

LA REVISTA DE PSICOTERÀPIA, COMUNICACIÓ I RELACIONS HUMANES

SINERGIÀ



institut gestalt



VERANO 2011

Nº 12



COACHING WINGWAVE

el "coaching emocional"

La primera referencia que se encuentra cuando se indaga sobre Coaching Wingwave es que se trata de un nuevo concepto de coaching que se distingue por su eficacia y por la rapidez con que genera resultados. Desarrollado en los años noventa por los psicólogos y entrenadores corporativos Cora Besser-Siegmund y Harry Siegmund en el Instituto Besser-Siegmund de Hamburgo, este método combina varias técnicas de alta efectividad y está orientado a cualquier persona que quiera tratar experiencias perturbadoras desarrollando recursos y estrategias de una forma muy rápida.

El Coaching Wingwave, también llamado "Coaching Emocional", entra en contacto con las emociones que forman la experiencia subjetiva de las personas y actúa en la reacción emocional que se produce al recibir la información del exterior a través de nuestros sentidos, detectando cualquier bloqueo y haciendo que nuestro sistema fluya de nuevo. Las disciplinas que se asocian en este método son la kinesiología, la estimulación hemisférica bilateral a través de los Movimientos Oculares Rápidos (basada en la reconocida terapia para tratar el estrés post-traumático desarrollada en los ochenta por la psicoterapeuta estadounidense Francine Shapiro, llamada Desensibilización y Reprocesamiento de la información por medio del Movimiento Ocular, DRMO o EMDR en inglés) y la Programación Neurolingüística (para formulación de objetivos, modelaje y refuerzo del trabajo realizado con la estimulación de los hemisferios cerebrales).

La filosofía del método está contenida en la propia palabra **Wingwave**. Así, **wing** ("ala" en inglés) alude al movimiento del ala de la mariposa, una fuerza minúscula que, según la

teoría del caos, puede cambiar el clima del otro lado del mundo si el aleteo se produce en el momento y lugar correctos. Aplicado al Coaching, este concepto nos indica que un pequeño impulso es suficiente para provocar un cambio en positivo de las vivencias y conductas limitadoras de la persona. En la práctica del Wingwave, esos impulsos se traducirían en el movimiento de los ojos provocados por el aleteo de la mano. Para averiguar el punto de partida exacto donde se debe producir ese cambio se utiliza el test kinesiológico de reacción muscular (test O-ring), que permite identificar con precisión las necesidades físicas y emocionales actuales de la persona.

La metáfora del ala de la mariposa también ilustra la necesidad de que los dos hemisferios cerebrales colaboren. Precisamente, la palabra **wave** ("onda" en inglés) evoca el término "brain wave" como ondas cerebrales generadoras de "ideas brillantes" o "momentos de inspiración". El Coaching Wingwave provoca intencionadamente este tipo de circulación de pensamientos con el fin de conseguir mover y hacer fluir las emociones bloqueadas.

Durante una sesión de coaching con Wingwave, una vez delimitado el punto exacto sobre el que actuar y mientras la persona se concentra en su dificultad, se inicia la secuencia de aleteos moviendo rápidamente la mano en sentido horizontal frente a la cara de la persona, la cual sigue el movimiento con sus ojos. Se estimula así el movimiento rápido de los ojos que ocurre durante la fase MOR del sueño (Movimiento Ocular Rápido o REM en inglés), un período que ocurre naturalmente mientras la persona duerme y en el que se procesan internamente los eventos del día. En esta fase, las emociones limitantes desaparecen de manera asombrosamente rápida y son sustituidas por sentimientos palpables de alivio, fuerza y habilidad para actuar constructivamente. El principal supuesto del método, 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, activando la habilidad de los sujetos evaluados de "autorregular" su estado mental. Por su parte, el test de respuesta muscular permite ir evaluando el éxito de la intervención y, utilizando el mismo procedimiento, también se entretrejen nuevos recursos en la persona.

En resumen, el Coaching Wingwave desbanca la antigua premisa de que las dificultades requieren de tiempo y de esfuerzo para resolverlas. Este método, cuyo uso es complementario en procesos de acompañamiento al cambio, propone encontrar el detonante más pequeño del mayor cambio posible, lo que supone una propuesta estimulante y motivadora que suele resolverse en pocas sesiones. Por eso, y aunque se aplica a temas personales o incluso a la superación de estados fóbicos, se utiliza especialmente en ámbitos empresariales, deportivos y artísticos donde los factores de estrés son elevados y se requiere el desarrollo de recursos y estrategias efectivas.



ENTREVISTA CON...



