o reforzar mi autoestima?	84
Síntesis de los principios importantes para construir la autoestima ...	86
La imagen de uno mismo: el amor empieza contigo	87
La mirada y las palabras de los otros	88
El caso de «la barra brava»	90
Usamos máscaras para protegernos	94
Síndromes del «todopoderoso» y «del barril sin fondo»	95
La autoestima: un tema apasionante	96
Entre el ser real y el ser ideal	98
La importancia de valorarnos a nosotros mismos	99
El camino hacia la confianza y la autoestima	102
Prácticas	103
I. Para reflexionar acerca de tu autoestima: ¿Te gusta quién eres? ...	103
II. Cómo aumentar la confianza y la motivación de nuestros hijos en relación con sus estudios	105

4. EL PODER DE LAS EMOCIONES COACHING Y

NEUROCIENCIAS	109
La nueva medicina de las emociones	111
El amor es una necesidad biológica	113
La inteligencia de las emociones	114
La era del cerebro	116
Las emociones son clave en la toma de decisiones	117
Cómo tomar las decisiones más importantes de nuestra vida	118
Atención: las emociones son contagiosas	120
El contagio emocional: la comunicación entre las amígdalas	121
«Llora todo lo que quieras»: el peligro de reprimir las emociones	124
¿Para qué sirve cada emoción?	125
La alegría: el tiempo de la celebración	127
La tristeza: una señal para cerrar heridas	128
El miedo: una emoción que nos invita a prepararnos	129
El entusiasmo: el impulso hacia los objetivos	130
El aburrimiento: el puntapié para la innovación	131
La culpa: un llamado al perdón	132
El enojo: una invitación a restaurar límites vulnerados	133
La gratitud: la necesidad de ser agradecidos	134
¿Cómo funcionan las emociones en nuestro cerebro?	135
El secuestro emocional: ser rehenes de nuestras propias emociones	137
La última jugada del mejor jugador	140
Escuchar y desactivar las alarmas	142
Adueñarnos de nuestras emociones en 6 segundos	143
Cómo cambiar los estados de ánimo negativos	147
El caso de Pablo	149
La inteligencia de nuestras emociones	152
Prácticas	153
I. Los cinco pasos de Fred Kofman para trabajar mis emociones ...	153
II. Los cinco pasos para ayudar a trabajar las emociones de los otros	154
III. El diario de gratitud	155

5. EL PODER DE LOS PENSAMIENTOS

Usar la mente para crear lo que queremos	157
Tenemos una mente poderosa, ¡aprendamos a usarla!	160

Cómo adueñarnos de nuestros pensamientos	161
Los pensamientos nos hacen trampa: las distorsiones cognitivas	162
Cómo impactan los pensamientos en nuestra salud	165
Sin amor la vida es imposible	167
Guiar nuestros pensamientos: cómo evitar las preocupaciones	170
El Apocalipsis en nuestra mente	171
Juan aprendió a dominar su mente	172
Cómo detener el piloto automático	175
El discurso de la queja	176
Cuando los pensamientos positivos no son suficiente	179
Usar el pensamiento para crear un proyecto de vida	181
El buen uso de la mente	185
Prácticas	186
I. Los tres pasos para disolver las creencias limitantes	186
II. Los nueve pasos para crear afirmaciones efectivas	187

6. EL PODER DE LAS PALABRAS

La clave de la comunicación efectiva	189
Antes del lenguaje no había nada	192
Las palabras tienen poder	194
Los cinco principios para activar el poder de las palabras	195
Crear confianza con palabras íntegras	196
Dar y recibir opiniones con sabiduría	197
Evitar las conclusiones apresuradas	200
Entregar lo mejor de uno mismo con alegría y flexibilidad	201
Activar el poder del reconocimiento	202
El reconocimiento efectivo	204
¿Por qué no reconocemos a los demás?	206
¿Cuáles son las claves del reconocimiento efectivo?	208
Conversaciones efectivas	208
La escucha efectiva	209
Conversaciones difíciles: los siete pasos	212
El efecto de las palabras	215
Saber usar las palabras	217
Prácticas	218
I. Algo bueno y algo nuevo	218

7. INTELIGENCIA EMOCIONAL Y LIDERAZGO	
EXTRAORDINARIO	219
Despertar al líder interior	221
Las premisas falsas del liderazgo	226
Primera premisa falsa: «Las emociones no importan»	226
Segunda premisa falsa: «Ser inteligente alcanza»	230
¿Qué es la inteligencia emocional?	231
Mitos de la inteligencia emocional	231
Aprender a desarrollar la inteligencia emocional	233
Oprah Winfrey: una líder extraordinaria	236
Tercera premisa falsa: «Los líderes deben ser fuertes»	237
Cómo cortar con el síndrome del sacrificio	239
No todo lo que brilla es oro	243
Prácticas	245
I. La teoría de las inteligencias múltiples	245
II. Desarrollar la inteligencia emocional	246
8. EL PODER DE LOS SUEÑOS	249
Toda meta empieza siendo un sueño	252
Sacar lo positivo de lo negativo	253
Primer principio: tener un sueño	255
La estrategia de Walt Disney: las tres salas	255
Que la opinión de los otros no te detenga	257
Diseñar un sueño	259
Segundo principio: tener confianza en uno mismo	260
Podemos hacer mucho más de lo que nos imaginamos	260
No te autolimites	262
La importancia de rodearse de buena compañía	262
Tercer principio: ponerse en acción	263
Saber pedir	267
Cuarto principio: perseverar	269
¿Qué hacer cuando alguien nos dice que no?	271
Haciendo realidad nuestros sueños	272
Prácticas	273
I. Cómo diseñar un sueño	273

EPÍLOGO: ¿SE PUEDE APRENDER A SER FELIZ?	275
CONFIANZA TOTAL	282
BIBLIOGRAFÍA	285
AGRADECIMIENTOS	291
ACERCA DE LAS AUTORAS	297

VIVIR SIN MIEDO

El amor ahuyenta al miedo y, recíprocamente, el miedo ahuyenta al amor. Y no sólo al amor el miedo expulsa; también a la inteligencia, la bondad, todo pensamiento de belleza y verdad, y sólo queda la desesperación muda; y al final, el miedo llega a expulsar del hombre la humanidad misma.

ALDOUS HUXLEY

Las crisis existieron desde el inicio de los tiempos y, al día de hoy, siguen surgiendo en todos los contextos. Hay crisis económicas, políticas, sociales, familiares, laborales, profesionales, personales, mundiales... Con sus posibles diferencias, las crisis tienen en común que todas implican un cambio. Esa doble vertiente de la que hablamos está presente en lo que la palabra *crisis* significa en el idioma chino: formada por dos caracteres de igual importancia, uno significa peligro; el otro, oportunidad.

