



El eco de las emociones

Experiencias con wingwave en coaching empresarial.

Por Cora Besser-Siegmund

El rendimiento óptimo en un contexto empresarial rara vez es un paseo tranquilo por amplios senderos, sino sobre todo un "acto de equilibrio". Los directivos deben conciliar constantemente los conocimientos profesionales, la capacidad de comunicación, la estabilidad ante los conflictos, la creatividad y la determinación, o desarrollarlos y coordinarlos mentalmente para tener éxito a largo plazo.

El coaching emocional en la empresa tiene como objetivo vincular los recursos cognitivos y profesionales del coachee con un equilibrio emocional óptimo y dosificado con precisión, para que pueda avanzar con éxito hacia un objetivo previsto y, sobre todo, lograr eso.

puede llegar.

¿Conoces la sensación física de mantener el equilibrio sobre un tronco de árbol tumbado o una viga de equilibrio? Primero te colocas en un extremo del tronco. Instintivamente, sin embargo, no empezamos inmediatamente, sino que nos movemos primero para entrar en contacto con nuestro sentido del equilibrio: Sujetamos los brazos lateralmente y balanceamos todo el cuerpo sobre este terreno



Si una persona empieza a correr enseguida, al cabo de unos pasos se caería del tronco o tendría que desmontar. Incluso la inmovilidad

conducen al fracaso. Sin embargo, si nos tomamos el tiempo suficiente para realizar correctamente los movimientos de equilibrio, al final ahorramos tiempo y salidas en falso, porque podemos

Cualidades emocionales con "eco corporal" subjetivamente agradable	Cualidades emocionales con "eco corporal" subjetivamente desagradable
■ Lujuria	■ Ira, enfado, indignación, estar molesto
■ Alegría/Diversión	■ Miedo, ansiedad
■ Estimado	■ Pena, dolor de la pérdida
■ Potencia	■ Choque
■ Libertad sin límites ("Born to be wild")	■ Impotencia, impotencia, Estar a merced de
■ Satisfacción/paz interior, Serenidad, paciencia	■ Sorpresa, confusión, "película equivocada"
■ Esperanza, confianza	■ No sentir
■ Orgullo/autoestima	■ Culpa, responsabilidad
■ Seguridad la "querida costumbre	■ Vergüenza, mortificación, insulto, Degradación
	■ Asco, odio, repulsión, repugnancia,

desconocido. Los que no tienen este sentido del equilibrio

26 COMUNICACIÓN Y SEMINARIOS

ahora -bien "ajustado"- puede correr con rapidez y seguridad hasta el extremo del tronco o la viga.

Esta metáfora del equilibrio procede de la consultora de gestión y car- rera Sibylle Nagler-Springmann, y yo la utilizo a menudo para el tema del "coaching emocional en un contexto de rendimiento", sobre el que trabajamos intensamente en el Instituto Besser-Siegmund desde hace diez años. Demuestra que un buen equilibrio o el mantenimiento del equilibrio sólo pueden lograrse con movimientos fluidos. ¿Qué papel desempeñan en ello las emociones?

La raíz de esta palabra es "motio": el movimiento. Somos Las experiencias sensoriales nos "tocan emocionalmente".

experiencias que nuestro

entorno nos proporciona o por nuestro mundo de pensamiento. Entonces reaccionamos no sólo con nuestra percepción cognitiva, sino también con respuestas corporales perceptibles -las llamamos "ecos corporales"- a los acontecimientos internos o externos. Son estas respuestas corporales las que conducen a una energía objetivo inspiradora o a un estrés inhibitor del rendimiento. Con los años, hemos llegado a utilizar la palabra "cualidad de la emoción" en lugar de "emociones", ya que nuestros clientes reaccionan de forma muy diferenciada a los distintos matices de los tipos de emociones. Por ejemplo, la cualidad de emoción positiva "seguridad" provoca una necesidad relajada de "relajarse", mientras que un "sentimiento de libertad" positivo despierta el impulso de soltarse ("nacido para ser salvaje").

