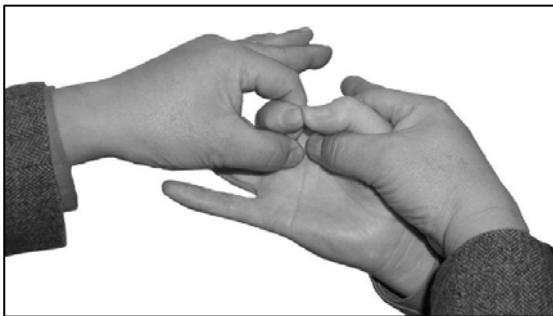


Estudios en curso relativos a la „Investigación básica experimental sobre validación del método wingwave” a cargo de la asociación Verein Bahnungsmomente e.V. en la Escuela superior de deporte de Colonia (Deutsche Sporthochschule Köln).



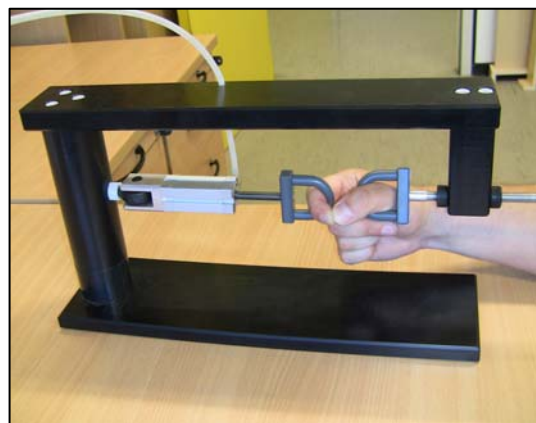
El coaching wingwave se basa en una combinación de métodos de “fases de vigilia REM”, intervenciones de corto tiempo de terapia del comportamiento y de PNL (programación neurolingüística). En las “fases de vigilia REM”, el coach mueve las manos haciendo señas ante los ojos del sujeto de prueba y el sujeto las sigue con la vista, debiéndose reducir las emociones estresantes de forma físicamente perceptible.



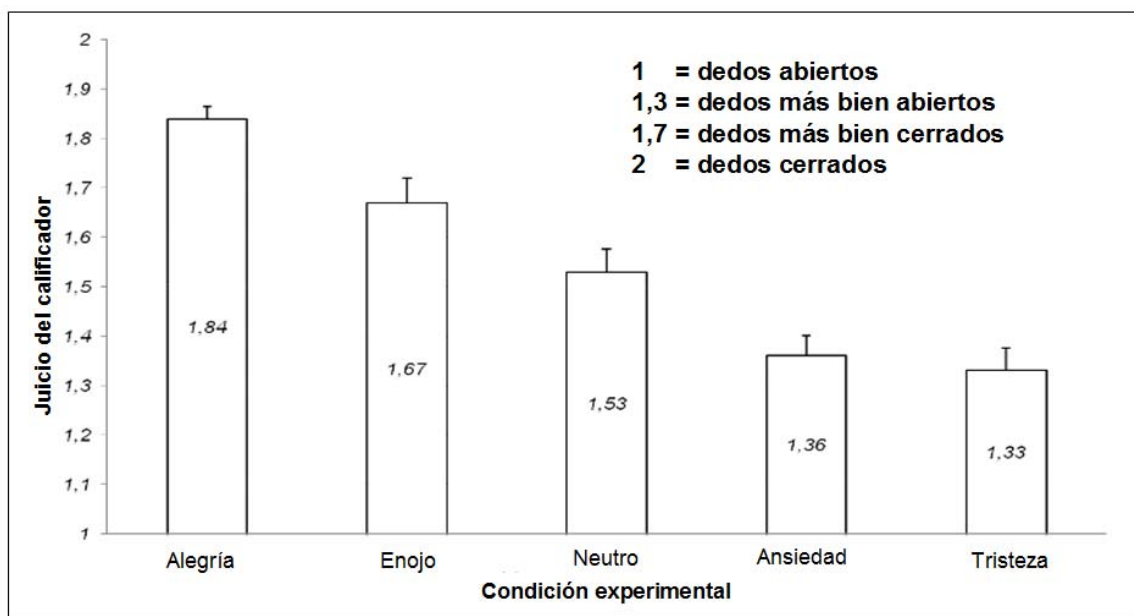
Otro elemento más es el test de retroacción muscular –denominado test miostático–, que, tal como se muestra en la figura, se realiza con las manos. Un feedback muscular débil es interpretado como indicador de estrés y un test fuerte, como indicador de compensación en el sentido de: la persona puede “soportar” una percepción,

