

parati

Nº 4635. 20 DE MAYO
DE 2011. CAPITAL FEDERAL
Y GBA \$ 12,40. RECARGO
ENVÍO AL INTERIOR \$ 0,40
EN R.O.U. \$ 100.

FERIA PURODISEÑO 2011

Un cupón
2x1 para
que visites
la muestra.



**Lecciones para
cambiar tu vida**
Son argentinas,
madre e hija, y
escribieron un libro,
"Confianza total",
que es *best seller*
mundial. Verónica y
Floresncia Andrés nos
cuentan sus claves
para vivir mejor.

DIETA

Cuestión de **CONFIANZA**

Madre e hija, unidas para triunfar. Verónica de Andrés y Florencia Andrés, especialistas en *coach*, coescribieron *Confianza total para vivir mejor*, un *best seller* que ya se reprodujo en un DVD y en conferencias alrededor del mundo. Su misión: proveer ideas y herramientas para construir autoestima y confianza, ayudar a superar los miedos y guiar los pensamientos para alcanzar metas. El resultado: un éxito inesperado y una historia para contar.

textos SILVINA DELL'ISOLA, fotos MAIA CROIZET



Verónica de Andrés (56) y Florencia Andrés (31) son madre e hija y especialistas en crecimiento personal, motivación y manejo de las emociones. Especialistas en sentido literal, tanto que han creado su propia marca, *Confianza Total*, y una empresa de productos y servicios destinados a cuidar y mejorar el ser y el espíritu. Juntas recorren el mundo dando conferencias y seminarios –tanto a amas de casa como a educadores o directores de empresas– que tienen una expectativa en común: recuperar o poten-

ciar la autoestima, la confianza en uno mismo. Lejos de los grandes auditorios y de los ecos del lanzamiento –en España, Brasil, Colombia, Chile y Estados Unidos– de un libro y un DVD con las claves del desarrollo personal, *Para Ti* las encuentra en la intimidad de su hogar y de su vínculo con la intención de conocer su fórmula para conseguir la mejor versión de nosotras mismas. ¿Cómo se empieza? Verónica, la mamá (casada desde hace 36 años, con 3 hijos: Florencia, Sol -27, médica- y Agustín -24, licenciado en Dirección de Empresas-), toma la palabra: “*To-*

dos nacemos con este centro de confianza total –asegura–. En los dos primeros años de vida hacemos los aprendizajes más increíbles: ponernos de pie, dirigirnos de una manera a diferentes personas, aprender idiomas... El chico dice tres palabritas y la madre llama a la abuela y lo festejan; aprende a gatear y hay alguien que le dice ¡bravo! Todo es alegría y celebración y nadie marca el error. Pero este centro completo, armonioso, sin miedo, se va perdiendo cuando empezamos a crecer. En eso, los educadores tenemos algo de responsabilidad porque muchas

veces enseñamos al revés: señalando el error. No decimos “*aquí hay algo que está mal*” sino “*hay algo mal en vos*”. De esta manera, olvidamos el inmenso valor de señalar lo que está bien hecho. Yo te pregunto: ¿cómo devuelve la maestra los deberes?

Corregidos... VERONICA: ¡Claro! ¿Y qué señalan? ¡Los errores! ¿En qué color? ¡En rojo... bien violento! Así empiezo a creer que hay algo que está mal en mí y a perder la confianza. Y eso se refuerza cuando vuelvo a casa con una mala

nota y me dicen que soy un burro. El lenguaje crea realidades. Si alguien significativo en mi vida me dice reiteradamente que soy un burro, me lo termino creyendo. La distinción entre el hecho y la persona es básica, porque puede tener un impacto tremendo en nuestra vida.

¿Cuál es la mejor alternativa? FLORENCIA (casada desde hace 6 años, no tiene hijos): Separar a la persona del hecho. Algo puede ser una idiotez, o estar desprolijo, pero eso no quiere decir que quien lo haya hecho sea un idiota o un

desprolijo. **V:** Tenemos un cerebro con 100 mil millones de neuronas. Y no las tienen sólo algunos chicos, las tienen todos. Si de chica pierdo la confianza en mí misma, de grande me cubriré con máscaras: no me atrevo a decir lo que siento ni a dar mi opinión, y busco todo el tiempo la aprobación del otro.