Muchas veces las crisis implican cambios que no buscamos voluntariamente, que no elegiríamos si pudiéramos y que pueden asustarnos o enojarnos. Las crisis son los momentos donde se desatan todos los miedos. Momentos de incertidumbre y fragilidad en los que nuestra mente suele tendernos las peores trampas y nuestras emociones pueden adueñarse de nosotros.

¿Cómo vivir sin miedo en medio de una debacle económica, un divorcio, un despido, una frustración profesional, un problema familiar o una enfermedad? Tal vez la respuesta venga de la mano de

Arnold Toynbee, quien acuñó la Teoría del cambio y del desafío, en la cual sostiene que un medio inestable presentará retos que pueden hacer surgir fuentes de creatividad previamente inutilizadas...

¿De qué depende, entonces, que una crisis sea un peligro o una oportunidad de crecimiento? De nuestra interpretación de la situación y del nivel de confianza con el que enfrentemos la crisis. Confianza: eso es lo que necesitamos, justamente, cuando los vientos hacen tambalear nuestras estructuras.

TIEMPOS DE CRISIS

Como ciudadana argentina me ha tocado atravesar muchos conflictos nacionales. El más reciente fue, quizás, uno de los más graves que recuerdo. El derrumbe económico, la democracia herida y la gente golpeando sus cacerolas con furia son algunas de las imágenes que me vienen a la mente cada vez que alguien me pregunta cómo se vivió la última gran crisis en mi país.

Sin embargo, también recuerdo que en medio de esas tinieblas, cuando la gente perdía los ahorros de toda una vida sin previo aviso y el miedo se esparcía en la sociedad cual virus, comenzaron a encenderse algunas luces. Y se dice que cuanto más densa es la oscuridad, más fuerte es el impacto de una pequeña luz. Acuerdo con Toynbee en que las crisis pueden despertar talentos que yacían dormidos... Pues eso fue lo que pasó en la Argentina.

Hubo quienes transformaron la crisis en una oportunidad para cambiar y mejorar. Se juntaron y de cara a las necesidades eligieron responder con sensibilidad y compromiso. Rápidamente se pusieron en acción para asistir no sólo a la gente que había perdido su trabajo, sino también su fe.

*No me dan miedo las tormentas pues
estoy aprendiendo a navegar.*

LOUISA MAY ALCOTT

Tuvimos el honor de ser parte del proyecto Pescar, que surgió como una de las respuestas creativas de ese momento. Pescar comenzó en el mundo de la empresa con el objetivo de dar un año más de educación a jóvenes de medios económicos muy limitados, para ayudarlos a expandir sus posibilidades y así crear un sistema de inserción social más justo. Nuestra contribución consistió en brindar a los alumnos un curso intensivo de autoestima y recuperación de la confianza, para que volvieran a creer en sí mismos.

La confianza es un sentimiento y una actitud ante la vida, y también es una elección. Frente a la dificultad, siempre puedo elegir interpretar lo que sucede como un peligro o como un desafío. Puedo mirar lo que me sucede como una catástrofe y transformarme en víctima, o puedo elegir mirarlo como una oportunidad de crecer y convertirme en protagonista.

Revertir la adversidad

Sabemos que hay momentos donde pareciera casi imposible tener sobre nuestras zozobras una interpretación positiva... Pero pensemos en casos extremos, en personas que han elegido dar una respuesta diferente en medio de los momentos de mayor oscuridad. Pensemos en alguien como Viktor Frankl, el médico psiquiatra que vivió la experiencia dura, extrema, de ser un prisionero más de los campos

de concentración nazi y de perder a su familia sin poder hacer nada por salvarlos.

¿Cómo hizo este hombre, que fue despojado de todo lo que tenía, que fue humillado y castigado brutalmente, para emerger de esa crisis como el portavoz de un mensaje esperanzador, positivo, para el resto de la humanidad? Al leer su testimonio la respuesta resulta evidente: eligió ver esa situación límite como una oportunidad y no como una desgracia.

En su libro *El hombre en busca de sentido* Frankl cuenta que él observó cómo personas que estaban pasando por las peores circunstancias posibles, al borde de la inanición y de la pérdida de la dignidad, elegían compartir su último mendrugo de pan con otros. Esto es prueba evidente de que nos pueden despojar de todo, pero nunca nos quitarán la libertad de elegir nuestra interpretación frente a lo que nos sucede. Es un concepto que se repite a lo largo de toda la historia.

Epicteto, el renombrado filósofo greco-romano que vivió en el siglo I, dijo: «No podemos elegir nuestras circunstancias, pero siempre podemos elegir la forma en que respondemos ante ellas». Este principio le permitió a él mismo dejar de ser un esclavo para transformarse en el maestro del emperador romano Marco Aurelio.

Afirmamos, entonces, que la confianza se construye desde el interior, y que se refleja luego en nuestras acciones exteriores. Frente a todo lo que nos sucede, siempre podemos decidir cómo responder: las circunstancias no deberían determinarnos. Sin embargo, estamos habituados a creer que, cuando nos sucede algo negativo, es lógico y casi inevitable tener una reacción negativa. Por eso es muy común escuchar constantemente cierto tipo de expresiones: «Iba conduciendo mi coche y el de al lado me encerró, ¡estoy de pésimo humor!»; «Llueve y hoy tenía organizada una fiesta al aire libre, ¡estoy enojada!»; «Mi secretaria renunció sin previo aviso, ¡esto es indignante!»; «Mi her-

mano me mintió, ¿cómo no voy a sentirme traicionado?» Las creencias que hemos internalizado parecen habilitarnos para reaccionar de manera negativa ante situaciones adversas, como si se tratara de una simple fórmula matemática o física:

$$H \text{ (hecho)} = R \text{ (reacción)}$$

Éste es un modelo de estímulo-respuesta que no sirve para analizar el comportamiento humano, pues deja fuera de la ecuación el elemento más importante: la capacidad del hombre de elegir cómo responder, es decir, qué pensar y qué sentir frente a cada cosa que le sucede. ¿Qué tal, entonces, si reformulamos la ecuación anterior?

$$H \text{ (Hecho)} + R \text{ (respuesta/interpretación)} = R \text{ (resultado)}$$

De aquí en más, frente a algún hecho o situación desafiante que estemos atravesando, preguntémonos qué respuesta/interpretación nos vendría mejor elegir, qué respuesta/interpretación puede acercarnos más a la felicidad. ¡Recordemos que la vida es un 10% lo que nos sucede y un 90% cómo respondemos frente a ello!