un pensamiento, un tema; puede manejar de forma autoefectiva las emociones que van unidas a aquellos. El test sirve en el proceso de coaching como “buscador de temas” y como feedback del resultado de la intervención de coaching. Si el test, anteriormente débil, se sostiene después de la intervención de forma fuerte, se considera que la intervención ha sido un logro.

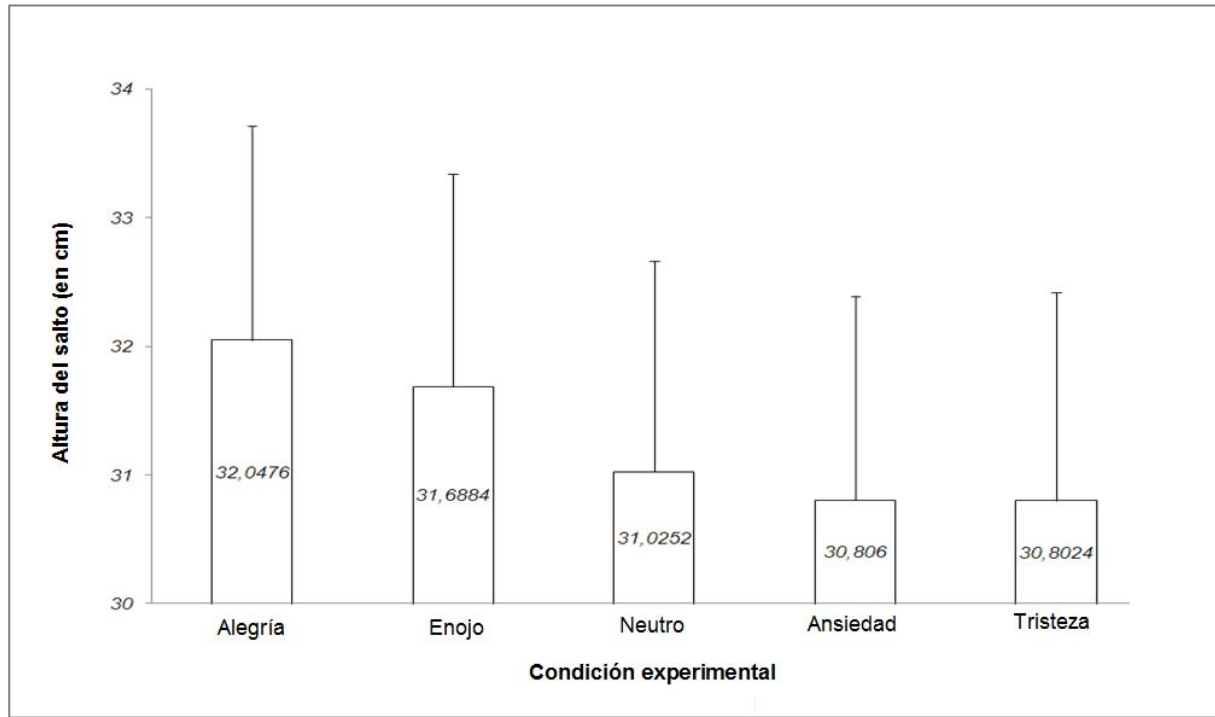
En el marco de su tesis doctoral en la Escuela superior de deportes de Colonia, el licenciado en Psicología Marco Rathschlag ha investigado la influencia de diferentes emociones sobre la fuerza muscular empleada en el test miostático. En lugar de una persona, en la investigación se tiró de los dedos con una máquina objetiva, en la forma que sigue:



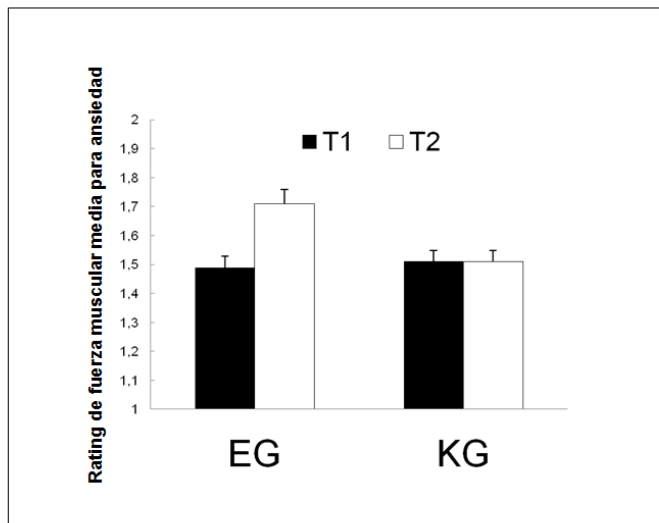
En primer lugar, él y su equipo investigaron en qué estados emocionales los sujetos aplicaron la mayor fuerza. Los participantes en el estudio debían pensar en situaciones de su vida que relacionasen con distintos sentimientos. El resultado fue terminante: en el caso de la emoción de alegría, los sujetos pudieron aplicar la mayor fuerza en los músculos de sus manos y dedos. Los resultados de la fuerza aplicada fueron significativos en primer lugar con la emoción de alegría y, segundo lugar, con la emoción de enojo. El resultado más débil de la fuerza empleada se dio con las emociones de tristeza y ansiedad.



Inspirado por estos resultados, Marco Rathschlag se planteó la pregunta de si las emociones investigadas también tenían un efecto diferente sobre la elasticidad de una persona, llegando al mismo resultado: en las emociones de alegría, los sujetos investigados podían saltar más alto. La distancia entre alegría y enojo era esta vez algo más pequeña y ya no resultó significativa –sucedío, sin embargo, que la alegría ejercía la mayor influencia sobre la elasticidad. Frente a las emociones de ansiedad y tristeza queda demostrada de nuevo muy claramente la superioridad de las emociones positivas donantes de fuerza.