Pero si el daño ya está hecho, ¿cómo recuperar mi autoestima y mi confianza? F: Fácil. Empezá a observar qué cosas te decís. Tenemos 50 mil pensamientos por día y el 80 por

ciento suelen ser sobre nosotros mismos y negativos. Y hay ciertas trampas en las que las mujeres caemos especialmente. Una de esas trampas se llama *sesgo*. Es elegir el único detalle negativo de una situación que fue toda positiva y quedarme con eso. Te doy un ejemplo: organicé una comida, la casa estaba divina, todo perfecto, pero cuando fui a sacar la torta del horno se me quemó un poco. Terminó la fiesta y yo me quedé enfocada en que la torta salió toda quemada. Es como tirar una gotita de tinta en un vaso con agua: lo tiñe todo de negro. Y las mujeres tenemos otra trampa que se llama *personalizar*, hacemos cargo de todo. Por ejemplo, si a mi hija le va mal en el colegio, soy una mala madre. Todo es culpa mía. Una de las formas de reconstruir imagen positiva es identificar los pensamientos recurrentes. ¿Me sirven o no me sirven? ¿Me hace sentir bien o mal? **V:** Y empezar a reemplazarlos por otra voz que te sume y te abra caminos. De todos los juicios que hacemos el que más impacto tiene en nuestro accionar es el que hacemos sobre nosotras mismas. **F:** Lo que

pensamos de nosotras mismas determina el trabajo, la pareja y hasta la salud.

¿Por qué es tan difícil salirse de la queja y el victimismo? V: Por miedo. Y porque desconocemos que tenemos la capacidad de salir de esas zonas de confort, lugares cómodos en los que no corremos riesgos. ¡Pero a su vez no pasa nada nuevo! La queja produce un alivio momentáneo, pero no me lleva a ningún lugar. ¿Y qué hay que elegir? La postura de responsabilidad; no puedo cambiar mis circunstancias; sin embargo, frente al hecho siempre puedo elegir mi respuesta y esto cambia el resultado.

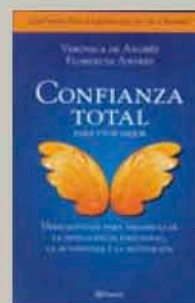
UNIDAS POR LA SUPERACION. Madre e hija llegaron al mismo destino profesional a pesar de que el escenario primario en sus vidas fue bien diferente. Verónica quedó huérfana a los 17 años y se encontró sola en el mundo con su hermano pequeño y al cuidado de tutores. Florencia y sus dos hermanos—una médica y un licenciado en administración de empresas— crecieron con-

tenidos por el amor de sus padres, que hace pocos días cumplieron 36 años de casados. Es curioso ver cómo hoy se encuentran paradas de la misma forma y en el mismo punto del camino de la superación. Para Verónica su motor fue la resiliencia. *“La capacidad de volverte más fuerte, justamente porque tenés que atravesar desafíos”*, explica la mamá. Para Florencia, el estímulo: *“Cuando iba a la escuela, en mi casa me armaban un rincón de logros: un poema que había escrito y que a mis padres les gustaba, una medalla en un deporte, todas cosas que me decían mirá que bueno lo que estás haciendo”*, cuenta la hija.

¿Qué pasa si yo estoy dispuesta a cambiar pero el entorno no lo favorece? F: Si cambiás vos, tu entorno empieza a cambiar, y esto no es sólo una linda expresión. La neurociencia ha demostrado que las emociones se contagian a nivel cerebral. Nuestros cerebros están diseñados para contagiar y recibir emociones de los demás. Si estás en un ambiente muy cargado, lo mejor es que seas vos el que empiece a emitir muy fuertemente alegría, optimismo y entusiasmo, y a dejar de estar tan pendiente de la respuesta del otro.

¿La confianza es “un músculo” que se atrofia? V: Es un músculo que cuanto más se entrena más se fortalece. No es que un día decís: *“Ya está, tengo confianza personal, me gradué”*, y listo. Requiere un esfuerzo. Pero requiere mucho más esfuerzo vivir la vida sin usar estas herramientas.