Uno puede elegir entre refugiarse en lo seguro o avanzar y crecer. El crecer debe ser elegido una y otra vez. El miedo debe ser superado una y otra vez.

ABRAHAM MASLOW

¿QUÉ NOS PASA CUANDO TENEMOS MIEDO?

El miedo es una de las emociones básicas que desencadena un mecanismo de supervivencia para que podamos responder a situaciones adversas rápidamente. Cuando sentimos miedo, se producen cambios fisiológicos de inmediato. Se cierran todos los circuitos neuronales que no sean esenciales a la supervivencia, la parte pensante del cerebro reduce su actividad y comienzan a funcionar las respuestas autónomas que no dependen de nuestra voluntad: se dilatan nuestras pupilas para que podamos ver más; la sangre fluye con mucha rapidez hacia los músculos grandes para que podamos huir o luchar; el corazón se acelera y bombea sangre a toda velocidad para llevar las hormonas a las células, especialmente la adrenalina y la noradrenalina y cortisol, que son las llamadas hormonas del estrés.

Este mecanismo de supervivencia es importante ya que nos ayuda a responder si estamos frente a un peligro real. El problema es que muchas veces nuestros miedos son imaginarios, y están asociados a recuerdos emocionales traumáticos. Sin embargo, aunque sean ilusorios, igual se produce la descarga hormonal que, a la larga, puede dañar nuestra salud: por ejemplo, el exceso de cortisol en el sistema reduce nuestra inmunología y hasta puede afectar nuestra memoria; el exceso de adrenalina puede dejarnos toda una noche en vela, ya que las hormonas del estrés tardan horas en reabsorberse. Estas descargas pueden producirse simplemente por una preocupación relacionada con el futuro.

El doctor Robert Sapolsky, neurólogo de la Universidad de Stanford, experto en el tema del estrés, explica que a los seres humanos nos basta con imaginar que vamos a vivir una mala experiencia para realmente pasarla mal, pues la descarga de hormonas del estrés en el cuerpo es la misma, tanto si vemos un león real o si sólo lo imaginamos. Al ser entrevistado por Eduardo Punset, el destacado escri-

tor y periodista científico, creador del programa Redes, Sapolsky expresó sobre este tema: «Para un mamífero cualquiera, el estrés significa que algo está muy centrado en devorarte en los siguientes dos minutos, o que uno está muy decidido a comerse a otro en los próximos dos minutos, y en este lapso el cuerpo hace exactamente lo que debe hacer: utilizar toda la energía almacenada para activar los músculos apropiados, aumentar la tensión arterial para que la energía fluya más de prisa, y desactivar todo tipo de proyectos a largo plazo. Si te persigue un león, escoges otro día para ovular, retrasas la pubertad, ni se te ocurre crecer, ya digerirás más tarde, pospones la fabricación de anticuerpos para la noche, si todavía estás vivo... Se trata de eliminar todo lo que no es esencial. Y, claro, el problema es que nosotros, como primates muy sofisticados que somos, podemos iniciar exactamente el mismo proceso de respuesta al estrés a raíz de un estado psicológico, de un recuerdo, una experiencia, una emoción, pensando en algo que puede ocurrir dentro de treinta años o que tal vez no ocurra nunca, pero iniciamos la misma respuesta al estrés. El meollo de la cuestión es que desencadenar este proceso durante tres minutos para salvar la vida es perfecto, pero si lo haces de forma sistemática, por razones psicológicas, aumenta las posibilidades de enfermar».

ESTRATEGIAS PARA SUPERAR EL MIEDO

¿Cómo podemos acercarnos a lo que queremos en lugar de utilizar nuestro valioso tiempo en quedar capturados en aquello que tememos? Cuando a Miguel Ángel le preguntaban cómo hacía para esculpir sus obras de una manera tan magnífica, él decía que primero visualizaba en la roca la imagen de lo que quería lograr, y luego sacaba lo que sobraba.

Muchas veces el miedo aparece cuando tenemos que atravesar una crisis o se nos presenta un desafío. Sin ser conscientes de ello, nuestra mente comienza a proyectar las imágenes temidas en lugar de las deseadas. En ese instante se inicia un autoboicot involuntario, a nivel inconsciente, con proyecciones negativas que socavan nuestra confianza y hacen que la prueba a superar sea mucho más dura.

Es verdad que ante lo nuevo podemos asustarnos y volvernos temerosos, pero también es cierto que existen estrategias para hacerle frente a este tipo de emoción.

1. El poder de la visualización: imaginar lo que quieres en lugar de lo que temes

Para contrarrestar el miedo, podemos usar una estrategia poderosa, llamada visualización. ¿Qué es la visualización? Es una técnica que consiste en entrenar nuestra mente para ver en detalle imágenes con las escenas exactas de aquello que queremos lograr, practicando con la mente los pasos, los movimientos, las acciones necesarias para alcanzar un objetivo. Los atletas olímpicos fueron los primeros en utilizar esta técnica que, como tantos otros descubrimientos, sucedió por casualidad.

Jean Claude Killy, varias veces campeón olímpico, fue un esquiador muy famoso en la década del sesenta. En una oportunidad se lastimó una pierna justo antes de una carrera muy importante que le impidió practicar en la pista. Sin embargo, llegó el día de la carrera y, sin entrenamiento físico previo, Killy ganó. Cuando le preguntaron cómo lo había logrado, él respondió que, como no le quedaba otra opción, lo único que hizo fue visualizar con detalle cada centímetro de la bajada. De esa manera ensayó cada uno de movimientos en su mente, una y otra vez... ¡Y ganó la competencia!

Si bien la visualización suele asociarse al deporte, en realidad se usa en todos los ámbitos y puede traer resultados extraordinarios no sólo para deportistas, artistas o inventores. Visualizar la situación deseada en lugar de la temida es un excelente ejercicio para hacer antes de tener una conversación difícil con alguien; previo a una negociación; antes de una reunión, de un examen, de una competencia... Antes de cualquier situación que plantee algún tipo de desafío.

En una oportunidad fui convocada por una empresa multinacional para brindar asesoría. Jorge, el director comercial, me recibió en su despacho con cara de preocupación. Después de hablar sobre varios temas que lo angustiaban, llegamos a lo que se había convertido en su mayor desafío: la relación con el director regional. «Es insufrible, cada vez que llega el momento de tener la reunión mensual con él, me dan dolores de cabeza. Dos días antes de nuestra conversación ya empiezo a ponerme nervioso, es la persona más negativa y agresiva que conozco... Y ya he intentado todo, pero siempre es lo mismo.»

