
Los 5 elementos
para obtener una
mayor resiliencia en
tu trabajo y tu vida.



**¡Toma las
riendas!**

Copyright© Inbody Coaching 2014

Via Laietana 54 2º Pta 205

08003 Barcelona

W: www.inbody.es

Email: info@inbody.es

Teléfono: (+34) 93 515 37 89



Traducido por Virginia Tur Sanz

Todos los derechos reservados

Producido en España

Sin limitar los derechos otorgados por el copyright, ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada o introducida en sistemas de recuperación, o transmitida de cualquier modo o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación o cualquier otro) sin la previa autorización por escrito ya sea del propietario del copyright o de la editorial del presente libro.

¡TOMA LAS RIENDAS !

**LOS CINCO ELEMENTOS PARA
OBTENER UNA MAYOR RESILIENCIA
EN TU TRABAJO Y EN TU VIDA**

*Cómo evitar agotarte, gestionar
el estrés y ganar vitalidad*

by
Maïke Stolte

INBODY®

“ La felicidad no es cuestión de intensidad sino de equilibrio, orden, ritmo y armonía”.

Thomas Merton

Contenido

| | |
|--|-----------|
| Introducción | 7 |
| Por qué resulta necesario este libro | 7 |
| El modelo de Equilibrio Cuerpo-Mente® | 8 |
| Elemento número 1 – Estar al límite | 11 |
| Integrar el trabajo y la vida. El ritmo de la vida diaria | 12 |
| ¿Para qué te levantas cada día? | 12 |
| EJERCICIO – Encuentra tu ritmo | 13 |
| Trucos para encontrar el perfecto equilibrio | 15 |
| Elemento número 2 – ¡Quiérete! | 17 |
| La naturaleza tridimensional de la autoestima | 18 |
| Objetivos inteligentes, límites sanos. | 19 |
| Derrotar a los fantasmas | 21 |
| EJERCICIO – Vencer al miedo | 22 |
| Une fuerzas, no estás solo | 23 |
| Trucos para quererte | 23 |
| Elemento número 3 – ¡Estar en llamas! | 25 |
| Bajo presión | 26 |
| Según la neurociencia, el estrés te vuelve tonto | 26 |
| Test rápido: ¿cuál es tu nivel de estrés ahora mismo? | 28 |
| Re-equilíbrate ante el estrés | 29 |
| EJERCICIO – Respira | 29 |
| Trucos para evitar agotarte | 30 |
| Elemento número 4 – Las personas son lo que cuenta (¡y tú también!) | 31 |
| Un estilo de vida basado en el bienestar (¿o no?) | 32 |
| Cómo crear bienestar corporativo | 33 |
| Cómo crear bienestar personal | 34 |
| Trucos para desarrollar el bienestar | 34 |
| Elemento número 5 – No estás solo | 35 |
| Cómo comunicarte mejor | 36 |
| Lidiar con el conflicto | 37 |
| El conflicto frente a la confrontación | 37 |
| Enfrentarte a tu conflicto, según Thomas & Kilmann | 38 |
| Trucos para relacionarte a través de la comunicación | 40 |
| Próximos pasos | 41 |
| ¡Actúa! | 41 |
| Conclusión | 43 |
| Conoce mejor a Maike y a Inbody | 44 |

Introducción

Por qué resulta necesario este libro

La vida consiste en el equilibrio. Pero puede resultar difícil mantenerlo.

Lo primero que hacemos cuando nos levantamos es decirle “buenos días” a nuestros smartphones y cada día interrumpimos nuestras actividades más de 150 veces para dedicarles nuestra atención.

Nuestras redes sociales y empresariales son más grandes que nunca pero también más superficiales y probablemente menos valiosas.

Trabajar para vivir implica en general hacer más por menos en comparación con hace cinco años.

El equilibrio requiere conciencia, comprensión, paciencia y resiliencia.

En un entorno donde el cambio, la dificultad y lo inesperado tienen lugar cada día, la resiliencia constituye la habilidad fundamental para la supervivencia.

La resiliencia es...

- ...agilidad,
- ...flexibilidad,
- ...elasticidad,
- ...optimismo,
- ...adaptabilidad,
- ...confianza,
- ...persistencia,
- ...y la voluntad de seguir aprendiendo.

Sin resiliencia, nos arriesgamos a estresarnos, quemarnos, enfermarnos, estar exhaustos, a mostrarnos cínicos y a estar espiritualmente cansados...en resumen, a desequilibrarnos.

La resiliencia no consiste simplemente en ser fuerte. La fortaleza es un escudo duro pero frágil a la larga que más tarde o más temprano se romperá. La resiliencia es lo que haces cuando se ha roto ese escudo, cómo continúas adelante y hacia arriba.

La resiliencia consiste en conocer tus fortalezas, tus debilidades, tus ritmos personales. Consiste en gestionar tu vida como un todo coherente, encontrar tu camino, creer en ti mismo. Se trata de respetar tu propio bienestar y el de otros. Se basa en saber cómo trabajar conflictos pasados y conectar con el mundo y con las personas que están en él.

La resiliencia consiste, sobre todo, en comprenderte a ti mismo.

Introducción

El modelo del Equilibrio Cuerpo-Mente[®]

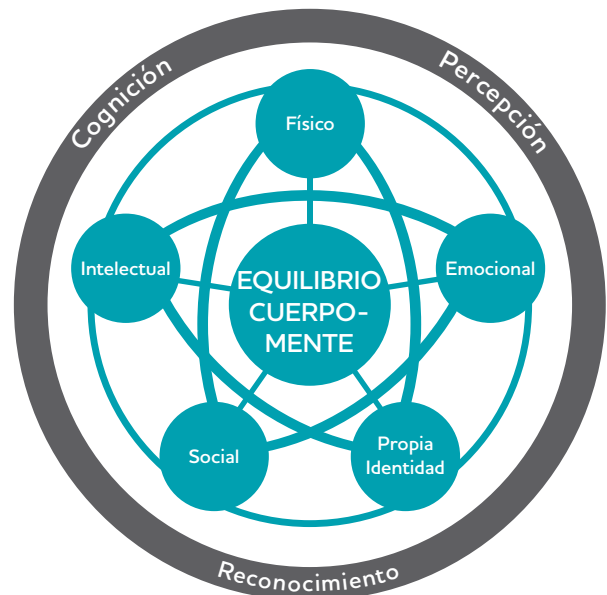
La resiliencia es una cualidad personal y proviene del interior. Sin embargo, ello no implica que se trate de un fenómeno exclusivamente mental. La verdadera resiliencia proviene del equilibrio armónico entre cuerpo y mente y de la interacción entre esas dos facetas nuestras.



Ana acudió a mí porque quería hacer un cambio en su carrera pero algo se lo estaba impidiendo. Físicamente experimentaba tensión en el cuello, en los hombros, dolores de cabeza frecuentes y un peso fluctuante. Emocionalmente Ana se sentía a menudo estresada y experimentaba sentimientos de ira.

Ana era incapaz de seguir adelante con sus planes. Todas las claves estaban ahí pero ella no sabía cómo interpretarlas.

El modelo Inbody del Equilibrio Cuerpo-Mente representa una herramienta muy útil para comprender cómo influyen el cuerpo y la mente en las acciones y reacciones de la vida.



El modelo del Equilibrio Cuerpo-Mente[®] representa las relaciones y los factores que moldean una persona, sus relaciones y comportamientos. Más que implicar un simple dualismo entre la mente y el cuerpo, se puede afirmar que entran en juego cinco componentes:

- el físico
- el intelectual
- el emocional
- el social
- la propia identidad

Comprender y crear activamente el equilibrio correcto entre estos cinco componentes lleva al bienestar y a conseguir en último término un alto grado de resiliencia personal.

El modelo de equilibrio Cuerpo-Mente[®] puede resultar particularmente útil cuando sientes que existe un conflicto o desequilibrio en tu vida. Te proporcionará las claves acerca de dónde necesitas realizar un ajuste.

Introducción

Formúlate las siguientes preguntas:

Plano físico: ¿Cuáles son las sensaciones que experimento en mi cuerpo? (tensiones, dolores, temperatura, movimiento, etc.)

Plano intelectual: ¿Qué creo respecto a mi situación actual? ¿Qué me dicen las voces de mi cabeza?

Plano emocional: ¿Qué siento exactamente?

La propia identidad: ¿Quién soy y qué me resulta importante?

Plano social: Si llevo a cabo el cambio que quiero ver en mi vida, ¿cómo se traducirá éste en mi contexto social? ¿Qué tipo de reconocimiento recibo de mí mismo y de otros?

Para ahondar en el tema, lee esta pequeña explicación acerca de los principales términos utilizados en el modelo, o haz click [aquí](#) para leer una explicación más completa online sobre el modelo.

El Modelo representa un marco básico dentro del cual funcionamos como seres humanos; hace que nuestras acciones tengan sentido y significado y te puede ayudar a comprender y ajustar tu comportamiento.

Cuerpo – el cuerpo es el sistema biológico – piel, músculos, órganos, sistema nervioso, etc. – y alberga los sentidos: vista, gusto, tacto, olfato, oído. El cuerpo constituye el espacio físico en el que tienen lugar nuestras experiencias. El cerebro (que forma parte del cuerpo) es el hogar de la mente.

Mente – la mente es el hogar del pensamiento. El comportamiento cognitivo, ya sea consciente o no, está dirigido por el cerebro, creando así un sentimiento de “identidad” que da lugar a la idea de la mente.

TIPOS DE EXPERIENCIAS (inputs)

Física - Input a través de los cinco sentidos corporales – cómo nos afecta el mundo.

Intelectual - La unidad de procesamiento mental (consciente e inconsciente) – lo que pensamos.

Emocional - Lo que sentimos acerca de lo que estamos experimentando y pensando; nuestro estado emocional (ya sea como respuesta a los inputs físicos e intelectuales actuales o un estado ya existente causado por inputs previos) se convierte en otra forma de input que ejerce una fuerte influencia en nuestro estado. Las emociones se manifiestan a través del cuerpo (lágrimas, risa, tensión, etc.) y la mente (optimismo, pesimismo, etc.) y pueden crear un bucle de retroalimentación entre ambos que influye en cómo respondemos a estímulos externos. Por ejemplo, si estoy triste, tengo mayor tendencia a llorar; si estoy contento, es más probable que ría, incluso si nos encontramos ante la misma situación.

La propia identidad - Este punto se refiere a cómo nos definimos: nuestros valores, objetivos, etc. que constituyen una serie de filtros a través de los cuales la información pasa antes de que podamos procesarla conscientemente.