¿Cómo conviven autoestima y confianza con la hostilidad del mundo y sus circunstancias? F: Hay cuatro principios fundamentales. El primero es definir qué quiero, porque tener claras las cosas que ya no quiero no es lo mismo. El segundo es creer que lo puedo hacer. Si hago foco en lo que salió bien en mi vida, construyo autoestima. El tercero es la acción. Hay personas que pasan mucho tiempo hablando y no hacen nada. O cuando ven que no llegan al resultado se frustran. Si en realidad me pregunto qué aprendí de esto que acaba de pasar, capitalizo y sigo adelante. Quizás era cuestión de reorientar la meta. Y por último, la perseverancia. Hoy creemos que todo tiene que ser hecho para ayer o que si un proyecto no sale en un mes fracasó. **V:** En China hay un árbol de bambú que es el de crecimiento más lento del mundo, casi siete años. Pero al cabo de ese tiempo, de pronto un día empieza a crecer ¡hasta cinco centímetros por hora! ¿Qué estaba sucediendo en esos siete años? Estaban creciendo las raíces. El viaje de mil millas comienza en el primer paso. Si mientras camino me doy ánimos y uso mis pensamientos y emociones a favor, llega un momento en que el éxito es casi inevitable. □



Bases de la confianza total

Fragmentos del libro *Confianza total para vivir mejor*.

“Hay dos fuerzas poderosas que mueven al mundo, el **MIEDO** y el **AMOR**, y todos podemos elegir cuál queremos que rijan nuestra vida; al aprender que todos tenemos una **MENTE PODEROSA** y que el secreto de usarla correctamente está en la observación de nuestros pensamientos y en la capacidad de elegir aquellos que abren posibilidades; al entender que podemos adueñarnos de nuestras emociones en lugar de que ellas se adueñen de nosotros y que fomentar **EMOCIONES POSITIVAS** mejora nuestra salud; al descubrir que el **OPTIMISMO** y la alegría pueden desarrollarse; al comprender que la felicidad no es una meta, sino el corolario de vivir de una cierta manera.”



“Transmitimos ideas y prácticas que ayudan a superar miedos, construir la autoestima y usar las emociones con inteligencia.”

“La **CONFIANZA** se construye desde el paradigma del amor y se destruye desde el paradigma del miedo.”

“Los **PARADIGMAS**—amor y miedo— son los cristales a través de los cuales miramos la vida, y los frutos de cada uno son: **AMOR** = flexibilidad, motivación, optimismo, excelencia, esfuerzo, perdón, paz interior = **CONFIANZA**. **MIEDO** = rigidez, desmotivación, pesimismo, perfeccionismo, sacrificio, resentimiento, violencia = **FALTA DE CONFIANZA**.”

“El **AMOR** es la energía vital con la que todos nacemos, esa fuerza potente que nos conecta con la vida y con los demás, que nos da energía para cumplir nuestras metas. Esa fuerza de expansión y creación que nos impulsa hacia adelante incluso cuando las cosas salen mal.”

“La **FLEXIBILIDAD** no da la posibilidad de adaptarnos mejor a los desafíos que nos presenta la vida. Al ser flexibles nos podemos sobreponer mejor y más rápido a los contratiempos. La flexibilidad es la base de la resiliencia, que es la capacidad que posee una persona para salir fortalecida de las adversidades.”

“Para encontrar una fuente de **MOTIVACION** verdadera y duradera, es necesario buscarla en nuestro interior.”

“El **PESIMISMO** es mucho más que una actitud negativa: nos lleva a nutrir nuestra mente con imágenes negativas y a que estemos más propensos a que eso que tememos suceda.”

“El **OPTIMISTA** es aquel que, viendo las dificultades, imagina la solución. Y esto es lo que le permite perseverar.”

“**ESFUERZO VS. SACRIFICIO**. Quien se esfuerza tiene metas que alcanzar, pero lo hace con equilibrio, sin olvidarse de sí mismo, recordando que tiene muchas áreas de la vida y que todas son importantes. Quien se sacrifica pierde el equilibrio y deja de tener tiempo y energía para ciertas áreas importantes de la vida.”

“**PERDONAR** significa dejar de desear que el pasado sea diferente.”

