



### MUESTRA ESTUDIANTIL

Hoy, a las 8.30, en el Centro Cultural Holver Martínez Borelli (Alvarado 551), se llevará a cabo el lanzamiento de la XXXVI Muestra Estudiantil de Teatro y la I Muestra de Teatro Estudiantil Primaria.

**ENTREVISTA** Florencia Andrés, coautora del best-seller "Confianza total".

# "Podemos ser felices o desdichados, según donde pongamos la energía"

• MERCEDES MOSCA  
 • El Tribuno

Superar miedos, construir la autoestima, usar las emociones con inteligencia, guiar los pensamientos para alcanzar metas, despertar al líder interior y diseñar los sueños son algunas de las herramientas que el lector puede encontrar en las páginas de "Confianza total", un libro que tiene como objetivo primordial transmitir principios que construyen la seguridad en uno mismo para mejorar la calidad de vida.

Esta publicación es el producto de aprendizajes realizados durante más de 20 años por las argentinas Verónica de Andrés y Florencia Andrés, que publicó Editorial Planeta a fines de 2010. Una de las autoras de este best-seller que en Argentina va por su quinta edición, Florencia Andrés, se entrevistó con *El Tribuno*. En una charla telefónica, la especialista brindó algunos consejos para convertir las emociones en aliadas y no en enemigas; además, expresó que la única manera de superar los miedos es atravesándolos y destacó la importancia de mantener el equilibrio en todos los ámbitos de la vida.

#### ► ¿Cómo se llega a la conclusión de que el miedo y el amor son los paradigmas que mueven al mundo?

► Es una conclusión a la que se llega después de muchos años de trabajo. Tuvimos la oportunidad de viajar por los cinco continentes y de estar con personas de las culturas, edades y contextos más diversos. Llegamos a la conclusión de que así como los seres humanos somos diferentes en aspecto somos iguales en la esencia, a todos nos pasan cosas muy parecidas, tenemos necesidades -de respeto, de cariño, de sentirnos bien con nosotros mismos, de aceptación- y también tenemos miedos muy parecidos.

#### ► Sin embargo, muchas personas imponen el miedo para imponerse sobre otros, para sentirse superiores...

► Totalmente, el miedo nos hace querer controlarlo todo y pensar que si hay algo que se sale de nuestra órbita puede ser un fracaso; entonces, nos vuelve rígidos con nosotros mismos y con los demás. Cuando pones amor en tus acciones tienen un resultado muy dife-

rente que cuando nos movemos con el miedo. "Confianza total" es una valija de herramientas que empieza por usar las emociones como aliadas y no como enemigas, porque ellas pueden ser brújulas excelentes pero cuando nos toman de rehenes pueden ser nuestras peores enemigas.

#### ► El libro también plantea una cuestión que tiene que ver con "desaprender", es decir, sacarse ciertos "malos" hábitos, ¿cómo es ese proceso?

► Los seres humanos nacimos con lo que nosotras llamamos "confianza total", pero a lo largo de nuestras vidas fuimos incorporando voces externas que nos dieron inseguridad. Para "desaprender" esos hábitos de pensamiento se puede hacer una lista mental o escrita de las cosas que hice bien en mi vida. Es como un entrenamiento mental para que el cerebro, los pensamientos y emociones dejen de mirar y agrandar todas las partes negativas. Nosotros podemos hacernos felices o desdichados, según dónde pongamos nuestra energía. Si estamos poniendo nuestra atención en lo que hacemos mal, es momento de hacer un cambio radical y empezar a ser nuestros mejores aliados en lugar de nuestro peores críticos. Cuando empezamos a pensar en lo bueno que tenemos puedo asegurar que nuestro cerebro cambia.

#### ► ¿Cómo controlar las emociones para que jueguen a favor y no en contra?

► Hay que trabajar la inteligencia emocional. Uno de los principios es no intentar controlar las emociones, sino convertirlas en aliadas. Cada emoción nos invita a una acción. Por otro lado, reprimir las emociones es peligroso. Está súper demostrado que las emociones negativas nos enferman y que las positivas nos conectan con la motivación.