En el coaching wingwave, generalmente nos orientamos en los procesos a la "escala de experiencia subjetiva" bipolar. El objetivo es siempre un estado lo más a la derecha posible del cero, es decir, en lo que se percibe subjetivamente como un rango agradable. Ahí, los valores entre

"+ 8" y "+ 10" también dejan espacio para sentimientos muy fuertes, como entusiasmo o

"firme determinación" presente,

Escala de malestar subjetivo

- 10

neutro

Escala de bienestar

+

Las molestias más fuertes imaginables

La mayor experiencia imaginable en recursos

Escala de contenido de la experiencia subjetiva

que hace representable el eustrés inspirador. En el coaching de rendimiento sucede a menudo que los coachees sin sufrir presión ya traen consigo un estado emocional positivo de, por ejemplo, "+ 2" y les gustaría seguir desarrollando este recurso hasta el valor de escala "+ 8". Por cierto, el establecimiento de emociones positivas y edificantes en la experiencia de rendimiento del coachee es tan importante para mantener con éxito la energía objetivo como la regulación del estrés en el área desagradable. En el coaching wingwave conseguimos un efecto de recurso muy especial: debido a que el "desestresamiento" a través de las "fases REM despiertas" se percibe como tan liberador, surge una especie de "meta-gozo", que luego conduce a valores positivos relativamente altos en la escala, por ejemplo "+ 5". "Es una sensación estupenda.

Siento que he estado a la altura de las circunstancias", dijo una clienta al describir su nueva experiencia positiva.

Ahora existe la opinión de que las emociones estresantes subjetivamente desagradables, como el miedo o la agresividad, también pueden conducir a buenos resultados de rendimiento. Las investigaciones cerebrales han demostrado que el miedo y la ira, por ejemplo, pueden provocar

El neurocientífico Manfred Spitzer afirma que sólo es suficiente para un "cuatro bien", pero nunca para un "1" o un "2". La razón es que un estrés desagradable excesivo irrita las funciones del "cerebro pensante" e inhibe así capacidades como la memoria, la creatividad, la motricidad fina y la fluidez verbal, indispensables en el contexto del rendimiento empresarial.

Las emociones desencadenadas por la Las "ondas corporales" -hablamos aquí del "eco corporal"- pueden medirse claramente como parámetros fisiológicos: Las reacciones vasculares, la actividad cardiaca y circulatoria, el tono muscular, la temperatura corporal, la actividad cerebral reaccionan con claros potenciales a los estímulos externos.





estímulos. Si las desviaciones de las mediciones están claramente relacionadas con los estímulos, se habla de una "potenciales relacionados con eventos". Un ejemplo bien conocido de estas mediciones con los denominados dispositivos de biorretroalimentación es el conocido detector de mentiras.

Desde 2001, nosotros y casi otros 800 coaches en Alemania y en el extranjero trabajamos con el **método wingwave que hemos desarrollado**. wingwave es coaching emocional puro, que suele combinarse con otras herramientas de coaching probadas durante una sesión de coaching. Un requisito previo para el uso de este método es siempre la competencia profesional del coach. Por ejemplo, este método no puede utilizarse para aprender a jugar al balonmano, pero sí para reforzar el sentido de la victoria. En la intervención básica de este método, el entrenador intenta optimizar la coordinación de las dos mitades del cerebro del cliente. Este efecto se consigue principalmente mediante el uso de fases REM (Rapid Eye Movement) despiertas.