Le pedí a Jorge que me contara cómo imaginaba que sería el próximo encuentro. La escena que describió era coherente con su descripción del director regional. Entonces le propuse trabajar con algunas herramientas, entre ellas, la visualización, para cargar en la mente las imágenes de la situación deseada en lugar de la temida. Al principio le resultó difícil, puesto que sólo le aparecían las imágenes de lo que no quería que sucediera. Finalmente empezó a ver en su mente una «película» de cómo sería el encuentro ideal. Se imaginó entrando en la sala de directorio sonriente; proyectó una conversación con caras distendidas, en un tono de voz cordial. Empezó a «ver» que lograba sentirse bien en presencia del director regional y que él también disfrutaba de su compañía... Y practicó esta visualización todos los días, hasta la noche anterior a la siguiente reunión. Cuando me llamó para contarme cómo le había ido, me dijo: «Verónica, ¡voy a enseñar lo de

la visualización a todo mi equipo! ¡Fue impresionante, hasta nos reímos juntos! ¡Todo cambió!»

Marylin King, otra atleta olímpica a quien conocí personalmente en Finlandia, cuenta la historia de Liu Chi Kung, un famoso pianista que pasó siete años en la cárcel durante la revolución cultural china, sin posibilidad alguna de tocar el piano. Al ser liberado, se presentó a la competencia Tchaikovsky y, para sorpresa de todos, fue uno de los ganadores. Cuando le preguntaron cómo había logrado ganar si no había tocado el piano en los últimos siete años, Liu respondió que durante todo el tiempo que estuvo, cada uno de los días, practicó en su mente todos los temas que alguna vez había tocado en su piano.

La energía de la imaginación

Para nuestra mente no existen diferencias sustanciales entre algo real y algo imaginado vívidamente, por eso la visualización correctamente realizada —con detalles, incluyendo emociones— es tan efectiva. Hoy sabemos que la visualización tiene además su fundamentación neurológica, en el llamado SARA (Sistema Activador Reticular Ascendente).

¿Qué es el SARA? En la base de nuestro cerebro, específicamente en el tronco cerebral, existe una formación neuronal de fibras que asciende hasta las capas superiores del cerebro llamada «sistema activador reticular ascendente». El SARA tiene múltiples funciones; entre ellas, controla nuestra habilidad de permanecer despiertos o dormir, y la habilidad de prestar atención. Como no podemos prestar atención a todo lo que nos rodea, pues la multiplicidad de estímulos sería excesiva, el SARA actúa como un filtro que sólo permite que ingresen aquellos estímulos que, de alguna manera, nos resultan pertinentes. Por ejemplo, si estamos en una estación de tren donde hay millones de sonidos, no vamos a percibirlos todos, no escucharemos

las miles de conversaciones a nuestro alrededor; pero si de pronto nombran la salida del tren que va a nuestro destino, en ese momento sí escucharemos esa señal con atención.

Esto permite entender que lo que estamos buscando, anticipando o imaginando es lo que el SARA permite que llegue a nuestra percepción a través de nuestros sentidos. Si mi mente está centrada en comprar un coche nuevo, es muy posible que, cuando salga a la calle, de pronto aparezcan en mi campo visual muchos coches de la marca que estoy buscando. Si nuestra mente está cargada de las imágenes del resultado deseado, es muy posible que lo alcancemos, pues aparecerán a nuestro alrededor muchas posibilidades que no serían percibidas de otra forma. Es que todo lo que uno ha estado fantaseando se vuelve más fácil de ser realizado.

Visualiza tu éxito

Una vez vino a verme un joven médico: tenía un desafío grande por delante y quería unas sesiones de *coaching* que lo prepararan de la mejor manera posible. En tan sólo una semana debía rendir un difícil examen de ingreso a un hospital muy selectivo.

—¿Cuál es tu mayor miedo? —fue mi primera pregunta.

—Siempre fui un buen alumno —confesó—, pero para ser admitido en este hospital necesito ser sobresaliente, y nunca fui sobresaliente. Se presentarán cientos de candidatos y, para calificar, esta vez tengo que estar entre los diez mejores. Yo nunca pertencí a esa categoría...

—¿Piensas que te lo mereces? —le dije—. Ésta es la primera pregunta en la que necesitas concentrarte.

Después de pensar unos instantes respondió:

—Sí, creo que me lo merezco. He puesto mucho empeño en mi preparación para este examen.

—¿Realmente quieres esto para ti?

—Sí —afirmó el joven médico.

Entonces le propuse trabajar con la visualización, para superar su miedo a no poder estar entre los diez mejores candidatos. Le sugerí que se visualizara a sí mismo logrando lo que él quería, que visualizara el examen tal como él merecía que fuera. En síntesis, que pudiera ver en su mente un anticipo de lo que él quería que sucediera. Hablamos también del poder de las palabras y de los pensamientos y de cómo se convierten en realidades.

Le pregunté qué clase de palabras se estaba diciendo a sí mismo, si usaba palabras que abrían su corazón y su mente o palabras que los cerraban. Las palabras tienen poder. Le expliqué que cada vez que te dices «yo debo», «yo debería», «yo tengo que», te impones a ti mismo una obligación, y así tu nivel de motivación baja. En cambio, si te dices «yo quiero», «yo puedo», «yo me lo merezco», te conectas con el deseo, con las posibilidades, con las ganas.

Faltaba apenas una semana para el examen y éste fue uno de los ejercicios de visualización con los que trabajamos:

Técnica de visualización

Conéctate con tu éxito. Visualízalo. Ahora cierra los ojos y comienza a centrarte en tu respiración, en el aire que entra y en el aire que sale... Observa cómo al inhalar llevas oxígeno a cada célula de tu cuerpo, y al exhalar liberas las tensiones... Inhalas paz o lo que tú necesites... Exhalas ansiedad, preocupación, lo que tú no necesites...

Ahora comienza a visualizar el día del examen desde que te levantas. ¿Cómo quieres que sea tu despertar? Imagina que te trasladas al lugar del examen. ¿Cómo te sientes? Imagina con detalle cómo quieres que sea ese momento, para el cual te has preparado tanto... Si las imágenes que comienzan a aparecer son negativas, cancél-

lajas. Puedes trazar una cruz en esa imagen, y comenzar de nuevo, hasta lograr la imagen deseada...

Comienza a visualizar el momento mismo del examen. Obsérvate. Si ves tensión, nuevamente cancela la imagen, hasta que logres ver exactamente y con detalle la imagen deseada, que te dé tranquilidad y seguridad. Y ahora comienza a visualizar el momento donde empiezas a responder las preguntas... Imagina tu confianza al leerlas y tu satisfacción al ver que puedes responderlas.