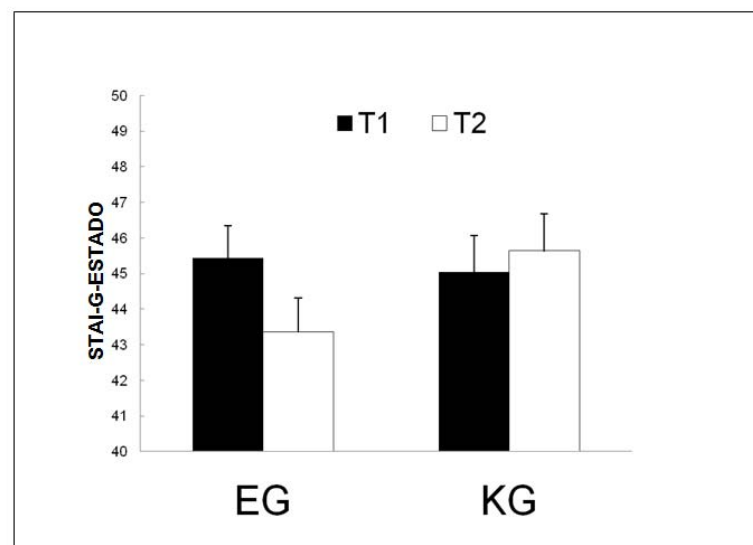


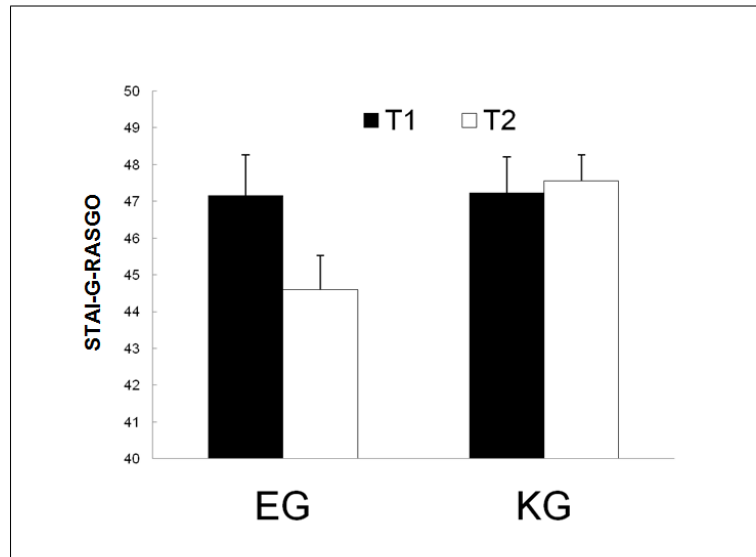
En el subsiguiente proyecto se investigó en la Escuela superior de deporte qué efecto desestresante podía ejercer una sesión de intervención con el método de coaching wingwave sobre un tema de ansiedad. Para el estudio se presentaron 50 estudiantes con temas de ansiedad “mezclados”. Entre ellos se encontraban miedo ante los exámenes y a comparecer en público, ansiedad ante determinados conflictos o miedos cotidianos, tales como el miedo a montarse en un ascensor. Se trata sobre todo de ansiedad “aislada”, que merman las facultades de las personas sólo en situaciones muy determinadas. Por lo demás, los sujetos se encontraban bien de salud, con capacidad de trabajo y capaces de afrontar todas las situaciones importantes en la vida. 25 participantes fueron sometidos a un coach con el método wingwave y 25 formaron parte de un grupo de control sin intervención. En todos los participantes se midieron al comienzo con el aparato de test miostático, en relación con la fuerza de los dedos al pensar en el tema ansiedante, valores igualmente débiles que en el estudio previo. Además, los participantes en el estudio se sometieron a dos test psicológicos por escrito en el que se estudiaron valores sobre temas ansiedantes concretos, pero también sobre el nivel general de ansiedad.



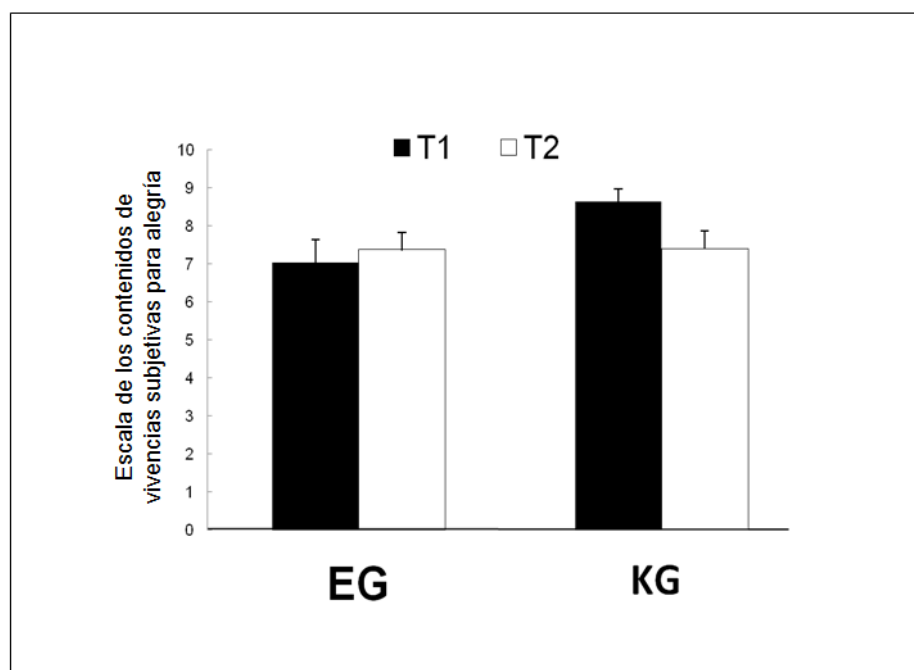
El siguiente gráfico muestra en el “grupo wingwave”, dos semanas después de la intervención de una hora, un claro aumento de la reacción de fuerza de los dedos en el test miostático al pensar en el tema ansiedante –ahora ya tratado por coaching. El grupo de control sin coach siguió dando resultados débiles.