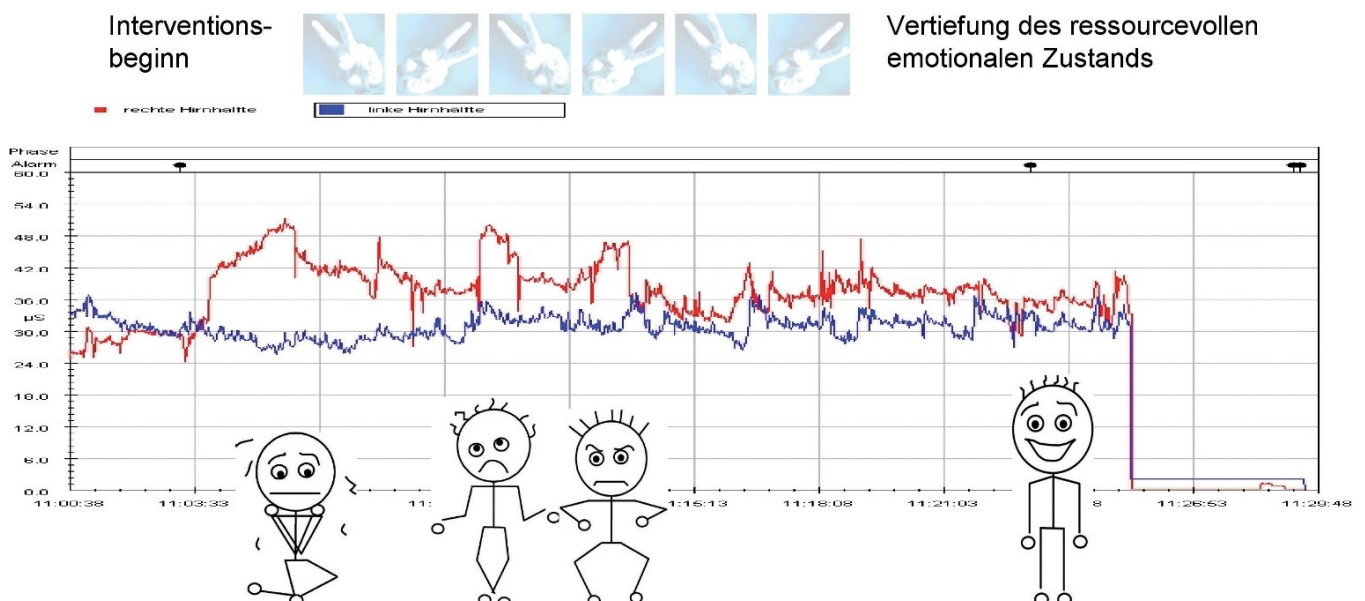
Movimiento ocular: movimientos oculares rápidos), que normalmente sólo producimos en el sueño onírico. El coach "ondea" horizontalmente delante de los ojos del coachee. El coachee sigue los movimientos con la mirada y consigue así un equilibrio cerebral igualmente intenso y bien coordinado, al tiempo que piensa en experiencias emocionalmente estresantes o se concentra mentalmente en objetivos importantes, que se "entretajan" con emociones positivas como el entusiasmo o la confianza en sí mismo a través del "ondulamiento". La estimulación hemisférica bilateral, como se conoce el término, suele conducir a resultados emocionales asombrosamente rápidos y estabilizadores a largo plazo. Las investigaciones han demostrado que dos horas de **coaching wingwave** más un CD especial de entrenamiento por "tema de emoción" pueden ser suficientes para obtener un efecto tan positivo y duradero.

Ahora hay un nuevo e interesante dispositivo de retroalimentación biológica en el mercado na-

Porta Bio Screen". Este dispositivo sorprendentemente manejable es capaz de medir la resistencia eléctrica de la piel en ambas manos y documentar así la cooperación entre los lados izquierdo y derecho del cuerpo y, por tanto, los dos hemisferios del cerebro. La ilustración muestra una medición realizada durante una intervención con ondas de ala para regular el estrés emocional empresarial. Puede verse claramente que al principio del proceso el hemisferio derecho (curva roja) y el hemisferio izquierdo (curva azul) sólo muestran unos pocos picos coordinados. Cuando los picos de la curva roja suben, los picos azules bajan. Hacia el final de la intervención, las curvas empiezan a converger en su nivel de excitación y se comportan casi como imágenes especulares la una de la otra en sus espigas.

El coachee recibió coaching sobre el tema "Inseguridad en el contexto del rendimiento". "La inseguridad surge cuando me encuentro en una situación particularmente

Proceso de media hora de coaching emocional con la intervención wingwave sobre el tema "la duda sobre uno mismo en el contexto del rendimiento" con feedback despectivo.



Schwacher Test: Selbstzweifel, Hilflosigkeit, Empörung (linke und rechte Hirnhälfte arbeiten unkoordiniert)

Dann starker Test: „Ich kann damit umgehen“ (linke und rechte Hirnhälfte reagieren koordiniert)



Trabajo con dedicación y esmero y mi contraparte -un cliente, por ejemplo- reacciona con desdén o indiferencia ante lo que yo considero una buena actuación", dice describiendo su problema. "Por fuera no lo permito, pero por dentro me asalta inmediatamente la duda, aunque mi mente me dice que puedo estar satisfecho con mi rendimiento".

En el coaching **wingwave**, primero utilizamos una prueba muscular, la llamada prueba miostática, para comprobar exactamente qué "tipo de emoción" desencadena la influencia estresante o inhibidora en la experiencia de rendimiento del coachee. En esta prueba, el cliente mantiene el pulgar y el índice firmemente unidos y el coach intenta dar cuerda al anillo. Al mismo tiempo, se prueban afirmaciones como "hay miedo", "hay tristeza", etc. Si el coachee reacciona con debilidad durante la prueba, es un indicio de estrés emocional, que entonces hay que "guardar". En el proceso de media hora -representado por las curvas- se trataba primero de impotencia, luego de queja y finalmente de indignación. El objetivo de la intervención **wingwave** es siempre una reacción fuerte en la prueba muscular mientras el coachee se enfrenta mentalmente o también en vivo a situaciones en el contexto de rendimiento.