Mira el camino que has recorrido para llegar hasta aquí, recuerda todas las pruebas que ya has superado para alcanzar este momento tan esperado... ¡Mereces vivir este momento! Construye la imagen deseada, con detalles, con colores, en alta definición... Cada tanto verifica cómo te sientes. Si percibes inquietud, céntrate unos segundos en tu respiración. Inhalo... Exhalo... Me relajo... Libero lo que no necesito... Sonrío...

Y ahora imagina el momento en el cual finalizas tu examen y lo entregas. Atraviesas la puerta del aula, miras hacia atrás y observas ese lugar, donde has entregado lo mejor de ti. ¿Cómo te sientes?

Sales a la calle. ¿Te gustaría llamar a alguien por teléfono? ¿A quién? ¿Qué le dirías?

Inhalo... Exhalo... Momento presente... Momento maravilloso...

El joven médico lo hizo. Visualizó y trabajó con el poder de las palabras todos los días. Pero hizo más: no ofreció resistencia, se entregó. Cuando no te queda nada, cuando no puedes controlar nada de lo que está a tu alrededor, ¡aún te tienes a ti mismo! Practicó todos los días: cerraba los ojos, veía las imágenes, escogía las palabras y desde el fondo de su corazón repetía: «Me lo merezco».

Una semana después me llamó por teléfono y me dijo:

—Verónica, ¡no vas a creer lo que sucedió! Fue como si hubiesen preparado todo el examen para mí. Sabía absolutamente todas las respuestas. Y no sólo eso, sino que entre cientos de postulantes, ¡obtuve el primer lugar!

Empieza por hacer lo necesario, luego haz lo posible y de pronto estarás logrando lo imposible.

SAN FRANCISCO DE ASÍS

2. La desidentificación: «Yo soy yo»

«Yo soy yo y estoy bien» es algo que podemos decir, aun en medio de las crisis más intensas. Muchas veces confundimos lo que somos con lo que hacemos o tenemos. Es fácil caer en la trampa de creer: «Yo soy mi profesión», «Yo soy mi casa», «Yo soy mi empresa», «Yo soy este libro que estoy escribiendo». No confundir nuestro ser con nuestro hacer es muy esperanzador, porque hay momentos en la vida en que podemos perder todo lo que tenemos y cambiar lo que hacemos. Son éstos los momentos en que podemos darnos cuenta de que «Yo soy yo», no soy mi casa, mi profesión o mi puesto de trabajo. Somos mucho más grandes que las cosas que poseemos o los logros que alcanzamos. Esto es lo que le enseñamos a Mariana, que llegó a nosotros en un momento de crisis y presión, pensando que al haber perdido casi todo se había perdido a sí misma.

Mariana era una joven de 29 años, naturalmente optimista. Sin embargo, la tarde en que le anunciaron que el banco había hipotecado su casa y que en una semana debía abandonarla, sintió que el

alma se le hacía trizas. Su casa era su lugar preferido en el mundo. No era lujosa, pero para Mariana tenía una gran riqueza. No era inmensa, pero allí estaban todos los recuerdos de su infancia, de su adolescencia, de su adultez. Era la casa de sus padres, de sus hermanos, de sus amigos. La casa donde había celebrado cumpleaños y navidades. La casa a la que siempre le gustaba volver después de un viaje y que esa vez tenía que dejar para siempre.

La noche antes de irse, mientras terminaba de empacar sus cosas, el miedo se apoderó de ella. ¿Qué iba a ser de su vida a partir de ese momento? ¿Qué iba a ocurrir con sus padres lejos de esa querida casa? Nunca tendrían otro lugar como éste.

Fue entonces que decidió hacer algo diferente. Sabía que no podía detener la hipoteca ni evitar sentir una gran tristeza por la situación. Pero también recordó que había aprendido algo que podía servirle para que el dolor de la despedida no se transformara en sufrimiento. Era la estrategia del «Yo soy yo», que había aprendido en nuestro seminario. Recorrió cada rincón de su casa, por última vez, diciendo en voz alta: «Yo soy yo. Yo no soy la casa en la que crecí. Yo soy yo. Yo soy yo. Yo no soy la tristeza que siento hoy. Yo soy yo. Yo soy yo. Yo no soy el dolor de mis padres. Yo soy yo. Yo soy yo. Yo no soy el enojo que hoy sienten mis hermanos. Yo soy yo».

Pudo percibir que, si bien se sentía enojada, ella no era el enojo; que las emociones iban a cambiar. Pudo ver que estaba triste por perder la casa, pero que ella, Mariana, no era la casa... Que ella seguía siendo ella, más allá de las circunstancias. Con esa conciencia pudo empezar a secar sus lágrimas y a imaginar que algo mejor podía llegar a su vida. Mariana tomó aire y suspiró aliviada.

Al igual que Mariana, a medida que logramos liberarnos de las identificaciones que nos limitan, nos damos permiso para responder a cada momento existencial. Dejamos de creer que «somos» nuestras posesiones, nuestros logros, nuestros roles, y descubrimos el «Yo soy

yo». Nos movemos espiritualmente a medida que soltamos ese apego a lo que pensamos que somos. Al soltar, trascendemos nuestro ego, descubrimos nuestro ser... Y nos liberamos cuando dejamos de creer que todo depende de nosotros.

3. Las tres A: ¡Admítelo, Atiéndelo y Atrévete!

Otra estrategia para atravesar el miedo consiste en seguir tres pasos muy fáciles de recordar: *admítelo, atiéndelo, atrévete*.

La primera etapa o el primer paso es *admitirlo*. La nueva cima está frente a ti, el nuevo proyecto se presenta, el nuevo desafío comienza... Estás en la etapa de la incertidumbre. No sabes lo que puede suceder, y eso, la mayoría de las veces, genera miedo. ¿Cómo me irá? ¿Tendré éxito? ¿Les gustará mi idea? ¿Aprobaré el examen? ¿Me dirá que sí? En esa etapa, lo importante es admitir que tenemos miedo, ya que en la mente los miedos se acrecientan, pero cuando son expresados oralmente, automáticamente disminuyen.

El segundo paso consiste en *atenderlo*. Es el momento de escuchar lo que el miedo te quiere decir. Como dijimos antes, no todos los miedos son negativos; el «miedo sano» puede estar anunciándote que actúes con cautela, pues hay algún peligro real. El miedo también puede estar diciéndote que te prepares adecuadamente para enfrentar el desafío que tienes por delante. Que hagas tus previsiones de tiempo, que reúnas los recursos necesarios, que aprendas nuevas habilidades o desarrolles nuevas actitudes, que te ocupes de los detalles. Una vez que has atravesado esta etapa, de alguna manera ya estás preparado para pasar a la próxima, pues ya comienzas a sentir que el miedo se va transformando en entusiasmo.