Social - Nos identificamos a nosotros mismos diferenciándonos de los demás, como seres únicos y sin embargo experimentamos el impulso de formar parte de algún tipo de grupo. En parte nos definimos a partir de cómo percibimos y somos percibidos por otras personas y ello influye a su vez en cómo comprendemos el mundo.

Introducción

PROCESAMIENTO

Percepción

El acto de recibir input sensorial a través de nuestros sentidos (vista, oído, olfato, tacto, gusto).

Cognición

Considerar, analizar, debatir y pensar acerca del input sensorial.

Reconocimiento

La respuesta emocional a la interacción entre la identidad y el contexto social, en concreto cómo eres percibido y reconocido.



Volviendo al caso de Ana...

Ana experimentaba dificultades para tomar las decisiones necesarias para crear los cambios en su vida que tanto deseaba y no comprendía por qué estaba "atascada".

El modelo de Equilibrio Cuerpo-Mente© constituyó una valiosa herramienta de diagnóstico, que permitió a Ana comprender su situación claramente.

En las sesiones de coaching siempre preguntamos: ¿Para qué haces/quieres esto? ¿Cuál es el objetivo superior, el panorama completo?

Ana deseaba un cambio en su carrera y a primera vista su meta consistía en el deseo o necesidad de ganar más dinero. Pero a un nivel más profundo Ana deseaba obtener reconocimiento por el trabajo que había realizado y el tiempo que había invertido durante su carrera en su empresa. En otras palabras, un aumento de sueldo sería una forma de "reconocimiento". Visto de esta manera, el bloqueo o desequilibrio estaba conectado con su autoestima, que proviene de la yuxtaposición de la "propia identidad" y los elementos "sociales". Ana se encontraba atascada entre lo que de verdad quería ("identidad"), lo que creía que era posible

(el contexto "social") y las emociones que esta combinación provocaba en ella, es decir, el miedo al fracaso.

La confusión y la dificultad para tomar decisiones estaban conectadas con el plano "intelectual", puesto que la toma de decisiones es una función de la mente.

Para poder controlar la situación actuaba de forma "normal", reprimiendo sus emociones. Sin embargo, su cuerpo reaccionaba a esta estrategia con los síntomas "físicos" (tensión en cuello y hombros, dolores de cabeza, etc.). Este desequilibrio (los dolores corporales, la confusión cognitiva causada por una falta de definición de la "identidad" y del plano "social") crearon a su vez un estado emocional de ira y estrés.

Gracias a una mayor conciencia, comenzó la práctica habitual de estar atenta a sus deseos internos y comenzó a anotar los valores que eran importantes para ella. El hecho de conocer sus valores y de disponer de una visión por escrito de dónde quería estar en un futuro cercano (10 años) permitió que Ana pudiera contar con un plan que podía traducirse en una serie de pasos que podía seguir fácilmente.



Elemento número 1

Estar al límite

“ La vida es ritmo. Vibramos, nuestros corazones bombean sangre, somos una máquina de ritmo, eso es lo que somos”.

Mickey Hart

Elemento número 1 - Estar al límite

Integrar el trabajo y la vida. El ritmo de la vida diaria

La mayoría de las personas se pasan un tercio de su día trabajando para ganar dinero. Otro tercio se lo pasan durmiendo. El tercio que queda es lo único que se puede aprovechar para todo lo demás: familia, aficiones, limpiar la casa, cocinar y comer, etc. Resulta interesante que cuando necesitamos más tiempo normalmente lo sacamos del tercio destinado a dormir o pasamos menos tiempo con nuestras familias o cultivando aficiones. En todo caso, es muy probable que el que se incrementa sea el tiempo destinado al trabajo.

Independientemente de cómo divides tu tiempo, resulta muy probable que tu día tenga su propio ritmo. La vida misma también tiene un ritmo y cuando estás en sintonía con él todo lo demás parece ir bien: tu trabajo, tus relaciones, tu vida social y tus logros parecen fluir aparentemente sin esfuerzo. Los taoístas lo llaman wu-wei, es decir, ese estado de armonía en el que el comportamiento es natural y fluido.

Somos seres humanos y, por ende, criaturas rítmicas: nuestros músculos se contraen y relajan, nuestro corazón late, nos despertamos y dormimos, trabajamos y jugamos, es decir, como personas somos natural e instintivamente rítmicos. El hecho de conectar con ese ritmo interior constituye un elemento clave para lograr una vida equilibrada y armónica. En general, ¡hace que la vida y el trabajo sean más eficientes!

Sin embargo, resulta demasiado fácil estar en contradicción con uno mismo, olvidarse de lo que necesitas bajo la presión de intentar agradar a todo el mundo y de todo lo demás. En esos casos, la vida parece de todo menos fácil. Es como si estuvieras yendo a contracorriente...y más tarde o más temprano resulta muy cansado y estresante. Por este motivo es crucial comprender tu propio ritmo.

¿Para qué te levantas cada día?

Comprender tu necesidad de trabajar constituye una parte para lograr una integración equilibrada entre el trabajo y la vida (equilibrio trabajo-vida personal). ¿Trabajas sólo para ganar dinero o hay algo más? Pregúntate: ¿por qué trabajas?

En general se pueden citar tres razones principales para trabajar:

- 1. Es un trabajo** – digámoslo sin rodeos, trabajas por el dinero. Trabajas para pagar tus recibos, alimentar a tu familia, financiar tu estilo de vida, etc. Puede que no siempre disfrutes de tu trabajo pero no pasa nada porque solamente constituye un medio para lograr otro fin.
- 2. Hacer carrera** – quieres progresar y aumentar tu estatus y ello implica a menudo que asumes más responsabilidades. El dinero no es tan importante como el prestigio (aunque a menudo más prestigio implica más dinero). Puede que no disfrutes de tu trabajo actual pero claramente te está llevando hacia adelante y más arriba en el escalafón y por ello te comprometes a desempeñarlo correctamente.
- 3. Es una vocación** – para ti el trabajo no es meramente un trabajo sino que constituye una vocación. Marcas una diferencia para el mundo y no necesariamente se ve reflejado en tu cuenta bancaria. Tu trabajo constituye parte de tu identidad, parte de cómo te defines a ti mismo. Hacer un buen trabajo te reporta mucha satisfacción.

Dicho en pocas palabras, estas tres motivaciones son respectivamente dinero, oportunidad o satisfacción.

Comprender algunas de las razones que te motivan para trabajar puede ayudarte a comprobar si tu trabajo o labor te está llevando un tiempo razonable, si te está aportando algo o más bien te está quitando y si se encuentra en equilibrio con otros elementos de tu vida.

Elemento número 1 - Estar al límite

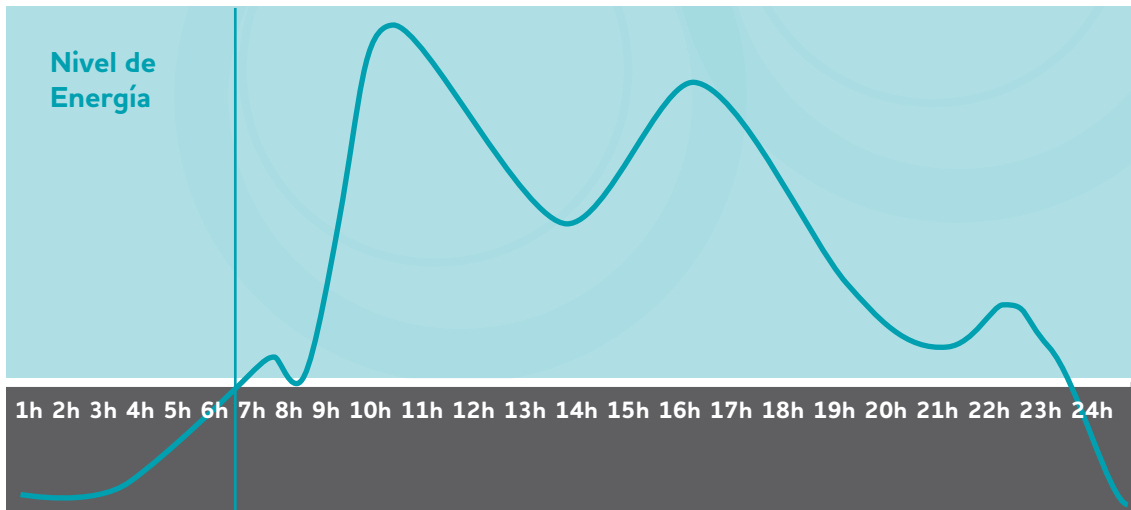


EJERCICIO – Encuentra tu ritmo

Tu cuerpo es el espejo de tu alma y de tu bienestar. Te enviará señales acerca de cómo está y de lo que necesita. Para ser más consciente de tu cuerpo y de lo que puedes necesitar en conjunto como persona, intenta hacer lo siguiente:

Durante una semana cualquiera toma nota de tus niveles de energía a lo largo del día. Cada hora más o menos apunta tu nivel de energía en una escala del 0 al 10, donde el “10” implica mucha energía, estás listo y eres capaz para enfrentarte a cualquier cosa, y “0” significa no tener energía prácticamente, apenas poder mantener los ojos abiertos. Tras unos pocos días, deberías tener una idea clara de tu pauta diaria.

Intenta dibujar tus niveles de energía cada hora en una sencilla tabla, como la que puedes encontrar a continuación:



Pregúntate:

- ¿En qué momento del día experimento niveles altos de energía?
- ¿Cuándo está mi energía en su nivel más bajo?
- ¿Cómo encaja esto con mi vida (trabajo, relaciones, tiempo personal)?
- ¿Cómo me afectan las comidas? (por ejemplo, ¿tienes más o menos energía después de una comida?)
- ¿Cómo me siento hacer ejercicio?
- ¿O dormir una siesta?

Estas preguntas te ayudarán a identificar no sólo tu ritmo de energía diaria personal sino también si te encuentras en sintonía con él.

Elemento número 1 - Estar al límite

Una vez que tengas una imagen clara de tu ritmo diario, pregúntate cuáles serían los mejores momentos del día para llevar a cabo tareas o actividades en particular. Si pudieras reorganizar tu rutina diaria, ¿a qué horas realizarías las siguientes actividades?:

Tareas creativas: como por ejemplo diseñar un proyecto, encontrar una solución a un difícil rompecabezas, desarrollo personal, centrarte en la belleza y armonía en tu vida.

Trabajo importante: tareas, labores imprescindibles, ganar dinero.

