Coaching emocional con wingwave: Wirtschaftspsychologie-aktuell

http://www.wirtschaftspsychologie-aktuell.de/Material_4_2006/wp_4_2006_14-17gesamt.pdf

Traducción

Las personas en situaciones de desempeños estresantes y exigentes necesitan apoyarse en un equilibrio emocional estable, si quieren hacer un óptimo uso de sus capacidades profesionales y cognitivas justo en el momento preciso. A veces puede parecer que esta meta se ha alcanzado dentro de la relativa seguridad del entorno del coaching. Pero más adelante el coachee se enfrenta con una situación en la que se siente insatisfecho con su desempeño y sus reacciones emocionales, a pesar de tener la mejor preparación posible.

Manejo del estado de control

Un gerente está molesto con su desempeño luego de una presentación en una reunión difícil en su compañía: “Me puse nervioso por algunas reacciones negativas de la audiencia y se me olvidaron los argumentos que había preparado”. Es aquí donde wingwave interviene. Un prerrequisito esencial para este tipo de coaching es que el cliente esté perfectamente preparado y calificado en términos de su conocimiento del contenido. Con base en la preparación óptima del cliente, el método de coaching wingwave focaliza específicamente en las habilidades para el “manejo del estado de control” por parte del cliente en una situación real de desempeño. wingwave no es un método de coaching independiente. Es más bien un módulo dentro de un proceso de desarrollo por niveles enfocado en situaciones de desempeño.

Coaches de negocios usan el método para abordar diferentes tópicos:

- Planificación de carrera.
- Manejo de tareas.
- Manejo y mitigación de conflictos personales o de negocios.
- Preparación para el desempeño.

wingwave ha sido usado regularmente desde hace desde hace 4 años por el **“Programa del Grupo Ejecutivo” (GJEP) del Grupo Volkswagen** como una metodología de preparación para el desempeño (Ver recuadro).

Uso en el “Programa del Grupo Ejecutivo” (GJEP) del Grupo Volkswagen

El Grupo Volkswagen lleva a cabo un programa de desarrollo junto con una reconocida escuela internacional de negocios. Cada año desde 1993, aproximadamente 30 de los mejores ejecutivos con potencial para la alta gerencia, pertenecientes a todas las marcas, regiones y subsidiarias, forman parte de este programa. Durante 4 fases presenciales que duran de 4 a 8 días -organizadas a lo largo de un período de 9 meses- los participantes se encuentran y trabajan juntos en equipos de 4 a 6 personas en proyectos tangibles relacionados con Volkswagen, además de continuar con sus trabajos regulares. La última fase presencial, que se lleva a cabo en Alemania, es una experiencia excepcional para los participantes. Los equipos presentan sus proyectos, en inglés, a una audiencia interna de alto perfil en Volkswagen que incluye miembros de la Junta Directiva, y con frecuencia inclusive al presidente ejecutivo. Para la mayoría de los presentadores esta ocasión es la primera vez que ven a esos importantes ejecutivos en persona. Y lo hacen mientras hablan un idioma (inglés) que no es su lengua materna. Estos factores se combinan para provocar en algunos participantes reacciones de miedo escénico que van desde leves hasta considerables. Es por ello que, además de la preparación relacionada con el contenido y el coaching para el desempeño, todos los presentadores tienen la oportunidad de alcanzar un óptimo nivel de estabilidad emocional usando **w**ing**w**ave por un período de dos días antes de la presentación final.