También en los test psicológicos apareció una clara mejora en el “grupo wingwave” – los valores de ansiedad descendieron tanto en el tema concreto de ansiedad, como en la ansiedad general.

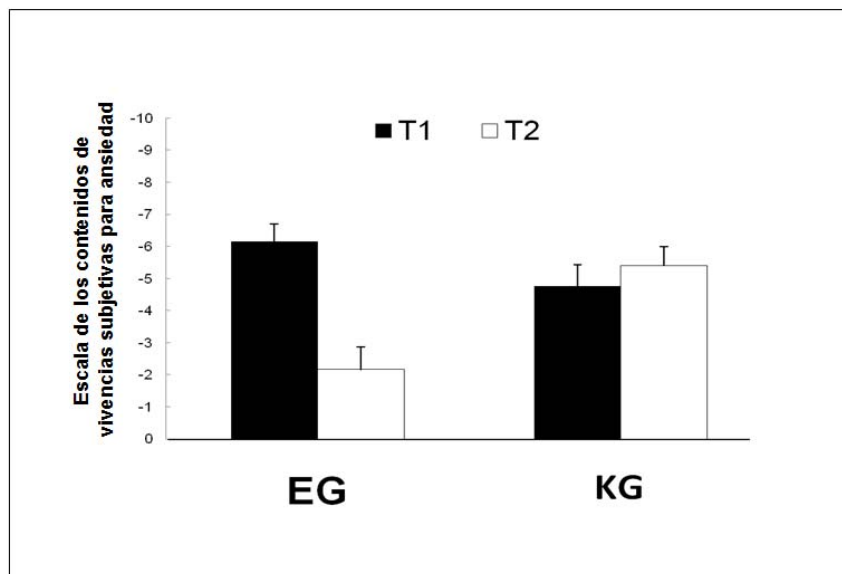




Se dio luego un resultado inesperado: los sujetos tratados por coaching wingwave alcanzaron también en la alegría –esto es, con “happiness”– valores medibles de fuerza superiores que sin la intervención. Según esto, parece ser que el método wingwave ejerce en total un efecto desestresante positivo sobre el control de la fuerza muscular de una persona –aumenta incluso la reacción de fuerza en un tema de alegría (“happiness”), ya de por sí fuerte.



El resultado global se refleja de nuevo en la “escala de las vivencias subjetivas”, utilizada en el coaching wingwave como indicadores del estado de ánimos. De nuevo se ve un desarrollo positivo del grupo wingwave en comparación con el grupo de control.



Según esto, el coaching wingwave tiene como efecto un retroceso significativo de las emociones de ansiedad experimentadas físicamente como negativas, reduce la ansiedad como rasgo general y refuerza la acción de las emociones positivas. Con independencia de consideraciones de método, se puede decir que el alivio del estrés y las emociones positivas tienen como efecto en las personas una fuerza superior medible en las manos –y, probablemente en la musculatura de todo el cuerpo.

En el verano de 2012 se realizarán previsiblemente FMRT como respaldo del actual estatus de la investigación.

Investigaciones precedentes en el campo de la fiebre de candilejas y del miedo a los exámenes

