



META: RECUPERAR LA AUTOESTIMA

INTELIGENCIA EMOCIONAL Te contamos algunas de las más importantes herramientas para desarrollar la inteligencia emocional y recuperar la confianza y la siempre poderosa motivación

PAULA ARENAS

parenasm@20minutos.es / twitter:@20m

20 minutos

Entremos directamente en acción, veamos cómo podemos conseguir que nuestra confianza sea total en un espacio de tiempo récord: «Reconozcamos nuestros aciertos. Empecemos mirando hacia atrás observando lo bueno que hemos hecho»; es el primer consejo que las *coach* Verónica de Andrés y Florencia Andrés nos dan cuando pedimos una receta exprés. No hay milagros y la prisa es una de las peores consejeras, sobre todo cuando se trata de lograr que los sueños se cumplan. Así que vamos más despacio.

«Nunca hice nada bueno»

«La primera reacción suele ser: pero si no he hecho nada bueno en mi vida... Y entonces yo os pregunto: ¿cuántos desafíos habéis tenido que atravesar en vuestra vida?»; así nos reta Verónica Andrés, que también es educadora, y lleva veinte años investigando sobre la confianza y la autoestima. Conocimientos que ha volcado, junto con Florencia Andrés, en la recién publicada obra *Confianza total* (Zenith), de la que se puede leer un capítulo gratis en www.confianza-total.com.

«Hemos considerado la vida un cúmulo de obligaciones con las que cumplimos. Y eso no es así: hay que celebrar hasta que nos hemos sacado el carné de conducir. Porque tendemos a magnificar los errores y a considerar una obligación superar las adversidades. Y esto último son logros», señala De Andrés.



LUIS FRUTOS

Visualízate en la meta

Hay que cambiar el chip: «Para mantenernos motivados debemos dejar de esperar que las cosas cambien, que los demás nos reconozcan», señala Florencia Andrés. Estamos habituados a la motivación externa, pero la que seguro podemos lograr es la más potente: la interna. Y en esto, la visualización (una técnica usada por deportistas) juega una buena baza. «Hay que imaginarse consiguiendo el objetivo, logrando el éxito –explica esta coach–, y no dejar de imaginarlo nunca».

Y de los aplausos de lo que vamos consiguiendo a la excelencia: «El que busca la excelencia tiene una actitud frente al error totalmente distinta al per-

feccionista. El primero encuentra en el fallo una oportunidad de aprendizaje; el segundo se culpa y se lastima», nos dice Florencia, que añade: «Lo que

cambia todo es mi interpretación de lo que sucede».

Y aquí nuestra mente tiene poder de sobra para darle la vuelta a la mirada. Las palabras juegan en esto un papel fundamental: «Vamos a cambiar el *tengo que* por el *quiero*... Si yo me he apuntado a inglés, no diré *tengo que* ir a inglés, sino: *quiero* ir a inglés».

Ambas *coach* defienden en su libro, en nuestra charla y en los seminarios que por buena parte del mundo imparten (el 24 de este mes en Sevilla y el 28

en Madrid) el peligro y el poder de palabras como esas.

También insisten en el mal empleo de *pero* y citan el clásico ejemplo al que más de uno habrá hecho frente en su trabajo: «Está bien lo que has hecho, pero...», y ahí va el hachazo, porque con ese *pero* y lo que sigue invalidamos lo anterior. Y vuelta al *tienes que*, también frecuente en el ámbito laboral: «Lo que tienes que hacer es...». Y a todos, insiste De Andrés, nos gusta que nos pregunten.

«¿Cómo llego a la meta?»

«Hay cuatro principios que han usado los grandes para llegar –señala Florencia–, el primero: búscate un sueño por cumplir, porque los sueños nos muestran quiénes podemos llegar a ser». Pero y luego, ¿qué?, nadie asegura que vayamos a lograrlo. «Defínelo y sé consciente de que es posible. Creer que puedes es saber que tenemos una capacidad ilimitada de aprendizaje». De acuerdo, ¿y cómo paso a la acción? «Sabiendo que a veces hace falta dar muchos pasos». El cuarto paso no podía ser otro que este: la perseverancia: «No te des por vencido con cada obstáculo –nos dice esta coach–, y sobre todo, no creas que todo ha de ser ya». Volvemos a la prisa y las decepciones a las que nos lleva. «Cuanto más ambicioso es nuestro sueño, más tiempo hay que esperar», añade Verónica de Andrés, que termina nuestra charla contándonos la historia del árbol de bambú de China: el más lento en salir, pero el más rápido en crecer.