El método wingwave

El método wingwave es una herramienta de coaching emocional que reduce notable y rápidamente el estrés asociado al desempeño mientras simultáneamente incrementa la creatividad, el buen estado mental y la estabilidad emocional del coachee. Estos profundos efectos se alcanzan a través de una intervención aparentemente simple y básica: el coachee sigue visualmente los movimientos rápidos de los dedos del coach, de izquierda a derecha y de derecha a izquierda. Este ejercicio crea movimientos oculares que podrían describirse como fases MOR (movimientos oculares rápidos) “en vigilia”, las cuales los humanos experimentan sólo durante el sueño nocturno, cuando integramos los eventos del día en nuestra psique. El coach wingwave realiza esta intervención cuando el cliente está pensando acerca de un evento estresante, irritante o importante dentro del contexto de una ejecución el cual afecta negativamente su bienestar. Durante las fases MOR de la intervención, estas emociones limitantes desapareen de manera tremendamente rápida - y muy perceptible- y son sustituidas por sentimientos palpables de alivio, fuerza, habilidad de actuar constructiva y positivamente dada una tarea exigente.

Modelo ilustrativo de cómo funciona

Actualmente existen varios modelos diferentes que ilustran los efectos positivos y científicamente comprobados de tales fases MOR “en vigilia” en el desempeño humano. El principal supuesto, basado en los resultados de pruebas neurológicas en investigaciones sobre traumas psicológicos, es que los movimientos rápidos de los ojos coordinan la óptima colaboración de los dos hemisferios cerebrales. Esto reactiva la habilidad de los sujetos evaluados de “autorregular” su estado mental. Ejemplos parecidos a este fenómeno, conocido como estimulación hemisférica bilateral, también han sido demostrados a través de estimulación táctil y auditiva de izquierda a derecha. Es por ello que el método de coaching wingwave usa un CD de entrenamiento además del coaching individualizado en persona.

Los recursos mentales y cognitivos que son liberados a través de esta auto-regulación ayudan al coachee a integrar los eventos estresantes o complejos a sus experiencias previas, sus marcos conceptuales conocidos y su visión general personal. Investigaciones sobre el cerebro han comprobado que el movimiento rápido de los ojos está estrechamente conectado con nuestra capacidad de aprender y retener información. Un contenido, una vez que ha sido estudiado, es guardado en la memoria por un tiempo significativamente mayor cuando los sujetos en estudio pueden disponer de suficiente sueño después del proceso de aprendizaje. Basado en este conocimiento, el coach wingwave “entreteje” con precisión recursos, condiciones positivas, pensamientos y visualizaciones de metas dentro del mundo experiencial del cliente.

Con el coaching wingwave, las emociones finalmente hacen lo que su nombre implica: comienzan a moverse de nuevo, vuelven a fluir (la raíz “motio” significa “movimiento”). Una intervención con el coaching wingwave hace que los miedos que una vez pusieron las piernas de alguien como “gelatina” desaparezcan, y hace que la rabia simplemente pase. Adicionalmente, el método wingwave específicamente “recarga” con emociones poderosas aspectos importantes relacionados con el desempeño, los patrones de comportamiento y el estado interno del coachee.

Las emociones que son críticas para nuestro desempeño son organizadas en el cerebro por el sistema límbico. Este “cerebro emocional” está localizado debajo de la corteza cerebral – el “cerebro pensante” con los dos hemisferios (Ver Fig. 1).

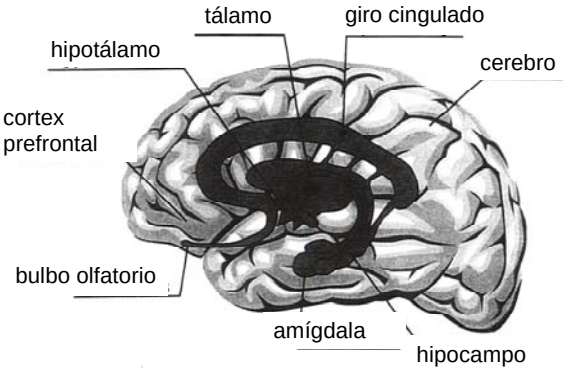

Fig. 1: El sistema límibico: todos las percepciones sensoriales son evaluadas primero “límbicamente”.

