

En vez de tumbarte en el sillón – busca un coach

Instead of getting on the couch – go to a coach

Hannoversche Allgemeine. 31 de Agosto, 2002

Traducción

Un nuevo método de consultoría que beneficia a empresarios estresados y atletas agotados.

Exceso de trabajo, exhausto y sintiéndose entre la espada y la pared. Muchos empresarios llegan a su límite después de trabajar jornadas de 12 horas durante varios meses seguidos. Se sienten con los nervios a flor de piel, su rendimiento en el trabajo se ve mermado y su vida personal es casi inexistente. Atletas profesionales y personas creativas que ejercen su actividad en los campos de publicidad y editoriales suelen sentirse de la misma manera. Después de un entrenamiento vigoroso o de trabajar en un proyecto complicado, el agotamiento les agobia.

Cuando ya no pueden más, más y más personas deciden recurrir a ayuda profesional –pero esto no quiere decir que se van a tumbar en el sillón de un psicólogo. Más bien van a consultar a un “coach”. Coaching, como suele llamársele en inglés, es una forma de consultoría para ejecutivos o empresarios y viene de la palabra utilizada en los deportes. De la misma manera que los “coaches” o entrenadores supervisan a los atletas o equipos en los deportes, un “coach” de negocios ayuda a los clientes a concentrarse y a lograr alcanzar los objetivos en su trabajo. El coaching también puede utilizarse para asuntos personales.

“Wingwave”, el nuevo método de “coaching” desarrollado por la psicóloga Cora Besser-Siegmund y su marido Harry Siegmund de Hamburgo, puede obtener un notable éxito en tan sólo una o dos sesiones, según los creadores del método. (Para más información ver el cuadro adjunto).

Christian Schilgen, un directivo de Volkswagen, asegura que este es un método prometedor. Schilgen es un coach de directivos que ha utilizado Wingwave con éxito desde hace dos años y afirma que le ha proporcionado un rápido acceso a su propio centro de energía.

Durante una sesión típica, Schilgen presenta su problema actual al coach y el coach procede con el “waving” o aleteo.

“Inicialmente vi el procedimiento con cierto escepticismo, curiosidad y asombro dijo Schilgen. “Al principio es difícil creer que una técnica tan poco espectacular como es el rápido movimiento de los ojos, pueda realmente tener resultados tan inmediatos y efectivos”. Pero lo experimentó – y resultó sorprendido. Este método también puede utilizarse como un sistema de auto coaching que ofrece técnicas para ayudarse uno mismo.

“El coach me ayuda a resolver mis problemas por mí mismo y en cada sesión recibo una considerable carga de energía. Es algo que no he experimentado con ningún otro método hasta ahora,” dice Schilgen. Un tema típico de coaching para el directivo de VW era el conflicto con los trabajadores jóvenes, que intentaban introducir nuevos procedimientos sin consultar con los trabajadores más veteranos, que cuentan con más experiencia. Schilgen no podía evitar irritarse y se ofendía por este comportamiento.

“Abordamos este tema durante una de las sesiones de coaching y trabajamos en él. Es increíble como un sentimiento de impotencia y el no saber qué decir desaparece en un par de minutos. Al mismo tiempo fluyen en mi mente una multitud de imágenes, pensamientos y asociaciones, que no sólo ofrecen una nueva perspectiva sino también soluciones. El resultado fue que nosotros, los veteranos, pudimos aceptar y comprender el comportamiento de los jóvenes, lo cual ocasionó una mejor cooperación entre todos los trabajadores.”

“En coaching Ud. también descubre que no hay separación entre el trabajo y la vida personal – al contrario de lo que suelen describir en los textos de gestión empresarial ya que los conflictos emocionales y los problemas de tu vida personal por supuesto influyen en tu trabajo y viceversa,” dice Schilgen. El nuevo método de resolver problemas tiene un efecto de activación automática y, según Schilgen que sigue participando en sesiones de Wingwave dos veces al año, “mi tolerancia hacia el estrés se ha incrementado”.

El método “Wingwave”

Los psicólogos Cora Besser-Siegmund y Harry Siegmund de Hamburgo, Alemania, han desarrollado el sistema de coaching “Wingwave” durante los últimos cuatro años.

Este método es particularmente efectivo con ejecutivos, personas creativas, atletas o cualquiera que deba prepararse para algún evento importante como exámenes, discurso público, competición atlética o presentación en la televisión. Durante una sesión de “coaching” con Wingwave, el coach mueve rápidamente su mano frente a

la cara del cliente en dirección horizontal. El cliente sigue este rápido movimiento con sus ojos. Esta técnica estimula el movimiento rápido de los ojos que acontece durante la fase MOR (Movimiento Ocular Rápido; en inglés: REM, Rapid Eye Movement) del sueño. Este es un período que ocurre naturalmente mientras la persona duerme y es cuando la persona sueña y cuando vivencias y sucesos importantes del día son procesados. Aparte de estimular un MOR mientras se está despierto, el coach incluye un tipo de entrenamiento mental y un test de respuesta muscular con el que evalúa el éxito de la intervención.