Tareas rutinarias o administrativas: emails, organización, limpieza.

Trabajo detallado: trabajar con cifras o tablas de Excel.

Trabajo urgente: fechas límite, emergencias.

Actividades sociales: estar con amigos, relajarte.

Comer, dormir y hacer ejercicio: esencial para tener una buena salud.

Tiempo con la familia: familiares, relaciones.

Aficiones: tiempo para ti.

Aplazamiento: cuando evitas llevar a cabo lo que deberías hacer.

Deberías considerar asimismo tu rutina diaria teniendo en cuenta la tabla “Importante-Urgente” (famosa gracias al libro de Stephen Covey, “Los 7 Hábitos de la gente altamente efectiva”).

Si escribes tus actividades diarias en una versión de la tabla, deberías ser capaz de identificar las actividades en las que deberías gastar más energía (las cosas importantes) así como algunas actividades que incluso podrías abandonar completamente.

Cuando conoces tu propia pauta personal de energía y tu ritmo puedes comenzar conscientemente a ajustar tu vida para que encaje en esa pauta cuando sea posible, acercándote en consecuencia a la meta, que es estar en armonía con el flujo de tu vida. Recuerda el wu-wei : vivir en armonía, naturalmente, conseguir todo lo que desees conseguir sin esfuerzo y espontáneamente.

Sobre todo, encuentra el equilibrio entre:

Estructura y espontaneidad

Ser reactivo y proactivo

Trabajo y vida

Uno mismo y los otros

Cuerpo y mente



Elemento número 1 - Estar al límite

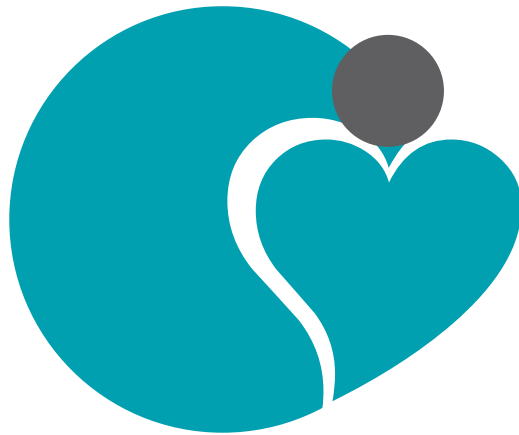
T Trucos para encontrar el Perfecto Equilibrio

Cuerpo

Una vez que hayas completado la tabla con tus niveles de energía y conozcas tus altos y bajos, ahora ha llegado la hora de ocuparte de ti mismo. Por ejemplo, ¿sabes que tienes un nivel de energía bajo a primera hora de la tarde, después de comer? Permítete tumbarte durante sólo 10 minutos para dejar que tu cuerpo descanse. Puedes echarte una siesta de pocos minutos e incluso si no duermes el simple hecho de tumbarte ¡estimula tu cuerpo y revitaliza tu sistema!

Mente

Ahora ya sabes que a ciertas horas del día tienes ¡energía a raudales! Estupendo, ¡utilízala! Lleva a cabo las tareas más importantes, las que necesitan mayores dosis de creatividad y atención por tu parte. Pospón el resto de actividades a una hora en la que tengas un nivel más normal de energía, durante la cual puedes planificarte, socializar o acabar tareas administrativas. De este modo fluirás con tu propio biorritmo y maximizarás tu potencial.



Elemento número 2

¡Quiérete!

“ Querer ser lo que no eres es desperdiciar a la persona que realmente eres”.

Marilyn Monroe

Elemento número 2 - ¡Quiérete!

Independientemente de lo quieras en tu vida, tienes muchas más probabilidades de conseguirlo si tienes una sana dosis de [motivación y autoestima](#). Cómo te ves a ti mismo ejerce una gran influencia sobre lo que puedes lograr.

La naturaleza tridimensional de la autoestima

Una buena autoestima constituye un elemento clave de la resiliencia y contribuye a manejar los aspectos de la vida de una forma equilibrada. O, incluso mejor, una enorme autoestima. Cuesta mucho más levantarte y seguir adelante tras un contratiempo si en primer lugar crees que te lo tenías merecido. Y resulta mucho más fácil aprender tras los malos momentos (de forma que resulta menos probable que vuelva a ocurrir de nuevo) si te quieres lo suficiente como para decir, “vale, ¿qué puedo aprender de esta experiencia?”

Después de todo, la persona con la que pasas más tiempo del mundo eres tú mismo. La vida resulta agradable cuando la vives con alguien a quien quieres y no con alguien de quien no tienes buen concepto.

Una enorme autoestima actúa de escudo contra los comentarios dolorosos, te ayuda a aceptar abiertamente los cumplidos y te permite considerar de forma objetiva el feedback y las críticas constructivas. Te ayuda asimismo a distinguir más fácilmente entre esas tres formas de comunicación.

La autoestima depende de cómo te percibes a ti mismo. Proviene de una combinación de los componentes del [modelo de Equilibrio Cuerpo-Mente de Inbody®](#), de la “propia identidad” y “social” y ejerce una fuerte influencia sobre cómo manejas la información que recibes a través de los inputs mediante el elemento físico, intelectual y emocional. Actúa a modo de filtro, puesto que todo pasa a través de ella y la imagen resultante se ve afectada por tu nivel de autoestima. Dicho de otro modo, si tu autoestima es positiva y equilibrada entonces la vida te puede devolver casi todo. Por otro lado, una autoestima baja o negativa te puede llevar a luchar incluso ante las más nimias dificultades.

La autoestima se define a menudo simplemente en base a si te sientes bien contigo mismo o no. Pero el término resulta más sofisticado que eso. La autoestima está formada por tres dimensiones: la mente, el cuerpo y el espíritu. Incluso si te sientes bien con una o dos, es posible que tu concepto acerca de ti mismo sea bajo en las otras.

La dificultad estriba en que a menudo nos centramos demasiado en un elemento haciendo caso omiso a los otros: ejercicio físico excesivo, una profunda práctica espiritual o un gran énfasis en la vida intelectual. Lo que se necesita es un equilibrio entre los tres.

Mente

Lo que crees acerca de ti mismo constituye un poderoso filtro que afecta a tu forma de interactuar con el mundo a tu alrededor. Si tu propio discurso está repleto de mensajes como “no soy bueno haciendo...”, de “no puedo hacer...” y de “no me merezco...” entonces se puede afirmar que tus procesos mentales están limitando tus sueños, tus logros y tu felicidad. Por otro lado, si tu guión estándar te dice “soy valioso...”, “soy querido...” y “puedo encontrar el modo de...”, lo opuesto ocurrirá.

Cuerpo

Si tu cuerpo se siente relajado, flexible y capaz contribuye a su vez a tu autoestima en forma de sólido elemento físico. Una parte de este componente físico puede consistir en que te guste lo que veas cuando te miras al espejo (aunque no te dejes llevar por los estándares artificiales de lo que es atractivo que aparecen en revistas) pero se trata más de cómo sientes tu cuerpo. Hacer ejercicio de forma regular, alimentos nutritivos y no cometer excesos con los venenos de la vida te ayudarán a crear ese agradable sentimiento.

Elemento número 2 - ¡Quiérete!

Espíritu

Independientemente de cuáles sean tus creencias espirituales (o ausencia de ellas) ten la garantía de que la vida va más allá de los planos mental y físico. Si tienes fe, consérvala. Si no tienes, no hay problema, simplemente sé consciente de que, como se suele decir, hay más cosas en el cielo y en la tierra de las que hayas podido soñar en tu filosofía. Con independencia del marco que hayas elegido, presta atención a los misterios y milagros del mundo a tu alrededor; cultiva un sentimiento de curiosidad y aprecio sin buscar comprender todo racionalmente.



La autoestima es tan importante para nuestro bienestar como lo son las patas para una mesa. Es esencial para la salud física y mental y para la felicidad”.

Louise Hart

Objetivos inteligentes, límites sanos.

Resulta mucho más fácil estar motivado cuando sabes lo que quieres. Dicho de otro modo, el camino resulta más obvio cuando conoces el destino final. Y la claridad acerca de lo que quieres proviene de poseer objetivos y metas nítidos. No se trata de metas vagas y confusas como “quiero encontrar un trabajo”, sino de metas definidas y precisas. Establece exactamente qué es lo que te gustaría hacer, qué valores son importantes para ti (seguramente haya sectores o actividades a los que no te gustaría dedicarte) y cuándo te comprometerás a encontrarlo o a mandar los primeros CVs. Cuanto más claro y preciso sea un objetivo, más fácil será tener la determinación de conseguirlo.

Una técnica común para establecer mejor los objetivos consiste en utilizar la técnica SMART (por sus siglas en inglés). La utilización de este modelo aporta a tus objetivos personales en la vida un marco que es claro y se puede revisar fácilmente (después de todo, la vida cambia durante su transcurso y también lo harán tus metas).

Un objetivo SMART es:

ESPECÍFICO – define tu objetivo: ¿Qué quieres hacer? ¿Por qué? ¿Con quién? ¿Dónde?

MEDIBLE – ¿Cómo sabrás cuándo lo has conseguido? ¿Cómo va a ser el éxito?

ALCANZABLE – asegúrate de que puedes conseguirlo.

RELEVANTE – ¿Vale la pena hacerlo y contribuirá a tu vida y a tu autoestima?