“Para tener **PAZ INTERIOR** es necesario estar atentos a nuestros juicios, que suelen estar cargados de negatividad. Para tener paz interior es importante confiar y soltar la necesidad de querer controlar a los demás y a todo lo que nos sucede. La paz interior surge del amor y nos permite fluir en cada momento, estar presentes, vivos y conectados con el ahora.”

“El **MIEDO** no es siempre negativo (...) Es una de las emociones básicas que desencadena un mecanismo de supervivencia (...) Pero el miedo también puede limitarnos y convertirse en obstáculo, en una fuerza destructora que nos ate, nos limite, nos desmotive y hasta nos paralice (...).”

“Para contrarrestar el miedo, una estrategia poderosa que podemos usar es la **VISUALIZACION**, 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, movimientos y acciones necesarias para alcanzar el **OBJETIVO**.”

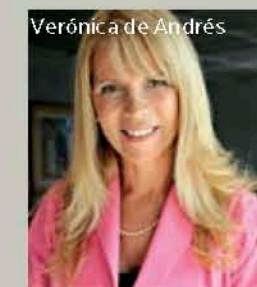
“Otra estrategia para atravesar el miedo consiste en seguir tres pasos: **ADMITELO, ATIENDELO, ATREVELO**: admitir el miedo

ante el nuevo desafío que comienza, atender al miedo y escuchar lo que te quiere decir, y atreverse—el último paso—, comprometerse a realizarlo a través de la acción.”

“Uno los **HABITOS** más eficaces para aumentar la **CONFIANZA** en nosotros mismos y generar confianza en quienes nos rodean es cumplir con las **PROMESAS**. En primer lugar, las que nos hacemos a nosotros mismos. Faltar a nuestras promesas es una manera rápida y eficaz de socavar nuestra confianza. Al no honrar los compromisos que establecemos con nosotros mismos, empezamos también a fallar en las promesas que hacemos a quienes nos rodean.”

“La **RESPONSABILIDAD** es nuestra habilidad para responder a todo lo que nos sucede. Las personas con responsabilidad infunden confianza.”

“La postura de la **VICTIMA** socava nuestra confianza y nuestra capacidad para enfrentar desafíos y resolver problemas. Al ser ‘víctimas’ de circunstancias que no podemos cambiar nos restamos poder, pues si no somos parte del **PROBLEMA**, tampoco podemos ser parte de la **SOLUCION**.”



“El objetivo principal de Confianza Total es transmitir los principios y herramientas que construyen la confianza.”

“La **AUTOESTIMA**, ese sentimiento de valoración que hacemos sobre nosotros mismos, impacta en todos los órdenes de nuestra vida: **AUTOESTIMA ALTA** = siente paz interior, establece metas realistas, entabla relaciones armoniosas, desarrolla la amistad, se expresa creativamente, acepta todos los sentimientos, es más tolerante y comprensivo, es optimista. **AUTOESTIMA BAJA** = anticipa resultados negativos, propone objetivos no realistas, establece relaciones competitivas, tiende a compararse con otros, acusa a otros, no dice lo que siente, hace que los demás se sientan culpables, es pesimista.”



Intimidad. Florencia y Verónica en su casa, de regreso de sus giras alrededor del mundo.

Autoestima multimedia

Verónica de Andrés y Florencia Andrés—además de *coach*, es licenciada en Ciencias Políticas y Periodismo—coescribieron *Confianza Total para vivir mejor* (Planeta, va por su Quinta Edición), que es éxito de ventas en la Argentina, Chile, Uruguay, México, Colombia, Brasil, España, Venezuela y Estados Unidos. Además, Suecia, Inglaterra y Nigeria son algunos de los países por los que madre e hija dan cursos y conferencias a sala llena. Su mensaje: *“Sembrar confianza a través del poder del amor, brindando herramientas que realzan y potencian la vida de las personas”*. La compañía Sony acaba de editar un DVD homónimo, una película de no ficción—en la línea de *El Secreto*—protagonizada por Verónica y producida por Florencia y su marido, Lucas Palmero. Su *leitmotiv*: *¿Qué harías hoy si supieras que no vas a fracasar?* Jack Canfield, *coach* norteamericano, coautor de *Chocolate caliente para el alma* y uno de los protagonistas de *El Secreto*, fue mentor de Verónica y uno de los que más las animó a llevar adelante este proyecto.