



Saludando antes de la gran entrada

Por Cora Besser-Siegmund y Harry Siegmund

En los últimos años, **wingwave se ha** convertido en una herramienta eficaz para gestionar las emociones antes de exámenes, presentaciones y competiciones. Nuestros autores escriben sobre los principios y efectos de este método.

¿Qué tienen en común un campeonato del mundo, una entrevista y una declaración de amor? Son momentos en la vida de una persona que pueden significar una ganancia o una pérdida en cuestión de

minutos o segundos y pueden marcar el rumbo decisivo de la calidad del resto de la vida. Estos momentos de transición se producen cada vez con más frecuencia en

la vida del hombre moderno: Mientras que en el siglo pasado muchas personas podían contar con un puesto de trabajo seguro durante décadas tras aprobar sus exámenes, hoy en día muchos profesionales experimentados tienen que volver a presentarse varias veces para demostrar la calidad de su rendimiento.

Muchos viven estas situaciones recurrentes de examen como estrés o incluso como una amenaza para su puesto de trabajo seguro.

Perspectiva y calidad de vida.

"Hablar en público, como sabemos por numerosos estudios, induce ansiedad social en los oradores. Mediante la participación de un público, sin embargo compuesto

El nivel de rendimiento del público y de la audiencia, que no se conoce con exactitud, puede provocar una amenaza para la autoestima y un alto grado de inseguridad situacional, que va desde el miedo escénico leve hasta la ansiedad extrema y la evitación de situaciones de rendimiento", escribe Marie-Luise Dierks, profesora del campo de la salud pública en la Facultad de Medicina de Hannover. Lo mismo ocurre en el contexto del rendimiento no lingüístico: se sabe que muchos deportistas rinden mejor en los entrenamientos que en una competición observada públicamente. La siguiente lista muestra en cuántos ámbitos de rendimiento -a menudo todos cotidianos- de nuestra sociedad pueden surgir problemas de rendimiento. Esto deja claro lo importante y útil que puede ser una intervención rápida y eficaz a corto plazo para la calidad de vida y la riqueza de oportunidades de muchas personas.

Las situaciones de rendimiento con un factor potencial de estrés pueden ser:

- Discursos y conferencias
- Presentaciones
- Entrevistas
- Centro de evaluación
- Conversaciones sobre conflictos
- Pruebas y exámenes escolares, de formación profesional y universitarios
- Espectáculos en un contexto artístico
- Competiciones deportivas

En los últimos años, hemos comprobado a través de muchos ejemplos prácticos que el método wingwave puede ser un método de coaching a corto plazo adecuado y rápidamente eficaz para superar miedos y comportamientos de evitación en diversos contextos de rendimiento. El método ha sido utilizado en numerosas ocasiones por estudiantes, alumnos y profesionales para lograr pasos profesionales individuales.

Para comprobar científicamente los efectos positivos y rápidos descritos con frecuencia, Nadia Fritsche, psicóloga licenciada de Hamburgo, investigó la influencia del coaching **wingwave** en la ansiedad ante los exámenes en estudiantes y en el miedo escénico en actores profesionales para su tesis de licenciatura. Antes de comenzar el estudio, se realizaron una serie de pruebas un día antes de un examen oficial o una actuación profesional para determinar que los 13 participantes sufrían de forma demostrable ansiedad y miedo escénico. A continuación, todos los participantes se sometieron a una situación de examen o actuación "sin entrenamiento", en la que su ansiedad al hablar, por ejemplo, alcanzó el mismo nivel que antes, como demostró un cuestionario de seguimiento inmediato. Después, todos los participantes en el estudio recibieron una media de dos horas de coaching **wingwave**, para el que se habían puesto a disposición un total de seis coaches diferentes. A continuación, los probandos acudieron a otra prueba o a otra actuación y volvieron a someterse al procedimiento de prueba poco antes y después. Este procedimiento se repitió tres semanas después para determinar la sostenibilidad del efecto. Con este procedimiento se pusieron a prueba tres hipótesis:

1. El método wingwave ayuda a reducir la ansiedad ante los exámenes. Hubo un cambio altamente significativo entre el examen antes y después del coaching. El miedo, la excitación y las dudas disminuyeron significativamente. La confianza también aumentó significativamente.
2. El método funciona independientemente del usuario. El resultado muestra la ausencia de interacción con el factor "personal" con un efecto principal altamente significativo. "entrenador", el efecto se atribuye así a la onda de ala me-

thode.