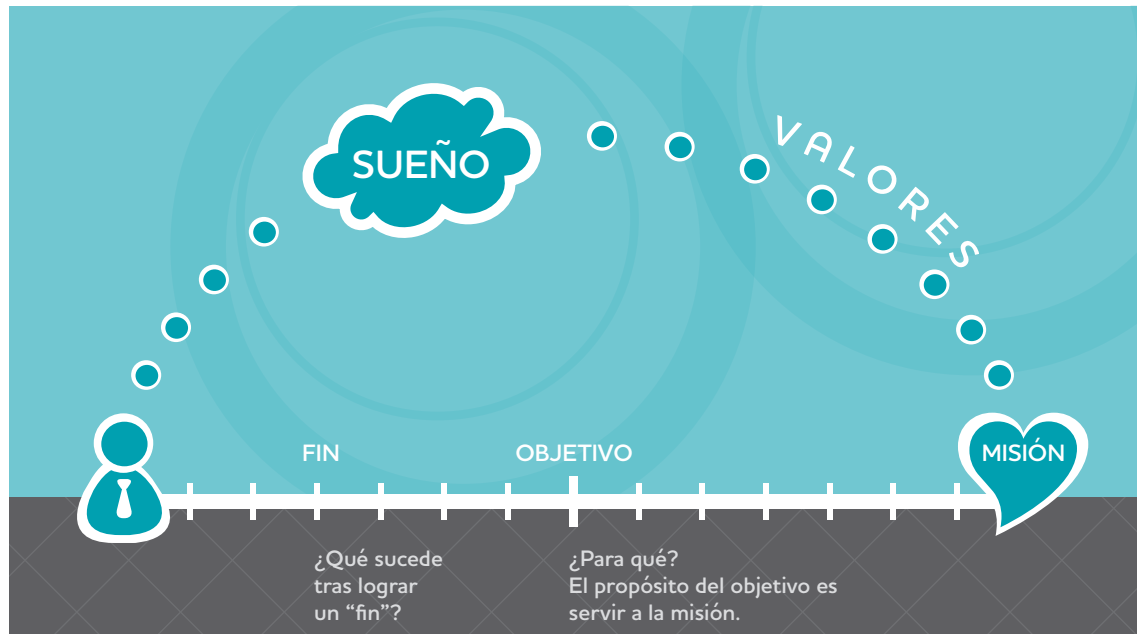
DEFINIDO EN EL TIEMPO – ¿Cuándo lo llevarás a cabo?

Cuando conectas con el objetivo que quieres lograr, es importante que realices cada paso del proceso. De hecho, la “A” también se ha definido como “Responsable”. Esto significa que si le cuentas a un amigo o a un colega tu objetivo, aumentarán las posibilidades de que aguantes y de que sigas.

Nuestros objetivos reflejan y propulsan nuestros impulsos internos. Como apunte, se habla a menudo de los objetivos y de las metas como si fueran lo mismo, aunque hay pequeñas diferencias entre ellos. Una meta es como correr una maratón y cuando cruzas la línea de meta se acaba. Sin embargo, un objetivo conlleva un propósito superior. Se alinea con tus valores así como con tu misión en la vida. Crea el tipo de conexión profunda y de motivación que te impulsa a seguir a pesar de las dificultades.

Elemento número 2 - ¡Quiérete!

Este gráfico puede ayudarte a comprender la diferencia:



Si te encuentras en ese punto en el que te gustaría seguir adelante con una idea y convertirla en un objetivo sostenible y alcanzable, [¡contacta conmigo](#) ahora para saber cómo!

Diseñar objetivos inteligentes te mantendrá motivado y en el buen camino, creando la vida que quieres y ayudándote a desarrollar tu potencial.

A la hora de establecer los objetivos SMART, resulta útil si en primer lugar te percatas de tus límites e incluso aprendes a protegerlos cuando trates con otras personas o prioridades.

Una parte de una autoestima sana y de tener respeto por ti mismo consiste en tener claro lo que harás y no harás. En otras palabras, tener claro cuándo dirás "sí" y cuando dirás "no". La mayoría de las sociedades del mundo nos animan hasta cierto punto a considerar las necesidades de muchos como más importantes que las necesidades de unos pocos o de uno solo (idea cuyo origen se remonta a las necesidades de supervivencia de los primeros grupos). En otras palabras, se trataría de sacrificar nuestros propios deseos y necesidades en aras de las de los demás. Efectivamente, trabajar para un bien común puede considerarse un aspecto excelente de una autoestima sana. Sin embargo, debe equilibrarse con la consideración por ti mismo. Existe lo que se llama un *egoísmo sano*.

Elemento número 2 - ¡Quiérete!

Una forma de analizar esto es considerar el trabajo del psicólogo [Abraham Maslow](#). La famosa jerarquía de necesidades de Maslow (una pirámide de necesidades humanas comunes en la que comenzando desde la base cada nivel debe satisfacerse antes de encontrar la motivación para satisfacer las necesidades del siguiente nivel) situaba en su punto más alto las necesidades de autorrealización. Esta cúspide se centra en desarrollar tu potencial, ser el mejor que puedes ser, convertirte en una persona excepcional.

Maslow dijo:

“En las personas muy desarrolladas, sanas desde el punto de vista psiquiátrico, autorrealizadas, da igual cómo las llames, verás, si tratas de clasificarlas, que en cierta manera son extraordinariamente generosas y al mismo tiempo también son en cierta manera extraordinariamente egoístas...De algún modo la polaridad, la dicotomía, la asunción según la que más para uno implica menos para el otro, desaparece. [El egoísmo y la generosidad] se funden entre ellos.”

En otras palabras, una persona motivada y sana que aspira a ser la mejor persona que pueda ser es capaz de preocuparse por las necesidades de los otros mientras satisface simultáneamente las suyas. Sabe cuáles son sus límites y (respetuosamente) les pide a los demás que muestren consideración hacia ellos.



Derrotar a los fantasmas

El hecho de tener una dirección clara con los objetivos te ayuda a encontrar tu camino en la vida pero incluso la autoestima más sana puede verse afectada por ciertas dosis de miedo y ansiedad de vez en cuando. De hecho, la intensidad del miedo que experimentas puede igualarse a la magnitud del cambio que quieres adoptar en tu vida.

La famosa frase siente el miedo pero hazlo de todos modos constituye un buen lema pero ¿cómo superas exactamente el miedo perfectamente normal que sientes cuando te enfrentas a una serie de objetivos particularmente difíciles?

En primer lugar, pregúntate: ¿A qué tienes miedo?

- ¿Al fracaso?
- ¿A la falta de dinero?
- ¿Al ridículo?
- ¿A la vergüenza?
- ¿Al rechazo?
- ¿A las críticas?

Sea lo que sea, puede impedir que te pongas en marcha, que consigas tu meta. Aparece la propia respuesta natural de lucha/huida y puedes encontrarte respondiendo a la situación de forma agresiva o escapando. Es probable que ninguno de los casos te resulte de utilidad o te ayude a conseguir lo que quieres.

Elemento número 2 - ¡Quiérete!



EJERCICIO- Vencer al miedo

Si sientes que tienes miedo de actuar, respira de forma profunda y revitalizante, suelta todo el aire en una exhalación prolongada y entonces prueba los siguientes pasos:

1. Conecta con tu objetivo e imagina cómo te sentirás una vez que lo hayas conseguido en el futuro. Intenta retener todos los detalles: las sensaciones físicas que experimentas, tus pensamientos, las imágenes que aparecen, las voces que puedes oír. Conecta con la misión, con tu objetivo y valores.
2. Identifica de qué tienes miedo. ¿Qué es lo peor que podría pasar? Haz una lista. Reconoce tus miedos.
3. Recuerda que eres normal, que el miedo es una respuesta normal y sana ante el peligro. Lo único que no es sano es seguir teniendo miedo.
4. Imagínate como un observador objetivo de la situación y sopesa los pros y los contras de llevar a cabo lo que temes. Puede que tengas miedo debido a una buena razón y entonces esta forma de proceder puede que resulte imprudente. Pregúntate de forma objetiva si deberías seguir adelante.
5. Si lo necesitas, habla con alguien más acerca de la situación. La decisión de seguir adelante o no es tuya, pero habitualmente la perspectiva de otra persona resulta valiosa.
6. Vuelve al primer punto y visualízate actuando, haciendo eso de lo que tienes tanto miedo. Imagínate actuando de forma calmada y sin temor y llevando a cabo lo que estás considerando. Visualiza con detalle tu éxito. Presta atención a cómo te hace sentir el éxito.
7. Ahora, pregúntate: ¿Cuál es el primer pasito que podrías dar para conseguir ese éxito?
8. Da ese paso.
9. Una vez que hayas actuado recompénsate: mímate, aunque sea algo pequeño, haz algo que te haga feliz. Te lo mereces.

“Puedes actuar o puedes quedarte atrás y esperar un milagro. Los milagros son fantásticos, pero son muy impredecibles”.

Peter Drucker

Elemento número 2 - ¡Quiérete!

Une fuerzas, no estás solo

Como he mencionado en la sección anterior acerca de superar los miedos, a veces es bueno hablar con alguien. La independencia (y la resiliencia) son producto de una autoestima sana pero ello no implica que tengas que aislarte. De hecho, más bien al contrario: todos tenemos una red de apoyo en la que poder confiar cuando lo necesitamos y que, a su vez, confiará en nosotros cuando sea necesario.

Imagina que estás navegando sobre una balsa por un río. A tu alrededor hay mucha gente (todo el mundo, de hecho) y cada uno tiene su propia balsa. Gracias a la corriente, todos nos desplazamos en la misma dirección. Podemos utilizar nuestros remos para ir más deprisa o más despacio pero todos nos dirigimos corriente abajo hacia el océano. Podemos remar hacia la izquierda y hacia la derecha a medida que navegamos y encontramos con otros colegas “balseros”, ya sea individualmente o en grupos. Podemos incluso acordar unir nuestras balsas y viajar juntos durante un cierto tiempo (o incluso durante toda la vida) pero siempre nos mantenemos encima de nuestra balsa. A veces puede que necesitemos un poco de ayuda para mantenernos a flote o para navegar a la velocidad adecuada o en una nueva dirección. En esas ocasiones solicitamos unir nuestra balsa a la de otra persona, alguien en quien confiamos. Tienen derecho a decirnos que no; y si lo hacen, buscamos a alguien que pueda decir que sí. En otros momentos alguien a quien conocemos puede pedirnos ayuda, unir balsas. De nuevo, tenemos derecho a decir que no, pero puede que digamos que sí. Finalmente, y esto es importante, a medida que navegamos descubrimos en quién podemos confiar para que no nos hunda. Estas personas, en quienes confiamos y quienes pueden confiar en nosotros, constituyen nuestra red.

Y recuerda, cuando se trata de redes el tamaño no es necesariamente importante. Lo que cuenta no es el tamaño, sino la calidad de las personas que la componen.

Obviamente, y según el cambio que deseas llevar a cabo en tu vida, puedes querer conectar con alguien que no está directamente relacionado con tu red, en especial si ese cambio afectará a las personas con las que te relacionarías en otras circunstancias. En ese caso, piensa en un [mentor o profesional](#) que te pueda ayudar a encontrar el rumbo en las aguas de la vida.

T Trucos para quererte

Cuerpo

Cuando se trata de decisiones y de tomar el camino de lo que “yo quiero”, hay una herramienta fantástica para conseguirlo: tu cuerpo. Las emociones y la intuición se alojan en él y su envoltura actúa como una caja de resonancia. Así que una vez que hayas diseñado tu objetivo, ten claros tus fantasmas, conéctate y escucha a tu cuerpo cuando sintonizas con él. Puede que sientas un cosquilleo en tu garganta, un cambio en tu respiración, o que te muevas inquieto. Respira durante el proceso y sé consciente de sus pautas de pensamiento.

