

F E M

Año 4 / Domingo 19 de diciembre de 2010

VERÓNICA DE ANDRÉS & FLORENCIA ANDRÉS

“El optimismo se aprende y se desarrolla”



Son madre e hija y se dedican a brindar sus conocimientos en autosuperación y búsqueda de la confianza total. En esta nota exclusiva de Diario El Zonda explican los secretos para llegar a la felicidad plena.

Por **Mirna Berenice Llopis**

Son porteñas, pero han recorrido el mundo acumulando y contando su experiencia. Verónica de Andrés y su hija Florencia son coautoras del best seller “Confianza total”, y de la película del mismo nombre. Este fin de semana volvieron al país para compartir sus conocimientos con los argentinos, pero para quienes no pudieron viajar a conocerlas Diario El Zonda les deja esta invaluable entrevista con madre e hija.

Z: ¿Por qué perdemos la confianza?

V: Cuando los comentarios ne-

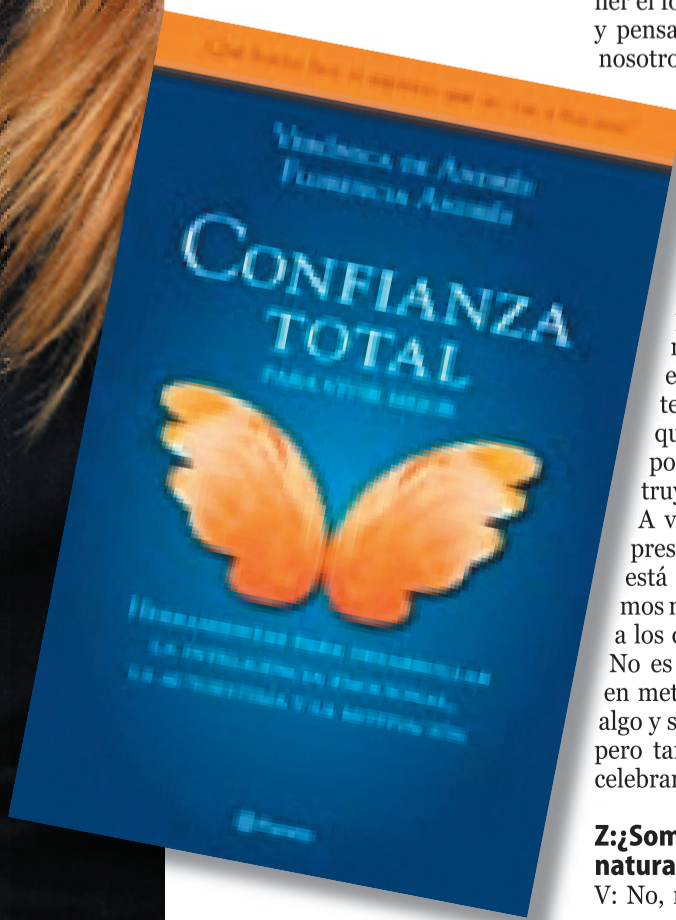
gativos sobre nosotros mismos vienen de manera reiterada, nosotros empezamos a pensar que no somos tan buenos para una cosa o para la otra y empezamos a dudar de nosotros mismos. Cuando crecemos, salimos al mundo real y tenemos que enfrentar desafíos reales como el buscar un trabajo o conseguir una nueva relación, o terminar un estudio o iniciar un emprendimiento, esas voces que tenemos en nuestro interior empiezan a hacer ruido. Empezamos a dudar de si vamos a ser capaces. La buena noticia es que tanto en el libro como en la película “Confianza total” intentamos devolverles a las personas esa confianza que a veces creen que no tienen y enseñarles de manera muy práctica cómo hacerlo. Por ahora no tenemos planeado dar un curso en San Juan pero los invitamos a que nos visiten a través de Facebook que es “Confianza Total Sitio Oficial” y nuestra página web www.confianza-total.com donde constantemente ponemos distintos tips. Además, con la película la gente puede tener nuestro curso en el living de su propia casa.