Hoy sabemos que todas las percepciones sensoriales que entran al sistema nervioso son evaluadas primero por el sistema límbico (es decir, son evaluadas emocionalmente). Aquí el cerebro decide si una estimulación sensorial tiene consecuencias neutras o estresantes. Solamente después que ocurre esta decisión límbica preliminar la información es enviada a la corteza, la cual funciona como el “cerebro pensante”. Esto, sin embargo, puede llevar a problemas del “estado de control”: si una persona se auto-maneja a través de pensamientos y discursos, este abordaje difícilmente será exitoso en casos donde la “alarma límbica” ha sido activada.

Distinción en relación con métodos de coaching basados en comunicación verbal.

Por la razón anterior, las intervenciones que no están basadas en el lenguaje, tales como el método wingwave, parece que son más exitosas y eficientes en el coaching emocional que los métodos basados en el lenguaje. El intento de cambiar el comportamiento y los sentimientos a través del lenguaje y la cognición - como, por ejemplo, en la modificación cognitivo conductual- con demasiada frecuencia encuentra limitaciones neurobiológicas. El investigador sobre cerebro Manfred Spitzer describe este dilema usando la siguiente comparación: “Es exactamente los mismo que si escribieras en tu ordenador: ¡Por favor no te vayas a colgar!” [5].

Es por esto que el coaching debería tener un efecto estabilizador sobre los mecanismos neurobiológicos que son responsables del balance emocional. En wingwave la meta del coaching no es pelear con la “alarma límbica” a través del auto-control, sino más bien prevenir antes que se manifieste cuando las impresiones sensoriales están entrando en el sistema. Este efecto ocurre automáticamente durante un coaching exitoso: en la situación de desempeño el coachee actúa de una manera segura y relajada, y lo hace sin un comportamiento consciente o manejo del

pensamiento. Un cliente de coaching describió el efecto de la siguiente manera: “La completa confianza interna está de pronto “allí” y ocurre naturalmente”. Debido a que el sistema límbico es crucial para alcanzar el balance emocional, muchos coaches wingwave también se refieren a su trabajo como “coaching límbico”.

De terapia de estrés post-traumático a método de coaching

El coaching wingwave utiliza los descubrimientos de la terapia para estrés post-traumático practicada a finales de los 80’s por la psicoterapeuta estadounidense Francine Shapiro [3; 4] y el instructor de Programación Neuro-Lingüística (PNL) Robert Dilts.

Ambos dirigían la línea de visión de sus clientes usando movimientos de las manos en frente de sus ojos para guiarlos a superar mentalmente eventos catastróficos tales como terremotos crímenes violentos y accidentes. Hace 10 años la revista alemana Der Spiegel calificó el nuevo procedimiento de Shapiro como “cosa de niños”. Algunas personas se alarmaron y preocuparon por la posibilidad de que un terapeuta fuera capaz de simplemente “batir con la mano” bloqueos mentales. Sin embargo, hoy en día este método de Desensibilización y Reprocesamiento por medio del Movimiento Ocular (DRMO – o EMDR por sus siglas en inglés) está científicamente reconocido en el mundo como uno de los procedimientos mejor investigados para el tratamiento efectivo del trastorno por estrés post-traumático (TEPT). Para las personas que estaban mentalmente estables antes de la devastadora experiencia, por lo general toma de 2 a 5 sesiones para que se sientan mental y físicamente liberados del “peso de la memoria” que es la causa de los síntomas del TEPT.

Con wingwave, convertimos el abordaje de DRMO en un método de coaching para contextos de desempeño a finales de los 90’s (ver separata). Los factores de estrés para profesionales que están en áreas de alto desempeño son sobre todo de naturaleza social, económica y de salud. Además de manejar un flujo creciente de información, los ejecutivos de hoy deben procesar un gran número de experiencias sensoriales, cognitivas y emocionales - bien sean éxitos o reveses- en un corto período de tiempo. Para adaptarse a este nuevo ritmo, deben ser capaces de desarrollar nuevos recursos más y más rápidamente. Es por ello que necesitan estrategias particularmente efectivas para mantener un ritmo saludable del ciclo desempeño-regeneración. Aun cuando no experimentan catástrofes externas tales como un terremoto, el mundo interno de estos profesionales de alta intensidad puede ”colapsar” o “temblar.” Algunas experiencias pueden comenzar a crear heridas psico-emocionales que causan “quiebres” o “fisuras” en las bases del

desempeño de una persona. El coaching wingwave es capaz de proveer una recuperación emocional específica y rápida en tales casos.