3. Suponiendo una preparación suficiente para el examen, el método funciona independientemente de la causa de la ansiedad ante los exámenes. Doce de cada trece examinandos dijeron que reaccionaron al

Disminuyen la duda y el miedo, aumenta la confianza

hecho de que las personas se sometían a un

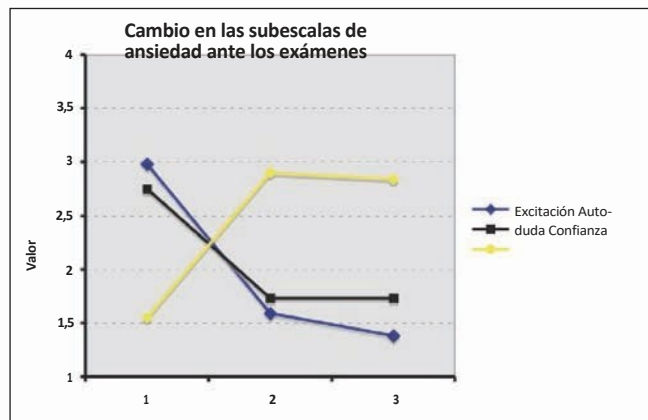


Fig.: Disminuye el miedo, aumenta la confianza

haber estado bien o muy bien preparados para los exámenes. Por consiguiente, el efecto positivo se refiere únicamente a la mejora del estado mental de los candidatos estudiados. Aunque los sujetos declararon diferentes causas de ansiedad, todos pudieron beneficiarse por igual del coaching, lo que habla en favor del enfoque individual y preciso del coaching wingwave.

Modificar las causas de la ansiedad ante los exámenes

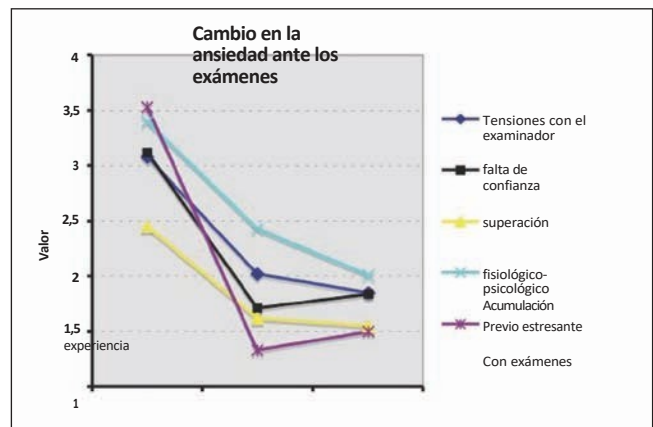


Fig.: Disminución de las causas de ansiedad

En otoño de 2006, también investigamos el efecto del entrenamiento de presentación en las habilidades de presentación de los participantes bajo la dirección científica de la profesora de salud pública Marie-Luise Dierks. El grupo de control recibió formación conductual "clásica" de alta calidad, mientras que el grupo de intervención recibió tres horas de coaching wingwave integradas en el transcurso de la formación, por lo demás idéntica. El objetivo era investigar si los elementos wingwave en una medida de este tipo mejoran el éxito del entrenamiento, o si el mero



Fig: Apariencia confiada, ilustr. por Lola Siegmund

reducen. Además, según los resultados de la encuesta cualitativa final, tienen

Los resultados del entrenamiento se evaluaron, por un lado, mediante mediciones de la tensión arterial y, por otro, mediante pruebas psicológicas pertinentes. Antes y después del entrenamiento, los sujetos de prueba hicieron una presentación ante un público de desconocidos.

Las mediciones de la tensión arterial no mostraron resultados significativos en ninguno de los dos grupos; curiosamente, ni siquiera en los que subjetivamente se sintieron mejor durante su presentación en la segunda ronda, lo que quizás habla a favor de la existencia del llamado "miedo escénico positivo". Las pruebas psicológicas mostraron que ambos grupos se beneficiaron de forma mensurable del entrenamiento de presentación.

El "grupo wingwave" obtuvo resultados ligeramente mejores en la reducción de los niveles de ansiedad. Se encontraron diferencias claras y significativas a favor **del "grupo wingwave"** en la medición de los sentimientos positivos ante una situación de actuación próxima: anticipación alegre, diversión, calma y seguridad. Este resultado también coincide con el estudio de Nadia Fritsche.

Marie-Luise Dierks: "El grupo de control era claramente más positivo al principio, pero al parecer perdió incluso la anticipación alegre y la diversión debido al entrenamiento conductual, mientras que se registró un aumento de todas las emociones positivas en el grupo de intervención. Las personas que han recibido coaching wingwave además de entrenamiento conductual van a una conferencia con más diversión, anticipación alegre, tranquilidad y sensación de seguridad después de las intervenciones en comparación con las personas que sólo participan en el entrenamiento conductual; sus miedos y signos físicos de estrés se

Después de cuatro meses, experimenté un aumento de la vitalidad, la apertura y la alegría, gané más confianza en mis propias capacidades y también recibí impulsos positivos para otros ámbitos de la vida.