Mente

Como se dice, la mente se sitúa por encima del cuerpo. No siempre, pero lo que crees afecta directamente a lo sientes. Tras conectar con tu cuerpo, escucha a las (a veces limitadoras) creencias que están conectadas a tu objetivo. Escríbelas, al principio sin analizarlas. Una vez que tengas una lista de 4 ó 5 creencias, siéntate con ellas y pregúntate: ¿“Siempre” son verdad? ¿A quién/ a qué me recuerda esta creencia? ¿Cuál es su propósito?



Elemento número 3

¡Estar en llamas!

“ El 26% de los trabajadores ha afirmado sentirse “quemado o estresado por su trabajo a menudo o muy a menudo”.

Encuesta del Instituto Americano del Estrés

Elemento número 3 - ¡Estar en llamas!

Bajo presión

Una vida plena es una vida ocupada. Y una vida ocupada implica una vida bajo presión y a veces estresante. Según el dicho, “la presión hace diamantes” y sí, a veces la presión puede ser beneficiosa. La presión, ya sea autoimpuesta o ejercida por otras personas o circunstancias, puede empujarnos a realizar mayores esfuerzos y a ser más creativos. No hay nada como un plazo a punto de acabar para centrar la mente. Sin embargo, demasiada presión se convierte en estrés y te arriesgas a agotarte a medida que tu vida se desequilibra.

En realidad el punto de inflexión en el que la presión se convierte en estrés es en gran medida cuestión de tu propia percepción y del equilibrio entre los retos a los que te enfrentas y tu propia capacidad para gestionarlos. Cuando tu jefe te pide que realices un proyecto extra esta semana, este hecho añade presión. Pero si te piden que lleves a cabo tres proyectos extra y requieren de habilidades que no posees, probablemente ¡esto desemboque en estrés!

Según la neurociencia, el estrés te vuelve tonto

Es cuestión en parte de lo que piensas y crees que puedas abarcar. Empiezas a sentirte bajo demasiada presión (estresado) y sobrepasado cuando los desafíos a los que te enfrentas en la vida son mayores que tus capacidades tal y como tú las percibes. Tu habilidad real para gestionarlos es secundaria y tu percepción sobre el asunto es lo que tiende a determinar dónde se encuentra el punto de inflexión. Dicho de otro modo, si piensas que no puedes con todo, probablemente no puedes. Lo opuesto (si piensas que puedes, probablemente puedes) sólo es verdad hasta cierto punto. Después de todo, vivimos en un mundo muy exigente, tanto en el trabajo como en casa y se nos anima a dar más de nosotros mismos, a no rendirnos y a mostrarnos muy optimistas acerca de con cuánto podemos lidiar

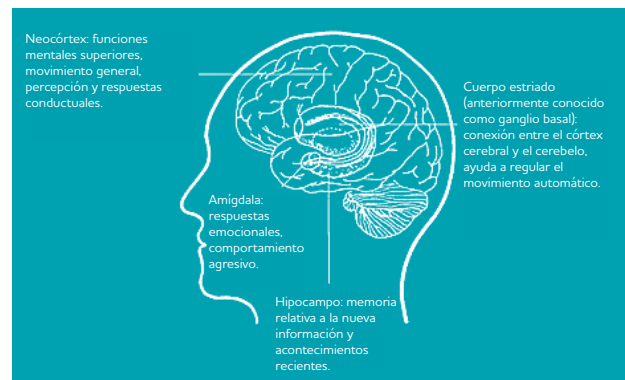
El Dr. Alan Watkins, catedrático de neurociencia en el Imperial College, en Londres, lo describió del siguiente modo en un artículo para HR Review:

“El problema es que la mayoría de las personas no son conscientes de cuál es su punto de inflexión en lo referente a su presión o estrés en sus actuaciones. No se dan cuenta de que su actuación se ve afectada hasta que de algún modo se encuentran en la parte baja de una cuesta. Necesitamos tener muy claro cuál es nuestro punto de inflexión para asegurarnos de que continuamos actuando en el lado “sano” sin experimentar estrés. De hecho si queremos aumentar nuestra capacidad, que implica desarrollar fuerza, resistencia, flexibilidad y resiliencia tendríamos que trabajar al 85% de nuestro máximo y reservar el resto para ser capaces de gestionar las crisis.”

La neurociencia ha demostrado que “el estrés te vuelve tonto”. En el cerebro existe una región llamada sistema límbico, que comparten todos los mamíferos y cuya función principal consiste en gestionar nuestras emociones. Parte del sistema límbico, la amígdala, es el guardián del “cerebro reptil” que gestiona las respuestas de lucha, huida y parálisis ante una amenaza (y el estrés es una respuesta clave que proporciona el cerebro ante una amenaza). Estos comportamientos instintivos están diseñados para evitarte sufrir daños de forma tan eficiente como sea posible. Cuando estamos estresados, tendemos a conectar con nuestro yo más básico y nos volvemos reactivos. De hecho, hacemos esto porque la amígdala literalmente cierra la parte del cerebro responsable del pensamiento coherente y lógico: el neocórtex prefrontal.

Elemento número 3 - ¡Estar en llamas!

Dado que la función principal del neocórtex consiste en activar la comunicación, la intuición y el pensamiento estratégico, esta parte resulta esencial para la memorización, los recuerdos y para generar nuevas percepciones. Cuando se cierra de forma temporal, actuamos literalmente de una forma “tonta”, ya que esas habilidades se encuentran bloqueadas. Puedes ver una interesante demostración de este cierre y cómo perjudica la habilidad de actuar en la siguiente charla online del Dr. Alan: [TEDx talk](#).



Se trata de una respuesta fisiológica al estrés que afecta a su vez a nuestra capacidad para pensar. Es un efecto de la reacción de nuestro cuerpo y de cómo afecta al funcionamiento de la mente. Si este estado perdura con el tiempo, puede acarrear graves consecuencias.

En este sentido resulta obvio que nuestra nutrición y la forma que tenemos de cuidar de nuestro cuerpo resultan cruciales. La falta de sueño se considera una de las razones principales que desemboca en enfermedad grave y malestar. Las propias características del picoteo en el trabajo y en casa, comiendo más cantidad que calidad, llevan a un desequilibrio químico que no favorece tu resiliencia.

Según el Instituto Americano del Estrés, el estrés causado por el trabajo causa más reclamaciones sanitarias que cualquier otro problema financiero o familiar. De hecho, el estrés experimentado en el trabajo constituye un auténtico problema en nuestro ritmo de vida actual y los síntomas más comunes que experimentamos cuando nos encontramos bajo presión son:

- pérdida de memoria
- falta de concentración
- falta de sueño (insomnio)
- bruxismo (apretar o rechinar los dientes)
- dolores de cabeza y migrañas
- dolor de espalda
- fatiga
- ansiedad y respiración superficial

Cuando experimentas estos síntomas de estrés, puede que no quede tanto para el agotamiento completo. Estar expuesto a un alto nivel de estrés no sólo es un signo de falta de equilibrio en tu vida, sino que puede causar efectos duraderos en tu cerebro, cuerpo y emociones. Como sugiere la cita que aparece a continuación, el aumento generalizado del estrés en la actualidad también está vinculado a nuestros ritmos naturales, o más bien, a cómo los interrumpimos:

“Sugerir que el estrés crónico con sus consiguientes desequilibrios en las pautas de digestión, eliminación y sueño puede, con el tiempo, llevar a enfermedades graves y que supongan graves riesgos para la salud ha comenzado sólo ahora a formar parte del paradigma predominante de la enfermedad. [...] La tecnología nos ha proporcionado el lujo – o la responsabilidad- de hacer caso omiso a los ritmos naturales de dormir, de caminar y de nutrirnos.”

David Simon, doctor en Medicina

Elemento número 3 - ¡Estar en llamas!

Test rápido: ¿Cuál es tu nivel de estrés ahora mismo?

Tras haber leído lo anterior, puede que te estés empezando a diagnosticar a ti mismo. Puede que te estés preguntando: ¿sufro estrés? La respuesta a esta pregunta depende de dos cosas principalmente. En primer lugar, ¿qué está sucediendo en tu vida ahora? Algunos acontecimientos pueden desequilibrarte y gracias a [la investigación llevada a cabo en los años 60](#) de Thomas Holmes y de Richard Rahe ahora se sabe que son estresantes. En segundo lugar, ¿qué nivel de equilibrio tienes en tu vida ahora? En otras palabras, ¿cuál es tu grado de resiliencia que te ayudará a lidiar con acontecimientos y sucesos potencialmente estresantes? Échale un vistazo a los siguientes elementos del [modelo del Equilibrio Cuerpo-Mente®](#) para reflexionar sobre esto.

Como se ha mencionado en la sección anterior, el estrés es subjetivo y depende mayormente de lo que tú creas que puedes gestionar. Una vida equilibrada con un alto nivel de resiliencia implica que puedes lidiar con el estrés mejor y mantener un estado mental y corporal sano ante cualquier situación.

El estudio de Holmes y Rahe sugería que los diez acontecimientos vitales más estresantes son los siguientes:

1. Muerte de la pareja
2. Divorcio
3. Separación de la pareja
4. Encarcelamiento
5. Muerte de un miembro cercano de la familia
6. Enfermedad o lesión
7. Boda
8. Pérdida de trabajo
9. Reconciliación con la pareja
10. Jubilación

La vida está llena de idas y venidas y esta lista de acontecimientos importantes afecta a nuestra forma de percibir, comprender y sentir tanto a nosotros mismos como a nuestros desafíos. Sorprendentemente incluso los acontecimientos felices como las bodas es probable que vengan acompañados de sentimientos de estrés (¿has visto a una novia antes de la boda?). Si quieres evaluar el nivel de estrés al que estás sometido ahora, existen numerosos cuestionarios online. No reemplazarán el diagnóstico en profundidad que obtendrías tras hablar con un profesional pero pueden ser un indicador de si quizás necesitas tomar medidas para gestionar el estrés en tu vida. Dos ejemplos que puedes encontrar online en inglés son:

[Psychology Magazine](#) – estas 42 preguntas se centran en el estado de tanto el cuerpo como la mente así como en miedos y preocupaciones sobre el futuro. El resultado es una puntuación que puede indicar en qué medida te afectan el estrés, la depresión o la ansiedad.