El coaching **wingwave** no desconecta la emoción como tal, sino que refuerza la capacidad del coach para gestionar de forma óptima las emociones emergentes en el contexto del rendimiento.

y resonar con ellos en el camino hacia la meta". El resultado es entonces el equilibrio emocional deseado, que puede mostrarse al final de la medición con una interacción cada vez mejor coordinada de los hemisferios cerebrales.

Los resultados de las mediciones son igualmente interesantes cuando se

utiliza el CD **wingwave**. El alumno escucha el CD con auriculares, ya que las melodías, combinadas con un sonido de ondas de ala derecha, son muy similares.

compusieron el latido de la mano izquierda. El efecto es una estimulación hemisférica bilateral a nivel auditivo. Los coachees utilizan el CD para relajarse -por ejemplo, cuando tienen jet lag- o también como apoyo al rendimiento durante largas elaboraciones o para aprender.

El coaching de emociones se utiliza actualmente de diversas formas en el ámbito empresarial, por ejemplo, en el Grupo Volkswagen, en Hamburg Mannheimer Versicherung, en diversos bancos y también en clientes más conservadores como el departamento de personal de la Archidiócesis de Tréveris. Aquí, el coaching emocional se utiliza para los siguientes temas:

- | Tareas de liderazgo, por ejemplo, constelación organizativa con wingwave
- | Automotivación positiva
- | Moderación de conflictos para equipos
- | Apariencia y habilidades de presentación
- | Profilaxis de quemaduras
- | Gestión del estrés en el contexto del rendimiento
- | Aumento general de la creatividad
- | Reforzar el "equipo interno"

Bea Bleckmann, Directora de Programas de Volkswagen Coaching GmbH, valora el coaching **wingwave** no sólo como un "complemento útil" en el "Group Executive Programme", un programa internacional de cualificación para futuros altos directivos, sino también como una parte importante de la preparación de estos "altos potenciales" para su posterior presentación. "El coaching no sólo tiene un rápido efecto a corto plazo, sino que también tiene un impacto positivo a largo plazo en el desarrollo de los empleados.

tarefas de gestión en un contexto global". Los resultados de los estudios a largo plazo realizados en la Facultad de Medicina de Hannover bajo la dirección de Marie-Luise Dierks, catedrática en el campo de la salud pública, indican que el coaching wingwave no sólo contribuye a reducir el estrés de rendimiento, sino que el método es especialmente adecuado para reforzar las emociones positivas a largo plazo -es decir, durante cinco meses o más- y para mantener su efecto. Las mediciones con la pantalla Porta Bio siguen siendo observaciones individuales que debemos continuar e investigar; se están planificando los proyectos correspondientes.

Literatura

- Besser-Siegmund, Cora; Siegmund, Harry: EMDR in Coaching. Wingwave - como el aleteo de las alas de una mariposa. Junfermann, Paderborn 2005
- Besser-Siegmund, Cora; Dierks, Marie-Luise; Siegmund, Harry: Sicheres Auftreten mit **wingwave-Coaching**. Junfermann, Paderborn, 2007
- Ekman, Paul: Leer los sentimientos - Cómo reconocer e interpretar correctamente los sentimientos. Spektrum Akademischer Verlag, Heidelberg 2004
- Frankenberger, Annette; Nagler-Springmann, Sibylle: Power Paare - Die Balance finden zwischen Partnerschaft, Familie und Beruf. Kösel, Colonia 2002
- Fritsche, Nadia (2007): Wingwave - Empirical testing of the method on students with exam nerves and actors with stage fright. Tesis para la obtención del diploma en el Departamento de Psicología de la Universidad de

Hamburgo.
Spitzer, Manfred:
Lernen - Gehirnforschung und die Schule des Lebens.
Spektrum
Akademischer
Verlag, Heidelberg
2002

www.portabioscreen.de



Cora Besser-Siegmund, psicoterapeuta y coach empresarial. Desarrolló wingwave en su instituto de Hamburgo junto con su marido, Harry Siegmund.