Una encuesta realizada en 2004 también mostró que los efectos positivos del coaching wingwave seguían siendo percibidos conscientemente por más del 70% de los clientes seis meses después. Es interesante observar que muchas personas afirman que utilizan regularmente el método como autocoaching con el **CD** wingwave.

Wingwave también ha demostrado ser un método eficaz de coaching emocional en el ámbito del alto rendimiento. Por ejemplo, Günter Klein, **entrenador de** wingwave e instructor deportivo, utilizó el método con la selección alemana de balonmano para preparar la final del Campeonato del Mundo (véase también K&S, número 4/2007). Y en el Grupo Volkswagen, el método se ha utilizado regularmente durante cuatro años en el "Programa de Ejecutivos del Grupo" para la preparación del rendimiento. Se trata de un programa internacional de desarrollo de un año de duración para los mejores ejecutivos con potencial de alta dirección de todas las marcas, regiones y empresas del Grupo, en el que cada año participan unas 30 personas además de su trabajo diario. Un acontecimiento destacado para los participantes es la fase final presencial en Alemania, en la que los equipos presentan sus proyectos relevantes para el grupo en inglés ante un público de alto nivel del grupo, incluidos miembros del consejo de administración y, a veces, incluso el Consejero Delegado. Para muchos presentadores, es la primera vez que ven a estas personas importantes "en directo", y para muchos de ellos el inglés no es su lengua materna. Estos factores y la naturaleza especial del evento hacen que algunos participantes experimenten reacciones que van del miedo escénico leve al significativo. Por este motivo, todos los oradores reciben dos días de preparación de contenidos y coaching relacionado con la actuación antes de esta importante actuación, así como la oportunidad de lograr una estabilidad emocional óptima durante la "presentación final" mediante el coaching **wingwave**.

Como introducción a este tipo de coaching, el coach comprueba con el cliente los desencadenantes individuales de estrés en el contexto del rendimiento sobre la base de una "lista de comprobación de factores de estrés" utilizando el test bidigital O-ring, un test muscular kinesiológico especial. Al mismo tiempo, este test también muestra qué factores puede afrontar bien el coachee utilizando sus recursos individuales. Un test débil significa simplemente que los recursos no son suficientes, una respuesta muscular fuerte muestra que el cliente puede hacer frente literalmente bien al factor de rendimiento en cuestión. Por cierto, el test del anillo tórico descrito se considera muy estudiado y, por tanto, también especialmente fiable.

donde-

Lista de comprobación de posibles factores de estrés:

- | personas concretas del público/ interlocutores de comunicación concretos
- | Tamaño del público (también: "público insuficiente", por ejemplo, sillas vacías)
- | propia respuesta emocional a las reacciones del público
- | la respuesta emocional de la contraparte
- | propio comportamiento y estado de salud
- | propio aspecto
- | Locales (tamaño, condiciones de iluminación, asientos, etc.)
- | utensilios/técnica (para atletas, por ejemplo, también pelota, raqueta, etc.)
- | Documentos/Charts' a alumnos y estudiantes:
 - Material didáctico
 - | determinados temas
 - | Lenguas extranjeras y palabras acentuadas
 - | Factores de tiempo (por ejemplo, excitación cinco minutos antes, aquí se comprueba la visión del tiempo).
 - | constitución física, incluida la ropa
 - | Control corporal y juego gestual (especialmente para los atletas)
 - | Hacer frente a sorpresas imprevistas
 - Fantasías catastróficas
 - | creencias limitantes
 - | Desconfianza en las creencias positivas
 - | efecto de la propia voz en el diálogo interno

Muchos lectores ya están familiarizados con el otro procedimiento: wingwave es un método que combina el ya mencionado "test muscular bidigital del anillo en O", elementos de programación neurolingüística (PNL) e intervenciones para la estimulación bilateral de los hemisferios con el objetivo de coordinar la cooperación óptima de los hemisferios cerebrales. Los entrenadores trabajan principalmente con los denominados "fases REM despierto" (REM: Rapid Eye Movement),

Se agitan rápidamente hacia delante y hacia atrás delante de los ojos de los coachees en varias rondas. Éstos siguen los movimientos con los ojos y se despiertan exactamente en ese estado creativo orientado a la solución que nuestro cerebro suele iniciar por la noche en las fases de sueño. Al mismo tiempo, los clientes se centran en los factores de estrés que bloquean el rendimiento o en imágenes objetivo importantes, que se vinculan obviamente con la seguridad emocional y la sensación subjetiva de libertad de acción a través de la intervención.