[The Stress Management Society](#) – 25 preguntas acerca de tu salud, nutrición y niveles de ejercicio actuales y cómo te sientes con tu estilo de vida y prácticas laborales. El resultado es una puntuación que indica tu vulnerabilidad potencial al estrés.

Elemento número 3 - ¡Estar en llamas!

Re-equilíbrate ante el estrés

Algunos de los sencillos principios desestresantes relativos al cuerpo son los siguientes:

- Duerme bien – las opiniones científicas varían pero si aspiras a dormir 7-8 horas cada noche le estás proporcionando a tu cuerpo y a tu mente la oportunidad de relajarse y de descansar de las presiones del día.
- Come bien – las comidas regulares consistentes en comida sana hacen una gran labor logrando que el cuerpo funcione bien. Y si el plano físico está bien y recibe todo lo que necesita, esto ejerce un impacto beneficioso sobre la mente: la bioquímica afecta al humor.
- Haz ejercicio – de nuevo, se trata de cuidar del cuerpo, pero la práctica regular de ejercicio proporciona también una salida física para el estrés. Asimismo, el ejercicio quema cualquier acumulación en los tejidos de “sustancias químicas producidas por el estrés” liberados durante situaciones de miedo y ansiedad.
- Bebe líquidos – bebe entre 1,5l-2,5l de agua a diario. Nuestro cuerpo está compuesto principalmente por agua, y ésta también actúa como combustible de nuestras funciones mentales. Es más, facilita los movimientos intestinales y mejora tu aspecto en general (¡ejerce un efecto fantástico en tu piel!).
- Evita las toxinas– evita ingerir demasiada cafeína (café, té negro, coca cola, etc.). Los efectos de ésta en el cuerpo se asemejan a los del estrés. Asimismo, evita la ingesta excesiva de otros venenos, como la nicotina o el alcohol. Puede que creas que te ayudan en un momento dado pero a la larga te llevarán a crear dependencia y a agotar los recursos del cuerpo.



EJERCICIO – Respira

Aprovéchate de la fuerte conexión entre el cuerpo y la mente. Toma el control de tu respiración (una actividad muy física) para crear un estado mental más calmado y para influir en tus inputs y procesos intelectuales y emocionales.

1. Piensa en un hecho que fue o es estresante para ti.
2. Sé consciente de las pautas de pensamiento y cómo afectan a tu cuerpo. ¿Cómo respiras (rápido o lento, profunda o superficialmente, es torácica o abdominal)? ¿Sientes tensión en algún lugar de tu cuerpo?

Quédate con esto y observa la tensión.

3. Tras unos minutos, centra tu atención en la respiración y empieza a respirar de una forma que sea rítmica. Así, cuenta por ejemplo hasta “4” cuando inhalas y cuenta lo mismo “1...2...3...4” cuando exhalas.
4. Repite este patrón de respiración durante 3-5 minutos.
5. Intenta llenar el estómago con tu respiración, poniendo en marcha el diafragma y observando cómo se mueve con cada respiración. Vuelve a observar de nuevo tus tensiones, y deja que se vayan conscientemente relajando los músculos que alojan esa tensión.

Tras haber hecho esto durante unos minutos, vuelve a pensar en el acontecimiento estresante, deja que te venga a la mente y observa la diferencia en tus patrones de pensamiento y en la respuesta emocional.

Elemento número 3 - ¡Estar en llamas!

T Trucos para evitar agotarte

Cuerpo

Para cuidar de tu cuerpo, presta atención a estas tres actividades: comer, hacer ejercicio y a las emociones. Hemos explicado las dos primeras anteriormente y resulta importante que hagas ejercicio 2-3 veces por semana. ¡El ejercicio se traduce en que tu corazón bombee! Los largos paseos son fantásticos, pero no cuentan como ejercicio en sí mismos. Necesitamos que sudes y que respires ya que ésta es la forma a través de la que el cuerpo excreta lo que no quiere y permite al oxígeno revitalizar tus células. También es fundamental prestar atención a tu bienestar emocional. Las emociones guían tu comportamiento.

Mente

La mente se sitúa en la cima del cuerpo, pero cuando está estresada y cercana a sentirse agotada puede convertirse en un bulto oscuro y pesado que no parece funcionar de la forma que tú quieres. Se interpondrá en tu camino para conseguir tus metas si está llena de preocupaciones y en ocasiones de ansiedad. Por lo tanto, ¡es importante despejarla! Para conseguirlo, intenta hacer lo siguiente: empieza a escribir un diario (puedes utilizar tu teléfono, a cualquier hora del día) y escribe lo que te preocupa. A continuación, respira profundamente y conecta con los tesoros y regalos que has recibido ese día. Puede tratarse de un simple “gracias” por haber ayudado o aconsejado a alguien, o puede consistir en que te tomes un momento para apreciar y cuidar de tu cuerpo y alma.



Elemento número 4

Las personas son lo que cuenta (¡y tú también!)

“ El bienestar consiste en la completa integración del cuerpo, mente y espíritu. Es la comprensión de que todo lo que hacemos, pensamos, sentimos y creemos afecta a nuestro estado de bienestar”.

Greg Anderson

Elemento número 4 - Las personas son lo que cuenta (¡y tú también!)

Un estilo de vida basado en el bienestar (¿o no?)

El bienestar es un estado sinérgico. Un estado de bienestar representa la culminación del equilibrio cuerpo-mente. Es tanto el signo exterior de la resiliencia como su fuente también puesto que cuando estamos “bien” podemos lidiar prácticamente con todo.

Ésta es una perspectiva del bienestar que se centra en la persona individual. Sin embargo, en estos tiempos de grandes organizaciones que piden resultados a sus empleados, la responsabilidad y la conciencia están cambiando hasta comprender que existe una necesidad emergente de un “bienestar corporativo”. Ofrece una sólida plataforma que aumenta el rendimiento y asegura que el todo funcione de forma fluida cuando los distintos elementos de la plantilla y otros roles se entremezclan. Y cada vez más las empresas se interesan por la salud de sus empleados, aceptando que su bienestar físico y mental ejerce un impacto directo en los resultados organizativos. En resumen, los empleados de cualquier empresa constituyen el activo más importante de la misma y mantener ese activo sano representa un factor crítico en los resultados empresariales.

El bienestar corporativo es una inversión. Las posibles ventajas de realizar esta inversión son:

| beneficios para la empresa: | beneficios personales: |
|---|--------------------------------------|
| + flexibilidad debido a un menor absentismo | + proactivo y resuelto |
| + colegas creativos e innovadores (productividad) | + mayor concentración |
| + espíritu de equipo colaborador | + mayor motivación e inspiración |
| + menos conflictos | + resiliencia ante el cambio |
| + ventaja competitiva | + optimista |
| + mayor reputación | + perspectiva y actitud más calmadas |

El bienestar corporativo es una combinación de prestar atención a los factores que generan estrés en el ámbito de trabajo así como al estilo de vida del empleado. En otras palabras, un buen empleador o un buen dueño de una empresa no sólo apoya a los empleados en el ejercicio de sus tareas, sino que también les anima a vivir sus vidas de forma más sana, en mejores condiciones y más equilibradas.

**Las personas sanas piensan con rapidez,
actúan de forma coherente y se comunican de forma efectiva.**

¿Qué empleador no querría contar entre sus filas a empleados así?

Y volviendo al nivel personal, el bienestar corporativo se nutre del bienestar individual. En las próximas dos secciones, ofrezco algunos datos útiles sobre los dos.

Elemento número 4 – Las personas son lo que cuenta (¡y tú también!)

Cómo crear bienestar corporativo

1. Sé estratégico

Sé consciente de lo que quieres conseguir y por qué, haz una planificación cuidadosa, implica a los empleados en los detalles, sé consciente de cómo vas a evaluar y medir los resultados (el marco SMART para el establecimiento de metas funciona tanto a nivel corporativo como a nivel individual)

2. Variedad

No todas las “actividades de bienestar” resultan atractivas para todo el mundo. En cualquier lugar de trabajo existen diversas preferencias individuales y deberías ofrecer alternativas para todas. Esto implica una variedad de opciones, entre las que posiblemente se pueden incluir seguros de salud, hacerse socio de algún gimnasio, sesiones de meditación, sesiones de baile, talleres sobre estrés, clases de artes marciales, masajes, evaluaciones sobre el estado de salud, consejos nutricionales, cestas de frutas orgánicas, incentivos para desplazarse en bici, etc.

3. Comunícate

El bienestar debería formar parte de tu cultura corporativa y para conseguirlo, debes comunicarte de forma consistente y continua. Y recuerda que la comunicación ideal es bidireccional. ¿Por qué no preguntar a las personas qué quieren y qué necesitan?

4. Haz que sea divertido

Normalmente se considera que comer bien y hacer ejercicio constituyen un deber. Cuanto más atractiva sea la actividad, más personas se apuntarán a realizarla. Después de todo, ¡incluso a los adultos les gusta jugar! Recuerda la última vez que estuviste con tus hijos, sobrinas y sobrinos, etc.

5. Utiliza la tecnología

La utilización de una variedad de canales (impresos, internet, email, foros online, etc.) debería formar parte de tu estrategia de comunicación y también deberías incorporar la tecnología disponible en las actividades de bienestar: podcasts sobre comida sana que se puedan descargar, una aplicación consistente en un podómetro para smartphones, etc.

6. Amplía las redes sociales

Abre una página privada de Facebook, o un grupo de LinkedIn, ofrece a las personas un foro comunitario e interactuarán, motivándose mutuamente.

7. Procura ser sutil

No todo tiene que sonar como una iniciativa corporativa; piensa en cómo fomentar amablemente un estilo de vida basado en el bienestar. Por ejemplo, coloca un bol de fruta fresca cerca del dispensador de agua.

8. Obtén feedback

Habla con las personas: ¿les está funcionando, encuentran que las actividades son interesantes, están entusiasmados? Si no es así, ¿qué echan en falta?

Elemento número 4 – Las personas son lo que cuenta (¡y tú también!)

Cómo crear bienestar personal

Está claro que todos los principios corporativos explicados anteriormente pueden aplicarse también a las personas a nivel personal. Otro marco útil para edificar una vida de bienestar es el constituido por los “8 Cambios de estilo de vida terapéuticos”, sugerido por Roger Walsh, del Departamento de Psiquiatría y Comportamiento Humano de la Escuela de Medicina de la Universidad de California. La premisa básica del artículo de Walsh (que fue publicado en la revista [American Psychologist](#) en 2011) es que el estilo de vida ejerce una influencia fundamental en el bienestar y particularmente en la salud mental. En otras palabras, establece una fuerte conexión entre el cuerpo y la mente.