Qué significa el nombre wingwave

“Wing” se refiere al aleteo de una mariposa (“wing” significa “ala” en inglés), la cual es capaz de cambiar el clima global si ocurre exactamente en el lugar preciso a exactamente el momento preciso. En el coaching wingwave, la prueba miostática garantiza tal precisión cuando se establece el punto de partida para el proceso de coaching. La metáfora del aleteo ilustra la importancia de la colaboración óptima entre los dos hemisferios cerebrales para apoyar vuelos intelectuales de altura y asegurar aterrizajes exitosos.

“Wave” evoca el término “brainwave” (ambos del inglés) el cual está por el contrario asociado con conceptos como “comprensión súbita” o “momento de iluminación”. Son exactamente este tipo de “brainwaves” las que que son activadas por un coaching con wingwave.

El “coaching de creencias sobre uno mismo” es un tópico importante en la metodología wingwave porque apoya al coachee en la identificación y reconsideración de sus propios valores. Pongamos como ejemplo, un empleado entregado que trabaja sin descanso, llevado por la creencia de que “algún día la compañía me lo agradecerá”, este tipo de pensamiento se convertirá en causa de decepción en la mayoría de las organizaciones modernas. Una nueva creencia motivadora no puede establecerse sólo a través de la comprensión cognitiva sino en combinación con la toma de conciencia emocional. En este caso la solución es el coaching emocional efectivo.

wingwave como una combinación de métodos

En wingwave los elementos de la “estimulación hemisférica bilateral” descritos previamente se combinan con otros dos componentes:

- Métodos de coaching provenientes de la Programación Neuro-Lingüística (PNL) (tales como el trabajo con la línea del tiempo).
- El test miotático o Test O-Ring proveniente de la kinesiología. Esta prueba de la respuesta muscular muy bien investigada es altamente confiable. El cliente de coaching hace un aro con los dedos pulgar e índice (una “O”) y el coach evalúa brevemente la respuesta de las fibras musculares a la fuerza motora. El proceso de coaching se lleva a cabo junto con el test de respuesta muscular (ver recuadro en la siguiente página). La meta es

obtener una respuesta muscular fuerte continua durante todas las experiencias que forman parte del tópico del coaching.

Después de test miotático el coach le pide al cliente que estime el efecto adverso en la “escala de experiencia subjetiva” del cliente. Usando el “método de escaneo corporal” el cliente localiza exactamente donde siente que se manifiesta la emoción en su cuerpo: un estómago flojo, tensión en el cuello, presión en el pecho, etc.

En este momento comienza la intervención: una secuencia de aleteos con la mano de aproximadamente 24 movimientos de un lado a otro a la que se le llama “set”. El cliente no se concentra sólo en una imagen mental de la emoción o evento negativo sino en el “eco corporal” desagradable que se manifiesta físicamente. Después de seis a ocho sets el cliente comienza a sentirse liberado de la reacción emocional desagradable, aun cuando piense específicamente en la situación estresante o el reto que la desencadenó previamente. Los músculos de los hombros y el cuello se aflojan, el estómago comienza a sentirse placenteramente tibio, y el test de respuesta muscular muestra fuerza total: las fibras musculares del cliente resisten fácilmente la fuerza motora del coach. Ahora el coachee identifica cuál es su sensación corporal más fuerte y placentera con la ayuda del método de escaneo del cuerpo. Después se concentra en esta sensación corporal que identificó mientras piensa en una situación futura de desempeño. Subsecuentes sets refuerzan e intensifican este sentimiento positivo como un recurso. El proceso toma de una a dos horas por coachee y por lo general culmina con el resultado esperado.