El paso número tres consiste precisamente en *atreverse*. Esto significa comprometerse a realizarlo. El compromiso se traduce en

acción. Cuando nos comprometemos, sucede algo muy especial; como dice Goethe, es como si todo el universo se pusiera de nuestro lado, para que podamos alcanzar nuestra meta. Hasta que no nos comprometemos, hay vacilación; existe la posibilidad de retroceder; nos domina la ineffectividad. Muchas veces la ayuda vendrá de lo inesperado, pero sólo si estamos comprometidos. Cuando hay dudas, es difícil estar dispuestos a recibir. Cuando hay fe y compromiso, tarde o temprano la ayuda llega, pues quiere decir que estamos preparados para aceptarla.

4. La reinterpretación de los fracasos

Hoy se habla mucho de la importancia de fomentar la cultura emprendedora como una salida a la crisis. Sin embargo, todavía advertimos que son pocos los jóvenes que se animan a emprender su propio proyecto; la mayoría todavía prefiere trabajar en una empresa establecida. Y aquellos pocos que lo intentan, según indican las estadísticas, suelen abandonar sus proyectos a los pocos años de haber comenzado.

¿Qué es lo que impide que los jóvenes se atrevan a ser emprendedores? La respuesta es compleja, y puede tener muchos ángulos. Sin embargo, podemos identificar algunos factores que provienen del paradigma del miedo, como lo es la actitud frente al fracaso. La mayoría de las personas no se animan a innovar por miedo a fracasar; y quienes sí se atreven suelen tener pocas habilidades para reinterpretar y capitalizar sus mal llamados «fracasos».

A los 32 años Paula pensó que ya era hora de empezar su propia empresa. Con un título universitario en Dirección de Empresas y un MBA, pensaba que tenía las herramientas necesarias para tener éxito. Desde un principio supo que su emprendimiento estaría ligado a la

gastronomía, pues la cocina la había cautivado desde pequeña. Después de hacer un primer plan de negocios, se puso en acción. Para montar la cocina comercial pidió dinero prestado a sus padres y amigos más cercanos. En dos meses había logrado instalar las máquinas de cocina en el garaje de su casa, había contratado a dos cocineras y a un joven para que repartiera los pedidos en moto y había diseñado el logo de su empresa y realizado folletería y cajas.

Empezó a producir las tortas para sus primeros clientes que, tal como había estimado, fueron sus vecinos y familiares. Paula estaba contenta, todos los días recibía felicitaciones por la altísima calidad de sus tortas, su presentación, su creatividad... Hasta que un día recibió una llamada que no la dejó tan contenta: era su contador. Hacía meses que las cuentas no cerraban y Paula lo sabía, pero tenía la esperanza de que el negocio mejorara a medida que aumentaran las recomendaciones de boca en boca. Pero ocurrió todo lo contrario: en unos meses Paula había quebrado, no tenía dinero para devolver el préstamo de sus padres y amigos, y los ingresos ya no le alcanzaban ni para pagar los sueldos de sus empleados.

Se dio cuenta de que necesitaba ayuda. Llamó a un ex profesor de la universidad y le contó lo que estaba pasando. «No quiero dejar morir esta empresa. Tengo varias personas a cargo, me siento responsable por ellas... Y, además, ¡cocinar me encanta! Nuestras tortas son buenísimas, sólo que la gente no se entera de que existimos...»

El profesor le dio un consejo y Paula decidió tomarlo: alquilar un local a la calle, que las personas pudieran ver lo que hacía. Sabía que pasar del garaje de su casa a un local era un riesgo, pero estaba dispuesta a tomarlo. Al día siguiente pidió un crédito en el banco y empezó a buscar un local. Finalmente encontró uno que le encantó. Llamó a su hermana, una diseñadora de modas, y le pidió ayuda para decorarlo. Fue tan bueno el trabajo que logró que una revista de gastronomía les solicitara sacar un par de fotos a tan bello local de tor-

tas. Para dar respuesta a las demandas de su ampliado negocio, contrató a algunas personas más y mejoró la manera de promocionar su producto: creó una página web y compró espacios de publicidad en algunas revistas de la zona.

Con el entusiasmo renovado, Paula abrió las puertas de su negocio, pero a pocos meses de empezar se dio cuenta de que, una vez más, las cuentas no cerraban. Su empresa había crecido, pero también habían crecido sus deudas. La tarde que habló con su contador sintió un fuerte dolor en el estómago al tomar conciencia de la situación. Él le dijo: «No queda nada que hacer, Paula. Si no pagamos el crédito, tienes que cerrar el local». Una mezcla de emociones la invadió de golpe: «¿Cómo voy a pagar lo que debo? ¿Qué les voy a decir a mis padres y amigos?»

Entonces sonó su teléfono celular: era su hermano. Ella le contó lo que estaba pasando y él le dio su opinión: «Paula, yo sé que te encanta lo que haces y que has puesto lo mejor de ti, pero... ¿no te parece que es hora de poner los pies en la tierra? No puedes seguir pidiendo dinero prestado. ¿Por qué no buscas trabajo en una empresa que te pague bien y dejas de sufrir tanto? Después de todo, para eso te has formado...»

Paula sintió una angustia profunda, miedo, enojo, vergüenza... Hasta su hermano, que tanto la quería y admiraba, ahora la veía como un fracaso. Esa noche no pudo dormir, ni la siguiente, ni la otra. Pasó semanas preocupada, angustiada... Hasta que decidió que era hora de cerrar. Fue al local, abrió la puerta con un nudo en la garganta y habló con sus empleados. Tratando de distraerse de la angustia, comenzó a ordenar y a bajar cajas de su despacho, un piso arriba del local. Ya estaba terminando de vaciar su lugar cuando de repente, bajando la escalera, perdió el equilibrio y se cayó. Sin moverse, desde el último escalón, se quedó mirando a su alrededor, recorriendo con sus ojos cada detalle del local que con tanto amor había armado. Miró

de reojo hacia la cocina y vio las manos de Clara y de Luisa, las cocineras que la habían acompañado desde un principio; vio los folletos con el logo que ella misma había diseñado... Y cuando vio las tortas frescas aún en la vidriera, un pensamiento la acongojó: «Son las últimas tortas». «¡No!», exclamó en voz alta. «¡No!», gritó al borde de las lágrimas. De repente se dio cuenta de que seguía en el suelo, que no se había levantado. Escuchó entonces una voz en su cabeza: «Paula, esto es sólo un tropiezo en tu camino, no es un fracaso».