Las pruebas de Walsh muestran que los Cambios de estilo de vida terapéuticos” (o TLC en sus siglas en inglés, Therapeutic Lifestyle Changes), pueden utilizarse para prevenir y tratar el estrés, la ansiedad y la depresión y crear un mayor bienestar

Los 8 TLCs:

1. **Pasa tiempo en contacto con la naturaleza** – aléjate de los entornos contruidos por humanos.
2. **Gestión de la relajación/estrés** – utiliza la contemplación y el movimiento consciente (como por ejemplo haciendo tai chi).
3. **Ayuda a los demás** –cualquier tipo de actividad comunitaria, contribuir a las vidas de los demás.
4. **Relaciones** – tener una buena red de amigos y familia de apoyo.
5. **Tiempo de ocio** – haz algo que te guste de forma regular.
6. **Nutrición y dieta**– Walsh recomienda una dieta [pescetariana](#) .
7. **Ejercicio** – hacer ejercicio regularmente mantiene el cuerpo (y la mente) sanos.
8. **Implicación espiritual/religiosa** – resulta útil la práctica espiritual de amor y perdón



Trucos para desarrollar el bienestar

Cuerpo

Cuando empiezas a conectar con tu cuerpo, empezarás a ser consciente de lo que significa para ti el bienestar. Asimismo, si piensas en tu empresa, en los empleados como si fueran un cuerpo, ¿qué signos y señales puedes percibir si te muestras curioso y abierto? Cualquiera que sea tu situación, empieza haciendo que esto sea importante. Tanto tu bienestar como el de tu personal tienen que ascender en la escala de prioridades. Pon tu cuerpo en primer lugar. Sólo si empiezas a ocuparte de ti mismo accederás al poder que tienes dentro de ti o por ende en tu organización. Todo capitán necesita un barco que funcione. Proporciona un cuerpo sano para una mente clara.

Mente

La próxima vez que escribas la lista de cosas que hacer o que establezcas un objetivo para el futuro cercano, incluye una sección para el bienestar. Haz un esfuerzo consciente para asignar ciertas actividades para tu bienestar, tan sencillas como ir de paseo, darte un baño, escribir en tu diario, hablar con amigos con los que no hayas contactado durante un tiempo, hacer cosas divertidas u ocuparte de tus seres queridos. No existe tal cosa como “no tener tiempo”, es cuestión de “hacer tiempo” para lo que necesitas y quieres. ¡A por ello!



Elemento número 5

No estás solo

“ Después de todo, en último término ¿cuántas personas hablan la misma lengua incluso cuando hablan la misma lengua?”

Russell Hoban

Elemento número 5 - No estás solo

Cómo comunicarte mejor.

Jean-Paul Sartre pronunció una famosa frase: el Infierno son los otros. Puede que sea verdad o no pero lo que es cierto es que las otras personas forman parte integral de la vida para casi todo el mundo y la calidad de tu comunicación y conexión con los otros determinan en gran medida si esta vida es un infierno o un cielo.

La calidad de tu comunicación determina en esencia la calidad y el éxito de tus relaciones, transacciones, tu marketing y tus ventas, tu vida familiar y así sucesivamente. Se produce una estupenda comunicación cuando se comprende de forma precisa tu mensaje y cuando lo has transmitido de un modo que construye una relación exitosa con la persona que lo recibe.

Los ingredientes de una fantástica comunicación son:

- Un mensaje claro
- Encontrarse presente
- Comprender a la audiencia
- Conciencia de ti mismo
- Apreciar las diversas culturas
- Habilidades de presentación excelentes
- La capacidad de escuchar
- Control sobre tus nervios y ansiedad

No sólo se trata de las palabras que utilizas. Albert Mehrabian dirigió una investigación en UCLA (que apareció en su libro de 1981, *Mensajes silenciosos*), que sugería que las palabras no constituyen la parte más importante de una comunicación o mensaje hablados.

Cualquier mensaje puede descomponerse en los siguientes elementos:

| | | |
|--|---|-----|
| Palabras | - | 7% |
| Cómo se dicen las palabras (por ejemplo qué tono/timbre de voz se utiliza, cómo se construyen las frases, etc.) | - | 38% |
| El lenguaje corporal (por ejemplo el contacto visual, la expresión facial, etc.) | - | 55% |

La consecuencia es que incluso un simple “gracias” puede recibirse de diferentes maneras dependiendo de los elementos no verbales del mensaje: calurosa y sincera, sarcástica y cínica, abrupta y desdeñosa...En general, cuanto más sencillo sea un mensaje, es más probable que el orador le aplique diversos matices gracias a su tono de voz y lenguaje corporal.

Estos porcentajes son los incluidos por Mehrabian en su investigación original. En diferentes contextos las cifras reales pueden variar. Por ejemplo, entre dos personas que no hablan la misma lengua, no existen palabras en común y aunque se pueden transmitir los estados de ánimo con precisión gracias al tono y al lenguaje corporal, es casi seguro que sin palabras no se puedan transmitir los conceptos complicados.

El principio clave es que la comunicación consiste en estos tres factores interrelacionados y que tenemos que escuchar y considerarlos todos si queremos comprender el verdadero mensaje que se está comunicando. Es más, tenemos que ser conscientes de nuestras propias palabras, tono y lenguaje corporal para comprender los mensajes que podemos estar comunicando.

Elemento número 5 - No estás solo

Lidiar con el conflicto

El momento en el que los elementos de Mehrabian adquieren más importancia es cuando existe un conflicto o un conflicto potencial entre dos personas que se comunican. Cuando no existe un acuerdo de base, resulta incluso más necesario prestar atención a los diferentes componentes del mensaje para llegar a una auténtica comprensión

Si la persona con la que te estás comunicando quiere algo diferente a ti entonces se produce el conflicto y debes aplicar algún tipo de gestión de conflictos para mantener la relación. (Esto no implica que tengas que estar de acuerdo o querer las mismas cosas para tener una buena relación con alguien, pero debéis comprender vuestras respectivas posiciones).

El conflicto ocurre cuando existe una diferencia de necesidades, valores, actitudes, visiones, creencias, opiniones o metas entre dos personas que se comunican. PERO el conflicto no implica necesariamente que sea algo malo, ya que puede llevar a una comprensión más profunda, a nuevas ideas, soluciones más creativas y a una visión más amplia (y más útil) del mundo.

El conflicto frente a la confrontación

Un punto de partida útil en la gestión de los conflictos es definir los términos. La mayoría de las personas – y la mayoría de los diccionarios – tratan el término conflicto y confrontación como si fueran intercambiables. Sin embargo si se consideran de forma distinta puedes ver la cuestión de la gestión de conflictos de forma más clara (y una visión más clara de lo que está ocurriendo significa habitualmente que resulta más fácil construir y mantener una relación).

| Conflicto | Confrontación |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">Diferencia de necesidades, valores, actitudes, visiones, creencias u opiniones (de hecho, cualquier diferencia). | <ul style="list-style-type: none">Hacer público o discutir acerca de un conflicto en un intento de resolverlo. |
| <ul style="list-style-type: none">Una situación subyacente. | <ul style="list-style-type: none">Un acto o comportamiento abierto. |
| <ul style="list-style-type: none">Bajo la superficie. | <ul style="list-style-type: none">A la luz. |
| <ul style="list-style-type: none">Pensamientos. | <ul style="list-style-type: none">Palabras +/- acciones. |

Si adoptas éstas como definiciones operativas no sólo evitas cualquier confusión relativa a la terminología sino que también separas la situación creada (el “conflicto”) de cómo lidias con ella (la “confrontación”)

Estas definiciones sugieren que el conflicto resulta inevitable en cualquier relación. Siempre habrá diferencias de visiones u opiniones entre las personas. Y no pasa nada. Después de todo, el mundo sería un lugar aburrido si todos pensáramos lo mismo. Lo que hace que una relación sea interesante son a menudo las diferencias, no las similitudes, puesto que aportan chispa.

Si no puedes adoptar esta perspectiva entonces el conflicto – que a menudo puede considerarse como un problema tenso y difícil – se vuelve muy deseable.

Pero ¿qué pasa con la confrontación? Afortunadamente existe un sencillo modelo que nos ofrece un marco y opciones claras cuando nos enfrentamos a un *conflicto*.

Elemento número 5 - No estás solo

Enfrentarte a tu conflicto según Thomas & Kilmann

En 1974, Thomas y Kilmann publicaron su “Instrumento de Modo de Conflicto” basado en investigaciones y observaciones que permitían identificar cinco respuestas básicas a las situaciones de conflicto: competición, colaboración, compromiso, evasión y acomodación. La comprensión de estas respuestas básicas te ayudará a entender algunos de los comportamientos que puedes observar en una situación de conflicto. Asimismo, puedes decidir más fácilmente acerca de la mejor respuesta para confrontar la situación.

Se pueden definir las características de las diferentes respuestas según el grado de importancia que un individuo otorga a sus propias necesidades (visiones, opiniones, etc.) y la importancia que otorga a las necesidades de la persona con la que tiene un conflicto así como la medida en la que trata de satisfacer estos dos conjuntos de necesidades.



La competición significa que un individuo lucha por sus propios derechos, defendiendo con firmeza una posición que cree que es correcta, o simplemente intenta ganar. Con este tipo de comportamiento el individuo utilizará cualquier tipo de fuerza que le parezca apropiado: una habilidad para discutir, un rango superior en la organización o en la familia, etc.

Puede resultar apropiado cuando:

- Hay una emergencia.
- Tener razón es de vital importancia.
- El asunto es trivial y a los demás les trae sin cuidado.

Puede resultar inapropiado cuando:

- No se ha intentado colaborar previamente.
- La cooperación con los demás resulta importante.

Elemento número 5 - No estás solo

La acomodación es lo contrario de la competición, es decir, cuando un individuo hace caso omiso a sus propias inquietudes para satisfacer las necesidades de la otra persona. Puede que observes a alguien que está muy de acuerdo con la visión de otro o cediendo para satisfacer las inquietudes de otra persona cuando resulta obvio que preferiría no hacerlo.

Puede resultar apropiado cuando:

- El individuo no considera importante el asunto.
- La armonía es más importante que cualquier otra cosa.

Puede resultar inapropiado cuando:

- Se trata de algo importante.
- Hay un riesgo de comprometerse con un acuerdo que no todos comparten.

La evasión es cuando un individuo elude el asunto o el conflicto, evitando la situación de forma eficaz. Aquí no existe la confrontación sino que el conflicto se encuentra bajo la superficie y permanecerá allí.