#### ► ¿Cómo se trabaja la confianza en uno mismo para superar los miedos personales?

► Hay muchas maneras. En primer lugar, hay que saber que no se trata de no sentir ni de negar el miedo porque todos los seres humanos, en algún momento de la vida, lo sentimos. Para salir fortalecidos y usar ese miedo para ganar más confianza hay que atravesarlo. Para atravesar ese miedo existen varias estrategias. Hay una que se llama la estrategia de las "tres A". Primero hay que ver si es un miedo real o si sur-



AUTORAS VERONICA DE ANDRES Y FLORENCIA ANDRES.

gió en mis pensamientos. Si es real, el primer paso es admitirlo, el segundo es atenderlo y saber usarlo de una manera positiva; y el tercer paso es atreverse.

#### ► Lo importante, entonces, es encontrar el equilibrio y no llegar a los extremos. ¿Hasta qué punto es bueno ser autocríticos?

► Depende de cómo definamos al término. Si ser autocrítico es ser el primero en tener una actitud de reproche personal o poner el foco en lo que me salió mal, entonces estamos hablando de ser un "crítico interior", una voz interior que agranda todo lo malo, que minimiza lo bueno y que es desmotivadora. Hay que usar esa voz interior a nuestro favor. Esto no quiere decir que solo hay que ver lo positivo sino que mire con la misma dedicación las cosas que hemos hecho bien y las destaque, y que también pueda ver lo que nosotras llamamos "área de desarrollo" o

"área de mejoras".

#### ► La actitud negativa es muy frecuente en la actualidad, la gente está muy predispuesta a la crítica...

► Sí, la queja está muy de moda. La queja aleja, nos vuelve mucho menos atractivos y productivos, y tienen como una trampa interior porque cuando nos estamos quejando sentimos como un alivio, como que hicimos una descarga. La trampa está en que lo único que hice fue cargarme de pensamientos negativos. Hay tres caminos para dejar la queja: primero hay que intentar cambiar algo, el segundo (si no puedo cambiar) es alejarme (de personas o situaciones) y el tercero (si no puedo cambiar o alejarme) es la aceptación. Aceptar una situación significa elegir a conciencia no quejarme más, lo que no quiere decir que haya que resignarse (porque es una sensación de derrota).

#### ► Frente a circunstancias de la vida

### La importancia de saber comunicarse

Cuida tus pensamientos, se convierten en palabras. Cuida tus palabras, se convierten en acciones. Cuida tus acciones, se convierten en costumbres. Cuida tus costumbres, se convierten en tu destino. "Confianza total" también enseña a ver el poder que las palabras ejercen sobre las personas. Sobre este concepto, Florencia Andrés expresó que incluso algunos términos pueden motivarnos o desmotivarnos. "Por ejemplo, a todas las palabras que tienen que ver con el 'deber', las tengo que cambiar por el 'quiero'. Palabras que son muy malas para nuestro cerebro son 'voy a tratar' o 'voy intentar ser de determinada manera', hay que reemplazarlas por el término 'voy a hacer todo lo posible'. A todos nos han enseñado a leer, escribir e incluso idiomas, pero no nos enseñaron el poder que tienen las palabras en nuestras acciones, cómo pueden cambiar nuestra realidad interna y externa, nuestra relación con los demás, incluso abrir una posibilidad o cerrarla".

#### que no se pueden evitar, ¿la clave está en hacer cosas que hacen bien, que contribuyen a ser positivos?

► Totalmente. Si bien no podemos elegir las cosas que nos pasan, siempre podemos elegir cómo responder frente a ellas. De lo malo que me pasa puedo elegir anclarme en la tristeza o en el resentimiento, o puedo elegir mirar lo que me pasó, atender a la emoción que me surja y elegir a conciencia qué pensamientos me van a servir para salir de ese momento. Es importante lograr el equilibrio en la vida y tomar conciencia de que el trabajo no es lo único. La vida tiene siete áreas importantes y si nosotros ponemos todo nuestro tiempo y nuestro esfuerzo en una sola de esas áreas, va a haber otras que quedan desatendidas. Ahí es donde se produce un desequilibrio en nuestras vidas, que en algún momento influye en nuestro estados de ánimo.