Z: ¿Cómo se construye la confianza?

V: Por un lado, poniéndote metas y por otro lado y en simultáneo, reconociendo tus logros algo que no hacemos usualmente. Estamos mucho más acostumbrados a poner el foco en lo que hacemos mal, y pensamos que hay algo mal en nosotros. Es importante revertirlo poniendo la mirada en lo que hacemos bien. Vamos a ganar de nuevo esa confianza interior con la que todos nacemos. Creemos que cuando uno le pone mucha intención a los deseos y después va buscando herramientas, los caminos se encuentran. Lo que hay que tener muy claro es que hay que definir lo que queremos porque la confianza se construye atravesando desafíos. A veces son desafíos que nos presenta la vida, pero también está bueno que nosotros mismos nos pongamos esos desafíos a los que llamamos metas. ¡Ojo! No es una loca carrera de meta en meta, es proponernos llegar a algo y saber qué hacer para llegar, pero también saber detenernos y celebrar.

Z: ¿Somos pesimistas por naturaleza?

V: No, no creo en eso. Pesimistas



Verónica de Andrés

Verónica es educadora, coach, conferencista, autora y especialista en crecimiento personal y motivación. Obtuvo un Master en Educación en la Universidad de Oxford Brookes, Inglaterra. Es titular de la cátedra de Management del contexto emocional, de la Universidad del Salvador. Es miembro ejecutivo del Consejo Internacional de Autoestima, USA. Durante los últimos veinte años se ha dedicado al estudio y a la investigación de la motivación, la inteligencia emocional, la autoestima y el aprendizaje efectivo. Ha dado



seminarios en inglés, español y francés a numerosas empresas y organizaciones en América, Europa, Oriente-Medio, Oceanía y África.

Florencia Andrés

Florencia, nació en Buenos Aires, en 1980. Es la hija mayor de Verónica de Andrés. Tiene 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 de primer nivel. Actualmente es directora de proyectos de Confidence Time LLC, brindando cursos y ofreciendo el Programa de Coaching Personal. Es profesora universitaria, coach, escritora y conferencista, en inglés



y español. Junto con Lucas Palmero ha creado y dirigido la película en desarrollo personal Confianza Total.

por naturaleza significaría que estamos describiendo una condición inherente al ser humano. Lo que sí te puedo decir es que las personas que creen que tienen una terrible tendencia al pesimismo que a veces puede ser por copiar una actitud familiar, aún esas personas tienen esperanza. Precisamente de esto trata la psicología positiva, intenta investigar cómo hacen las personas para ser felices, observa a las personas que naturalmente tienen logros, que saben sobreponerse a una dificultad. Si una persona cree que tiene tendencia al pesimismo, tiene esperanza porque el optimismo se aprende y se desarrolla.

Z: ¿Es posible encontrar la felicidad?

V: Hoy se sabe a través de investigaciones académicas que las personas que son más felices viven más años, son más productivas y establecen las mejores relaciones sociales. Por estos datos que empezaron a recoger las universidades, muchas escuelas de negocios empezaron a pedir otro tipo de datos a sus empleados. Martín Seligman, el expresidente de la American Psychological Association define a la felicidad en tres niveles. El primero es "La vida placentera", que representa esto que todos queremos lograr como el conseguir bienes, un viaje, una comida placentera. El segundo nivel, que es más profundo es el de "La buena vida", que consiste en pasar por la vida sabiendo cuáles son nuestros talentos, nuestros do-

nes y usándolos. Y finalmente hay un nivel mucho más profundo que no solo tiene que ver con el saber quién sos vos sino usar eso unido a un propósito superior, lo que define como "La vida con sentido". Es la vida en la que vas descubriendo algo más grande que vos mismo, es dejar una huella con lo que hacés no importa qué tan grande sea, y ahí encontrás una felicidad inagotable.

Z: ¿Cómo podemos aprender a interpretar lo que sentimos?