Fue entonces que se preguntó qué otra cosa sabía hacer además de cocinar, qué otros talentos tenía, cómo podía salvar su querido negocio... Se acordó entonces de que toda la vida le habían ponderado su carisma, simpatía y facilidad para enseñar a cocinar y, de repente, tuvo una idea nueva: ¿qué tal si enviaba un demo de una clase de cocina a un canal de televisión? Un amigo de su marido era productor de un pequeño canal de televisión. Al día siguiente lo filmó y lo llevó.

En una semana la llamaron y la contrataron para conducir un programa de gastronomía. En pocos meses Paula se convirtió en una figura reconocida y su local empezó a crecer. Hoy es la dueña de la cadena de tortas más importantes de su ciudad, conduce un programa de televisión muy popular, ha publicado varios libros de cocina y su cadena tiene franquicias a nivel internacional.

Analicemos el caso... ¿Cómo hizo Paula para convertir un fracaso en un éxito? Ella tenía una formación excelente para dirigir empresas, sin embargo, a la hora de remontar sus primeros «fracasos», eso no le sirvió de mucha ayuda. Le habían enseñado a hacer planes de negocios, pero no sabía que muchas variables no estarían consideradas allí. Le habían enseñado la importancia de construir una marca y una identidad, sin embargo ella dice que su éxito no tuvo tanto que ver con su preparación académica. En una entrevista con la prensa le preguntaron cómo había hecho para sobreponerse a sus fracasos y salir adelante, y ella declaró: «Descubrí que

no tuve fracasos: el único fracaso habría sido no intentarlo, o bajar los brazos».

La capacidad de reinterpretar los reveses fue lo que hizo que Paula pasara de ser dueña de un local al borde de la quiebra, a ser la empresaria gastronómica más reconocida de su ciudad. ¿Cómo hacer para reinterpretar el fracaso? Tomando conciencia de que a veces los resultados toman más tiempo del que quisiéramos y que no todo depende de nosotros; aprendiendo a pedir ayuda —recursos, ideas, apoyo— a los demás, sabiendo que los mayores aprendizajes ocurren fuera de nuestra zona de confort; teniendo confianza y convicción en nuestra visión y sosteniendo un diálogo interno que invite a la reinterpretación de lo sucedido: ¿fue un fracaso o un aprendizaje?

La historia de Paula nos sirve para reflexionar... Si queremos formar emprendedores de verdad, necesitamos desarrollar en nuestras escuelas y universidades programas que involucren la educación emocional de los alumnos; que fomenten la cooperación, la conciencia social, el compromiso y la perseverancia. Necesitamos mostrarles a los jóvenes historias de éxito de otros emprendedores, que revelen los supuestos fracasos que debieron atravesar para finalmente triunfar. Necesitamos, sobre todas las cosas, entender que no hay fracasos sino oportunidades de aprendizaje y que, como dijo Paula, el único fracaso es no intentarlo.

Dentro de veinte años te sentirás más arrepentido por las cosas que no hiciste, que por las que hiciste. Por tanto suelta los cabos. Navega lejos del puerto seguro. Atrapa los vientos favorables y despliega tus velas. Explora. Sueña. Descubre.

MARK TWAIN

SUPERAR EL MIEDO

Para alcanzar nuestras metas y nuestros sueños, tendremos que aprender qué hacer cuando sentimos miedo. Los sentimientos de incertidumbre, el temor ante lo desconocido, acompañan al ser humano desde el inicio de los tiempos.

Si bien ante la posibilidad de peligro el miedo es una señal que nos ayuda a prepararnos rápidamente para huir o luchar contra una amenaza, hoy en día sabemos que la mayoría de nuestros miedos son imaginarios y crecen con aquello que pensamos e imaginamos sobre una situación. ¿Cómo hacer, entonces, para no sentir miedo antes de lanzarnos a un nuevo proyecto personal, un emprendimiento empresarial, una nueva relación amorosa?

Vivir sin miedo no se trata de no sentir temores, sino de sentirlos sin permitir que nos detengan. Como dice la escritora Susan Jeffers, se trata de sentir el miedo y seguir adelante, ya que esta emoción puede ser una señal de alerta, de cuidado, y también un aviso para prepararnos de la mejor manera posible.

Para minimizar los fantasmas que muchas veces crecen en nuestra mente frente a la incertidumbre, podemos valernos de la técnica de la visualización, que es muy útil a la hora de cambiar los pensamientos temerosos que nos paralizan por pensamientos e imágenes poderosas que nos acercan a nuestras metas.

Los miedos también pueden surgir frente a la pérdida de cosas preciadas. ¿Quién soy yo sin mi trabajo? ¿Quién soy yo sin mi casa? Recordemos entonces el poder de reconocer que «Yo soy yo». «Yo no soy mi trabajo, yo no soy mi casa». Recordemos que nuestra esencia no cambia por aquello que tenemos, por los roles que desempeñamos o

gracias a las posesiones que hayamos ganado. Podemos perder incluso todo lo que tenemos, y seguiremos siendo nosotros mismos.

Los miedos también surgen sobre todo en los momentos de crisis, cuando las cosas salen mal. Una vez más, no se trata de no sentirlo, sino de sentirlo, admitirlo y atenderlo, es decir, saber qué hacer con ese miedo. Al tomar conciencia de que frente a todo lo que nos pasa tenemos la oportunidad de elegir qué pensar y qué sentir, el miedo empieza a perder su fuerza.

PRÁCTICAS

I. LOS SIETE PASOS DE LA VISUALIZACIÓN EFECTIVA

1. Merecer: saber que se puede obtener aquello que en forma repetida se ve. Tener la disposición para crear el cuadro exactamente como lo deseas.
2. Poner la intención: dirigir el cuadro/la imagen, concentrarse en la mente. Ver la imagen, sostenerla.
3. Sin esfuerzo: relajarse, no tensarse ni luchar. Es buena idea hacer algún tipo de ejercicio de relajación primero, como respirar conscientemente.
4. Intensidad: llenar la imagen con tus sentimientos. Permitirte sentir un profundo deseo por eso que quieres llevar a cabo.
5. Ver detalles: meterse dentro de la imagen o cuadro y observar el detalle. Ver las formas, las texturas, los colores. Crear una imagen de alta definición.
6. Incluir: asegúrate de incluirte en la imagen o cuadro.
7. Disfrutar: sentirte bien con lo que ves. Expresar gratitud por recibirlo. «Soltar» la imagen sabiendo que el deseo ya está realizado.