Psicóloga y Creadora
del Coaching Wingwave



test muscular evidencia el conocimiento del cliente, de lo que le pasa, no muestra el conocimiento del coach.

¿Qué es lo que hace tan efectivo el trabajo con el movimiento ocular?
Mecánicamente los ojos pertenecen al cerebro mientras que los oídos y otros órganos de la cara son de la periferia.

de tensión alrededor de la situación donde una persona ve la araña y las otras personas no reaccionan empáticamente, cuando pasa la araña en ese momento eso se ancla. Si los padres fueran con los niños al zoo y al mirar las arañas les regalaran un helado no se desarrollaría esa fobia.

Cora Besser-Siegmund

¿Qué les motivó a usted y a su marido a combinar el trabajo con EMDR y el coaching hasta llegar al modelo actual?
Hacia muchos años que trabajábamos con coaching y siempre nos ha interesado incorporar y combinar métodos para realizar intervenciones breves. En nuestra época de trabajo clínico ya conocíamos el test muscular, después aprendimos PNL a principios de los ochenta y más tarde añadimos los movimientos rápidos oculares. Nunca realmente nos hemos sentado a pensar cómo desarrollar un método en concreto, sino que ha ido evolucionando y mejorando a través de nuestras sesiones de coaching.

¿La clave principal del Coaching Wingwave es conseguir precisar el punto exacto sobre el que actuar?
Es más de la mitad del trabajo. Resulta que alguien viene y te dice que tiene miedo a dar un discurso. Entonces yo le testeo y veo que no se trata de miedo sino más bien de vergüenza y ahí se tiene que hacer otro tipo de intervención diferente de la del miedo. Una persona puede tener un conflicto y decir que está rabioso, pero al final veo que no es rabia sino más bien irritación. La sensación de rabia entra en los músculos y la de irritación se registra en la zona digestiva. Por eso es importante situar el malestar en la parte física del cuerpo, cuanto mejor la ubica la persona más rápido se disuelve.

El test es el que permite afinar en la identificación de ese punto...
Es una herramienta objetiva para saber que lo que se hace funciona. El

test muscular evidencia el conocimiento del cliente, de lo que le pasa, no muestra el conocimiento del coach.

test muscular evidencia el conocimiento del cliente, de lo que le pasa, no muestra el conocimiento del coach.

test muscular evidencia el conocimiento del cliente, de lo que le pasa, no muestra el conocimiento del coach.

¿Por ejemplo?

Cuando me doy un golpe en el codo, rápidamente muevo los ojos y llego más velozmente a una digestión positiva. Por eso, sobre todo para los niños, no es muy bueno mirar al punto medio, como la pantalla de la televisión o del ordenador. Ya se habla de la mirada congelada, que es cuando la gente mira esas pantallas y, en general, no solo en wingwave, una buena recomendación sería mover más los ojos, por ejemplo estando en la naturaleza.

¿En qué ayuda la recreación en vigilia del estado REM del sueño?

Especialmente en la rapidez, recrear esa fase ayuda a que las sensaciones se disuelvan más rápidamente.

¿Cómo se consigue aumentar la creatividad?

Cuando hay mucha actividad en el sistema límbico se puede ver que en el córtex cerebral la actividad baja. Reduciendo este estrés, el Coaching Emocional ayuda a que vuelvan a encenderse las luces en el cerebro del córtex.

¿Y respecto a los estados fóbicos?

Este método va al origen donde se han generado las fobias. Como ocurre con una araña, si se produce un campo

¿De qué manera se integran nuevos recursos para la persona?

Mediante un aleteo lento, con pasos pequeños del 0 al 10. Con ello se profundiza y se mejora el funcionamiento del cerebro. El aleteo rápido es lo que quita el estrés.

¿Puede resumir las principales ventajas respecto a otros procedimientos?

Es la aplicación mínima de métodos para conseguir un efecto máximo a través de una actuación exacta de coaching y a través de una estabilidad emocional que permite obtener un rendimiento superior.



¿Cómo han documentado los resultados del método?

Hemos hecho estudios en más de 2.000 personas, con deportistas de la escuela superior de deportes de Colonia, con estudiantes de medicina en Hannover y con altos ejecutivos de grandes empresas. Comprobamos que en dos horas se podían eliminar los problemas de estrés generados por lesiones deportivas o por el miedo a exámenes o a hacer un discurso y que el efecto de la intervención se mantenía hasta medio año después en el 100% de las personas que se mantenían en activo.



ig
institut gestalt

Verdi, 94, baixos - 08012 Barcelona

Tel. 93 237 28 15

Fax 93 217 87 80

ig@institutgestalt.com

www.institutgestalt.com