F: Eso se llama "Inteligencia Emocional". Hasta hace un tiempo atrás se creía que las emociones no importaban demasiado, o que eran algo de la vida privada. Hoy la neurociencia ha descubierto que nuestras emociones son contagiosas, que una parte de nuestro cerebro está diseñada para emitir emociones y captar las de quienes nos rodean. Este fenómeno que se llama contagio emocional es algo que sucede siempre, es independiente de nuestra voluntad. Esto es una muy mala noticia para alguien que esté rodeado de personas negativas, es una muy buena si decido contagiar emociones a otros. Puedo elegir qué emociones contagiar a mi familia cuando me siento a comer, o a mi grupo de amigos, o a mi equipo de trabajo. Muchas veces sin darnos cuenta empezamos a hablar de lo que no está andando bien sin darnos cuenta de que eso genera un clima emocional muy negativo en donde la creatividad se anula y la comunicación se vuelve



más difícil. Una de las claves de la Inteligencia Emocional es conocer este fenómeno y usarlo a nuestro favor.

Z: ¿Es necesario tener objetivos?

F: Estamos convencidas de que tener objetivos, tener metas en la vida nos carga de motivación uno se levanta en la mañana y el cerebro dice: ¡Vamos hacia allí!. Por otro lado, es una de las mejores maneras de construir la confianza en uno mismo poniéndose una meta que uno al principio no sabe si la va a poder lograr y en el camino a celebrarla empieza a tener cada vez más confianza. Y puede ser cualquier meta, desde bajar de peso, terminar un estudio, hacer un deporte, tener tu propia casa, después se traduce en otros ámbitos, son las que le dan dirección a nuestra vida.

Z: ¿Nos podemos equivocar en los objetivos que nos fijamos?

F: Sí, pero la buena noticia es que cuando nos damos cuenta de que esa meta no era buena para nosotros o de que está fuera de nuestro alcance simplemente, como nos la autoimpusimos, podemos elegir otra. Podemos reorientar el barco, no hay que quedarnos en

Tips para adquirir confianza total

- Poder reconocer nuestros logros y no centrarnos únicamente en nuestros errores, frustraciones, o lo que quedo pendiente, sino pensar en lo positivo y los logros que hemos hecho, disfrutar de nuestros éxitos. La autoestima se construye recordando todo lo que hacemos bien.
- Plantearse desafíos: pensar en nuevos desafíos para nuestra vida.
- Cumplir con las promesas que nos proponemos, en especial aquellas que nos hacemos a nosotros mismos, si las rompemos nuestra confianza cae.
- Ser responsables de lo que decimos a los demás o a nosotros mismos, en especial cuando las cosas salen mal.
- Aduñarse de nuestra vida, no podemos elegir todo lo que nos pasa pero siempre podemos elegir qué pensar y qué sentir.

la rigidez, en el autoinculparnos o sentirnos mal. La clave está en no quedarnos demasiado tiempo instalados en preguntarnos por qué nos habremos equivocado sino pensar qué aprendí, y movernos en base a esta respuesta.

Z: ¿Cómo podemos enfrentar el miedo?

F: Muy buena la pregunta, porque no se trata de esquivarlo sino de sentirlo y tener las herramientas para atravesarlo. Nuestro libro está lleno de estas herramientas, te doy una que se llama "La estrategia de las tres A". La primera "A"

es "Admitirlo", porque no se trata de hacernos los zonzos sino de decir sí, tengo miedo. Desde ese momento comienza a perder su fuerza. El segundo paso es "Atenderlo", si tengo miedo porque estoy yendo a una entrevista de trabajo, ¿Será porque me puedo preparar mejor, que puedo pulir un poco más mi currículum?, es una invitación a ver lo que no hice. La tercera es "Atraverse", es pasar a la acción. Es por eso que si lo sabemos usar, el miedo puede darnos más confianza en nosotros mismos, sino se puede transformar en uno de nuestros peores enemigos. □