II. CALMAR NUESTRA MENTE A TRAVÉS DE LA MÚSICA

La música es una de las formas más rápidas de cambiar el estado de ánimo. Platón y Aristóteles ya debatían sobre el rol de la música para armonizar cuerpo y alma. Incluso Pitágoras decía que el ritmo musical armonizaba el ritmo mental. Los místicos de la India y los chamanes de Rusia la usaban para controlar el dolor físico. Y, en la actualidad, como explica Colin Rose en *Accelerated Learning*, la ciencia está comprobando lo que durante muchos años fue una intuición: la música clásica y barroca puede lograr en sólo unos minutos la concentración mental y la calma física que se alcanza con semanas de prácticas meditativas.

La música barroca es ideal para el aprendizaje. Lo favorece y acelera. Buscando crear una forma matemática ideal y armónica, compositores barrocos como Albinoni, Haendel, Vivaldi, Corelli, Telerman, Pachelbel, produjeron la frecuencia exacta que armoniza el cerebro para alcanzar un estado de «alerta relajado». Resulta interesante considerar que el objetivo de los compositores barrocos era crear un estado de ánimo que liberara a la mente de las preocupaciones mundanas.

Por su parte, la música clásica es muy benéfica para nuestro cuerpo y nuestra mente. Numerosas investigaciones, como las de Alfred Tomatis, dan cuenta de los efectos positivos de la música de Mozart. Se ha comprobado que las pulsaciones por minuto que tiene la música de Mozart cambian el estado del cerebro haciéndolo más receptivo. Se dice que alcanza con escuchar 10 minutos de su música para producir un cambio.

La música es una necesidad de nuestro sistema nervioso. Es una forma de coordinar nuestra respiración, el ritmo de nuestro corazón y nuestras ondas cerebrales. Es una herramienta poderosa para acelerar los procesos de aprendizaje y para que lo aprendido permanezca en nuestra memoria de largo término. La música nos ayuda a espantar nuestros temores y a ahuyentar nuestros miedos.

ACERCA DE LAS AUTORAS

VERÓNICA DE ANDRÉS es educadora, *coach*, conferencista, autora y especialista en crecimiento personal y motivación. Se graduó como Master en Educación con Distinción en la Universidad de Oxford Brookes de Inglaterra. Durante los últimos veinte años se ha dedicado al estudio y a la investigación de la motivación, la autoestima y el aprendizaje efectivo. Es discípula directa de Jack Canfield, y se ha presentado junto a él en varios escenarios internacionales. En el campo de la autoestima y la motivación, ha recibido formación de Nathaniel Branden, autor de *Los seis pilares de la autoestima*, y de Bob Reasoner, fundador del Consejo Internacional de Autoestima, del que ella es miembro ejecutivo en la actualidad.



Verónica de Andrés ha dado seminarios en inglés, español y francés a numerosas empresas e instituciones educativas de primer nivel en los cinco continentes: América, Europa, Oriente Medio, Oceanía y África. Es profesora universitaria en la maestría en *coaching* organizacional, titular de la cátedra Management del Contexto Emocional

de la Universidad del Salvador y también ha dado formaciones en las siguientes universidades: Universidad de Helsinki (Finlandia), Universidad de Huelva (España), Universidad de Jerusalén (Israel), Universidad de las Islas Baleares (España), Universidad de Sevilla (España), Universidad del Comahue (Argentina), Universidad Pablo de Olavide (España). Asimismo, ha dado formaciones en los siguientes países: Alemania, Australia, España, Estados Unidos, Finlandia, Grecia, Holanda, Israel, Nigeria, Nueva Zelanda, Reino Unido, Suecia.

Como conferencista «key-note» en congresos internacionales fue una de las oradoras principales de la cumbre mundial de Inteligencia Emocional, presentada junto a Daniel Goleman, autor de *Inteligencia emocional*, Peter Salovey, decano de la Universidad de Yale, y Annie McKee, autora de *Liderazgo Resonante*. En 2006, recibió la condecoración de Dama de Gracia de la Orden de San Juan de Malta, por «el mérito de su trabajo destacado, en educación de la conciencia, en una escala global».

Tiene las siguientes publicaciones: Andrés, V., «Self-esteem or the metamorphosis of butterflies», en Arnold J. (ed.), *Affect in Language Learning*, Cambridge University Press, 1999; Andrés, V., «La autoestima en el aula o la metamorfosis de las mariposas», en Arnold, J., *La dimensión afectiva en el aprendizaje de idiomas*, Madrid, Cambridge University Press, 2000; Andrés V., «Self-esteem and language learning: breaking the ice», en F. Rubio (qv), Newcastle, Cambridge Scholars Publishing, 2007; Andrés, V. y Arnold, J., *Seeds of Confidence*, Austria, Helbling Languages, 2009.

En la actualidad es directora de Confidence Time. Junto con su equipo brinda seminarios sobre autoestima, motivación, *coaching*, aprendizaje efectivo, inteligencia emocional, manejo del estrés, neurociencias y liderazgo, que alientan a las personas a vivir mejor. La versatilidad de Verónica de Andrés como conferencista atrae a un público muy variado a sus seminarios incluyendo empresarios, *coachs*,

padres y, por sobre todo, personas de todas las edades y contextos que quieren vivir mejor.

Junto a Lucas Palmero y Florencia Andrés, Verónica ha creado, y protagonizado, la película de desarrollo personal *Confianza Total*, disponible en DVD.

Además, Verónica y Florencia han creado un exclusivo Programa de *Coaching* Personal, llamado *Confianza Total para el Éxito*, que brindan a distancia.

FLORENCIA ANDRÉS ha realizado una maestría universitaria en *coaching* y dos títulos de grado, obtenidos con honores, en Ciencia Política y Periodismo. Obtuvo sus licenciaturas en Argentina y Estados Unidos. Trabajó en consultoría de empresas y actualmente es una de las líderes de Confidence Time, brindando cursos junto con Verónica de Andrés.



Florencia es profesora universitaria en la maestría en *coaching*, escritora, *coach* y conferencista —en inglés y español— y le apasiona ser parte de proyectos desafiantes. Fue una de las directoras de la película *Confianza Total*. Nació en 1980, está casada con Lucas Palmero y es la hija mayor de Verónica de Andrés.

En la actualidad, Verónica de Andrés y Florencia Andrés dedican gran parte de su tiempo a sus actividades dentro de Confidence Time, una organización creada para brindar productos y servicios que enriquezcan la vida de las personas en todas partes del mundo.

Para más información sobre las autoras:

www.confianza-total.com

confianza-total.blogspot.com

info@confidence-time.com