Establecimiento de perfiles individuales de estrés usando wingwave

El test miotático se utiliza con los coachees del GJEP de Volkswagen para evaluar el efecto de todos los factores de las experiencias externas e internas en el equilibrio emocional individual:

- Palabras claves tales como “presentación final” o “aparatos electrónicos”.
- Nombres y - si las hay disponibles - fotos de miembros importantes de la audiencia.
- Inglés - como idioma extranjero (este es un examen en vivo, mientras el coachee está hablando en inglés).
- Los gráficos más importantes de la presentación.
- Una imagen del salón lleno.
- El número esperado de oyentes: “Hablarle a 20, 50, a 100 personas…”
- Catástrofes imaginadas: olvidar el texto, que se les caiga una hoja, etc.

- Reacciones problemáticas de la audiencia: alguien reacciona con desaprobación, de manera provocadora, no participa o no parece interesado (incluso a lo mejor se duerme).
- Recuerdos de presentaciones estresantes en la vida profesional o en los días de estudiante (ejecutando una rutina gimnástica en la clase de gimnasia, leyendo un poema, resolviendo un problema de matemática en el pizarrón, etc.).

Lo interesante es que esta evaluación individual resulta en perfiles completamente diferentes de un coachee a otro. Para una persona los "oyentes importantes" puede que no le preocupen, en cambio se estresa por un punto débil en su presentación. Otra persona puede sentirse muy confiada con su presentación pero experimenta un fuerte estrés cuado piensa en quien es su audiencia.

¿Quién usa wingwave, cuánto tiempo toma y cuáles son sus limitaciones?

Actualmente cerca de 400 coaches wingwave practican en los países de habla alemana en Europa. Son coaches y entrenadores profesionales y, para la mayoría de ellos, wingwave es uno más de varios componentes del entrenamiento que utilizan para ayudar a sus clientes a alcanzar un óptimo desempeño y éxito personal. wingwave no se limita al mundo de negocios; también es utilizado por atletas y artistas.

wingwave debe ser visto como un módulo dentro de un proceso de coaching. Su potencial está limitado cuando se le utiliza como el único método de coaching porque no transmite conocimientos o habilidades al cliente. Son necesarias de dos a cinco horas por cada tópico del coaching; estas sesiones pueden tener lugar semanalmente en sesiones de dos horas o un medio día. Si durante ese tiempo el cochee no ve una mejoría notable en su experiencia de la ejecución, simplemente puede que wingwave no sea el método ideal para ese cliente en particular.

Una encuesta reciente a 897 clientes que recibieron coaching wingwave mostró que más del 70% alcanzó las metas deseadas usando el método. Para el 71% de esos clientes los resultados exitosos se mantuvieron por más de 6 meses. Dentro del contexto del coaching, wingwave también puede ser aprendido como una herramienta de "auto-gestión" –por ejemplo, a través del uso de un CD desarrollado especialmente para promover la "estimulación hemisférica bilateral".

Referencias:

[1] Besser-Siegmund, C.; Siegmund, H.: EMDR im Coaching. **w**ing**w**ave – wie der Flügelschlag eines Schmetterlings; Paderborn: Junfermann; 2001.

[2] Besser-Siegmund, C.; Siegmund, H.: Erfolge bewegen – Emotions- und Leistungscoaching mit der **w**ing**w**ave - Methode; Paderborn: Junfermann; 2003.
[3] Shapiro, F.: EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing). Grundlagen und Praxis. Handbuch zur Behandlung traumatisierter Menschen; Paderborn: Junfermann; 1998.
[4] Shapiro, F.; Forrest, S.: EMDR in Aktion; Paderborn: Junfermann; 1998.
[5] Spitzer, M.: Lernen. Gehirnforschung und die Schule des Lebens; Heidelberg: Spektrum; 2006.

www.wingwave.com