Puede resultar apropiado cuando:

- El consenso no es importante.
- La discusión puede ser pospuesta.

Puede resultar inapropiado cuando:

- La resolución del conflicto es urgente.
- Se necesitan los conocimientos y el input del individuo.

La colaboración es lo contrario de la evitación. Implica un intento coordinado y positivo de trabajar con la otra persona para encontrar una solución que satisfaga las preocupaciones de ambos (la definición clásica de ser asertivo, es decir, la solución favorable para todos). Puede considerarse como una forma de explorar un desacuerdo para establecer las necesidades de cada persona y cómo pueden satisfacerse.

Puede resultar apropiado cuando:

- Los temas y las relaciones son importantes.
- Se requiere una solución nueva o creativa.

Puede resultar inapropiado cuando:

- El tiempo es limitado.

El compromiso se basa en dejar de lado las diferencias y en acordar una solución mutuamente aceptable. Con este estilo democrático, nadie consigue exactamente lo que quería, sino que acuerdan una alternativa aceptable o una medida a medio camino entre ambos.

Puede resultar apropiado cuando:

- El acuerdo es importante pero el tiempo es limitado.
- Cualquier solución es mejor que ninguna.

Puede resultar inapropiado cuando:

- La situación requiere la mejor solución posible.

Elemento número 5 - No estás solo

Puede que ya hayas pensado que los cinco modos de conflicto de Thomas y Kilmann son formas correctas y apropiadas de enfrentarse al conflicto según las circunstancias, la diferencia particular de opinión, las personas implicadas y lo que estés intentando conseguir exactamente.

Una vez dicho esto, en el lugar de trabajo se considera que la colaboración es el enfoque ideal (si el tiempo lo permite) en aras de llegar a una solución que consiga el mayor número de apoyos. Por supuesto, te encontrarás con situaciones en las que ambos bandos ocupan posiciones mutuamente excluyentes pero habitualmente vale la pena explorar la posibilidad de una solución favorable para todos antes de intentar las otras opciones.

Lo que es cierto es que todas las personas (tú inclusive) tendrán su propio modo preferido de lidiar con un conflicto; uno que utilizarán más a menudo, una configuración predeterminada.



Trucos para relacionarte a través de la comunicación

Cuerpo

¡Convierte el desafío que supone el conflicto en un juego divertido! Intenta hacer lo siguiente: coge tres trozos de papel y en uno escribe tu nombre, en el segundo el nombre o causa del conflicto y el en tercero dibuja una cima de una montaña o una nube en el cielo. Coloca esos tres papeles dentro de una figura con forma de triángulo, colocando el papel que dice “tu nombre” y el “nombre de la persona con la que tienes un conflicto” uno frente al otro. Ahora, comienza contigo mismo: habla desde tu corazón, sácalo todo y di lo que piensas “realmente” acerca de la cuestión. Respira profundamente, siente tu cuerpo. Cuando pienses que estés preparado, coge el papel opuesto a ti. Mírate delante de ti mismo, donde debería estar el papel con “tu nombre”. Haz lo mismo. Di lo que venga a tu mente. ¿Por qué está la otra parte molesta? ¿Dónde cree esta persona que hay conflicto o dónde no cree que existe? Una vez que lo hayas vaciado todo, cierra los ojos y respira profundamente. Siente tu cuerpo. Ahora repite el proceso 2-3 veces y observa qué respuesta provoca una parte en la otra. Tras eso, sal de esta polaridad e imagínate en la montaña o en la nube. Respira profundamente e imagina por un momento que es donde te encuentras ahora. Entonces, desde allí mira a ambas partes, a ti mismo y a la otra persona. ¿Qué te viene a la mente y qué provoca en tu cuerpo? Anótalo.

Mente

Elige un objeto sencillo que se encuentre cerca de ti, en tu espacio (puede ser una silla, una foto, un vaso, otra cosa material). Míralo bien, y observa qué empiezas a pensar. Una vez que lo hayas hecho, levántate, anda alrededor de ese objeto y míralo desde un ángulo diferente. De nuevo, percibe lo que piensas. ¿Existe alguna diferencia si lo miras desde una perspectiva diferente? ¿Cómo cambia su apariencia? ¿Sigues sintiendo lo mismo acerca de él? Trata de encontrar al menos 3 ó 4 perspectivas diferentes del mismo objeto. Puedes incluso levantarlo, sentarte sobre él, colocarlo sobre tu cuerpo. Observa los cambios. Si puedes, realiza este ejercicio con otras personas e intercambia vuestras percepciones. Puede que te percaes de que el ángulo según el cual observamos las cosas determina cómo pensamos y sentimos las cosas de nuestra vida. ¡Sé creativo! Cambia tu perspectiva antes de sacar conclusiones precipitadas.

Próximos pasos

“Una meta sin un plan es sólo un deseo”.

Antoine de Saint-Exupéry

“Uno aprende haciendo las cosas porque aunque piense que lo sabe, no tendrá la certidumbre hasta que lo intente”.

Sophocles

¡Actúa!

El equilibrio lo es todo. Cuando el cuerpo, la mente y el espíritu se encuentran en armonía, podemos ver la vida y el mundo a nuestro alrededor de una forma más clara y positiva. Cuando nos percibimos no sólo según el input de nuestros cinco sentidos sino también de acuerdo a nuestros pensamientos, nuestras emociones, interacciones sociales y nuestra identidad, nos damos cuenta de que poseemos un alto grado de resiliencia.

Los cinco elementos principales para alcanzar dicha resiliencia radican en:

1. Estar al límite
2. ¡Quiérete!
3. ¡Estar en llamas!
4. ¡Las personas son lo que cuenta! (¡y tú también!)
5. No estás solo

El hecho de ser consciente es importante pero sólo conocer no resulta suficiente. Si quieres sentir un beneficio necesitas aplicar estos principios en tu vida diaria. Para ayudarte, te sugiero que completes el siguiente plan de acción con algunos [objetivos SMART](#) basados en [los 8 Cambios de estilo de vida terapéuticos](#) de Robert Walsh. Si tuviera que darte un único consejo en esta fase de planificación, te diría que comenzaras poco a poco, estableciendo algunas metas que puedas alcanzar fácilmente y divirtiéndote.

Como dijo Lao Tzu,

“Un viaje de mil kilómetros comienza con un solo paso.”

Además, comenzar con metas fáciles hace que sea más probable que tengas éxito. Y yo quiero que tengas éxito.

Recuerda las preguntas clave para establecer metas SMART:

ESPECÍFICO – define tu meta: ¿Qué quieres hacer? ¿Por qué? ¿Con quién? ¿Dónde?

MEDIBLE – ¿Cómo sabrás cuándo lo has logrado? ¿Cómo va a ser el éxito?

ALCANZABLE – asegúrate de que puedes conseguirlo de verdad.

RELEVANTE – ¿Vale la pena hacerlo y contribuirá a tu vida y a tu autoestima?

DEFINIDO EN EL TIEMPO – ¿Cuándo lo llevarás a cabo?

Próximos pasos

| | Específico | Medible | Alcanzable | Relevante | Tiempo |
|---|------------|---------|------------|-----------|--------|
| 1. Tiempo en contacto con la naturaleza | | | | | |
| 2. Gestión de la relajación y el estrés | | | | | |
| 3. Ayuda a los demás | | | | | |
| 4. Relaciones | | | | | |
| 5. Tiempo de ocio | | | | | |
| 6. Nutrición y dieta | | | | | |
| 7. Ejercicio | | | | | |
| 8. Implicación espiritual o religiosa | | | | | |

Conclusión

Volviendo a la cita que aparecía al principio de este libro, pronunciada por el monje, místico, activista social y escritor zen Thomas Merton (1915-1968):

“ La felicidad no es cuestión de intensidad, sino de equilibrio, orden, ritmo y armonía”.

Thomas Merton

Si estás cansado de estar atascado, de sentirte en desequilibrio, de tener dificultades debidas a tu estilo de vida y al trabajo, es hora de actuar.

Cambia tu vida.

Equilibra el cuerpo y la mente.

Desarrolla tu resiliencia.

Esto es lo que Inbody te ayuda a conseguir y más allá del contenido de este libro, puedes encontrar muchas más referencias online y en nuestro [blog](#). Para descubrir cómo te puede ayudar Inbody en este viaje, puedes aprovechar nuestra [consulta](#) gratis de 30 minutos y descubrir cómo te puede ayudar el coaching.

¡Espero escuchar tu historia!



Maïke Stolte

Conoce mejor a Maike y a Inbody

Maike Stolte es una coach acreditada por el ICF (International Coach Federation), terapeuta de PNL y una profesional experta en terapias complementarias. Su objetivo es ayudar a las personas a alcanzar su felicidad y bienestar desde una equilibrada conexión cuerpo-mente.

Para Maike, el camino para lograr la integración y el equilibrio consiste en tres sencillos pasos:

1. *Sé consciente de dónde estás y de quién eres.*
2. *Decide dónde quieres ir.*
3. *Elige ser responsable de tus propias acciones y honra tus valores.*



Desde 2009 **Inbody** ha ofrecido programas personalizados para mantenerlo al ritmo de las exigentes demandas del mundo laboral moderno. Nuestro enfoque único se basa en una combinación de consultoría, capacitación y Coaching diseñadas para desarrollar excelentes habilidades de liderazgo, compromiso genuino de los empleados y comunicación efectiva.

Creemos en las soluciones especializadas. Por ello es que colaboramos con un equipo experto en Agile Coaching, coaching ejecutivo, Mindfulness, Yoga y nutrición para un enfoque verdaderamente holístico del bienestar y el trabajo.

FORMACIÓN DE MAIKE:

- TERAPEUTA GESTALT, PSICOLOGÍA SOMÁTICA
- COACH CERTIFICADO PROFESIONAL (PCC)
- MIEMBRO REGISTRADO DE LA SOCIEDAD DE GESTIÓN DEL ESTRÉS (UK)
- PROFESIONAL CON LICENCIA DE PROGRAMACIÓN NEURO-LINGÜÍSTICA (PNL)
- COACH CO-ACTIVO, COMUNICACIÓN & LIDERAZGO

Puede obtener más detalles y el CV completo [aquí](#).

Si estás interesado en crear bienestar corporativo, descubre nuestros programas online en funcionamiento o [contáctame](#) si deseas un taller para tus trabajadores impartido en la propia empresa sobre el mindfulness, la conciencia corporal y técnicas de prevención del estrés.

Ponte en [contacto](#).