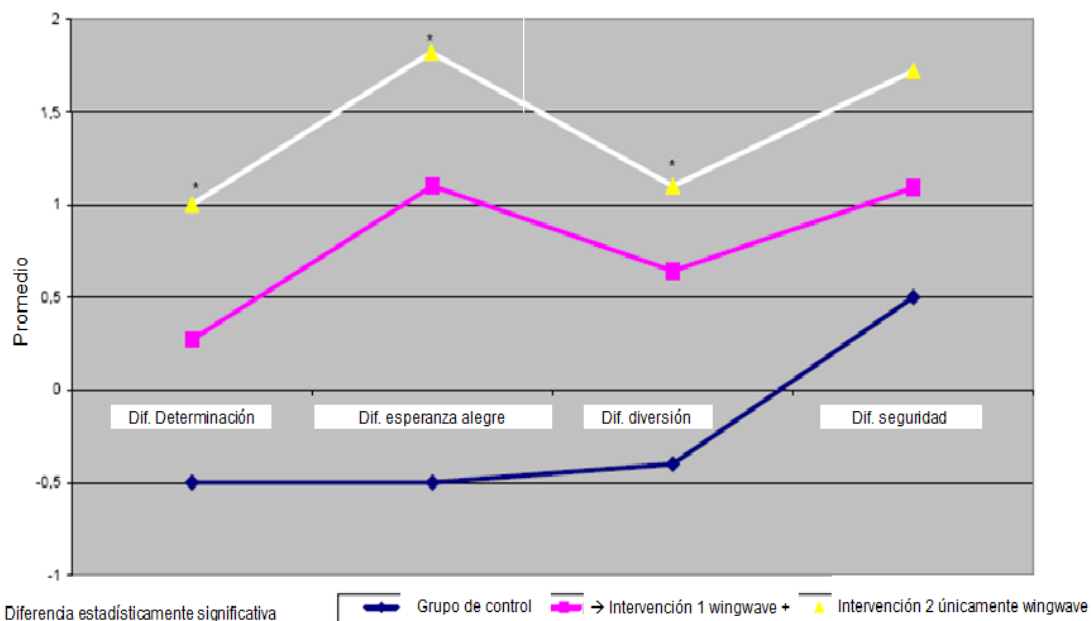
En el otoño de 2006, Marie-Luise Dierks, profesora de “Public Health” en la Facultad de Medicina de la Universidad de Hannover, investigó el efecto de wingwave en el entrenamiento de presentación para la seguridad de la comparecencia en público de personas que padecen de fiebre de candilejas.

El grupo de control recibió un entrenamiento de comportamiento “clásico” de alta calidad; para los participantes del primer grupo de intervención se integró un

coaching de wingwave en el curso del entretenimiento, por otro lado idéntico. Se trataba de investigar si los elementos de wingwave mejoraban en una medida tal el éxito del entrenamiento o si el solo hecho de que las personas absolvieran un entrenamiento de presentación ya llevaba a mejoras medibles. Un tercer grupo recibió un coaching wingwave “puro” de tres sesiones, por término medio. Se comprobó el éxito mediante procedimientos de test psicológicos relevantes. Antes y después del entrenamiento o, en su caso, de la medida de coaching, cada persona de prueba realizó una presentación ante un público extraño.

Estudios de investigación sobre wingwave: aumento de la felicidad

Valores diferenciales en la escala de estrés en actuaciones antes y después de la intervención – Aumento de los valores en la escala positiva (0= no existentes, hasta 6= muy fuertemente presentes)



Prof. Dr. Marie-Luise Dierks (2006): estudio de larga duración: „El efecto de de wingwave sobre la fiebre de candilejas“ (“Die Wirkung von wingwave bei Lampenfieber”), Facultad de Medicina de la Universidad de Hannover.

Coaching wingwave y emociones positivas en las comparecencias en público (línea superior)

Los valores del gráfico reflejan la investigación de un año después del coaching de presentación. El grupo wingwave (línea blanca superior) no sólo supera la fiebre de candilejas, sino que muestra valores significativos y sostenibles en el campo

“emociones positivas” en las comparencias ante un público extraño. Los resultados del proyecto de investigación de la Facultad de Medicina de Hannover coincide también con el estudio de Nadia Fritsche (que figura abajo):

Nadia Fritsche trató en su tesina de licenciatura por primera vez científicamente este campo temático e investigó la efectividad del método wingwave en la aplicación contra miedos a los exámenes. Fritsche pudo descubrir que la ansiedad y la falta de confianza en sí mismo se reducen significativamente mediante el método wingwave y que la autoconfianza aumenta de forma significativa. Al margen de ello, Fritsche pudo demostrar que este resultado no tiene interrelación con el factor “coach”, es decir, que el método funciona con independencia tanto de la persona que lo aplica, como de las causas del miedo a los exámenes que se mencionan, y que el método funciona de forma independiente. Tema: “Efectividad del método wingwave en la aplicación a miedo a exámenes“ („ Effektivität der wingwave-Methode beim Einsatz gegen Prüfungsängste“), Nadia Fritsche (2005)