En los últimos años, los coaches de wingwave han descubierto repetidamente a través de sus numerosas pruebas que no existe un factor de estrés para el rendimiento o los nervios de los exámenes. Más bien, los factores desencadenantes son tan variados e individuales como la personalidad y el historial de aprendizaje de los distintos clientes: Una persona tiene problemas con el tamaño del público, la siguiente tiene dificultades con su presentación en PowerPoint, otra experimenta un estrés especialmente grande en salas con techos altos y la siguiente se bloquea ante determinados temas, palabras técnicas o un idioma extranjero. En la mayoría de los casos, para obtener un resultado satisfactorio basta con identificar uno o dos desencadenantes del estrés y "ondularlos" sin investigar la posible historia personal de su origen. Aparentemente, la estructura profunda de un problema de estrés ya está suficientemente tratada si sólo se puede equilibrar la reacción al desencadenante externo. Sólo si la prueba del anillo tórico sigue mostrando debilidades, el coach va más allá y refuerza también el trasfondo de la reacción, como demuestra el ejemplo de Barbara, una estudiante de Derecho.

A diferencia de muchos otros coachees, Barbara ya era consciente del factor desencadenante del estrés que acabaría provocándole inseguridad: "Cuando tengo que presentar algo en una sala de conferencias de la universidad, me siento segura y llena de ideas, pero en cuanto doy una conferencia en una sala de seminarios normal, ya no me siento tan segura.

enseguida me tiemblan las rodillas, incluso con la mejor preparación", informó Barbara. Con la ayuda de la prueba muscular, descubrimos en diez minutos que el estrés estaba provocado por un recuerdo de la época escolar del cliente.

Muchos todavía conocen el siguiente juego matemático de la escuela primaria: todos los alumnos se ponen de pie, el profesor les pide que hagan operaciones aritméticas básicas y a cada alumno que responde correctamente a una tarea se le permite sentarse. Es una sensación estupenda para los niños que ya están sentados, pero extremadamente embarazosa para los que permanecen de pie hasta el final. Por desgracia, la creciente incomodidad provoca tanto estrés que los "suplentes" se concentran cada vez menos y, en consecuencia, calculan peor.

Todo acaba en un callejón sin salida mental cuando el juego se repite varias veces.

¿Cómo es posible que un juego matemático embarazoso en la escuela primaria se convierta en inseguridad de rendimiento en la edad adulta? Para entenderlo, hay que echar un vistazo a la lógica de la psique, que puede deducirse del funcionamiento de nuestro cerebro. El sistema límbico del cerebro humano desempeña aquí un papel importante, porque es donde toda la información entrante y las experiencias emotivas aterrizan primero: en el hipocampo. El investigador del cerebro Manfred Spitzer compara el hipocampo muy vívidamente con un servidor de correo electrónico: aquí

"aparca" el mensaje entrante hasta que lo transferimos a nuestro "ordenador", el córtex, es decir, el cerebro pensante, "descarga".

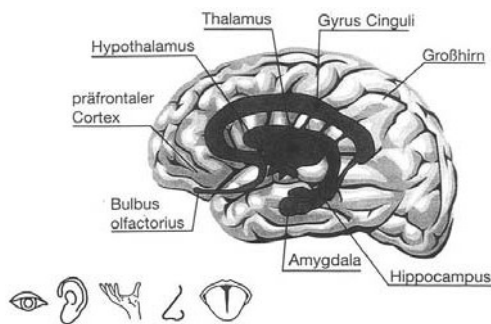

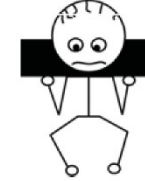




Fig.: Cerebro y sistema límbico

como verlas en el indicador de descarga. la llamada
Physiologischer und kognitiver Wechsel unter der Intervention innerhalb von 6 Minuten: „Das Mathe-Spiel“ leto, la

Scham	Schuldgefühl	Wut	Befreiung, Erleichterung
„Es ist peinlich“	„Ich bin ein Versager“	„Der Lehrer spinnt wohl“	„Es ist ja lange her!“
			
Test Emotion	Test Emotion	Test Emotion	Test Emotion
Test Bodyscan "weiche Knie"	2 Sets Test Bodyscan "schwere Schultern"	2 Sets Test Bodyscan: "Power in Armen und Beinen"	3 Sets „Alles fließt, wird leicht“ Abschlussstest: „Es ist jetzt OK.“
Ein „Set“ bedeuten ca. 20 „Winke-Bewegungen“, die Sets erfolgen immer bis zum nächsten physiologischen Wechsel, dann wird wieder der emotionale Status getestet.			

Durante el proceso, se acumulan pequeñas casillas verdes

Fig.: Las diferentes emociones en el proceso de intervención (juego de matemáticas).
"Emociones-Manekins" de Lola Siegmund

el mensaje se ha "recuperado del servidor" correctamente y ahora puede editarse como se desee: o bien lo guardamos, editamos los archivos adjuntos o borramos el mensaje porque no es tan importante para nosotros.

Descargar



Fig.: Barra de carga

Sin embargo, puede ocurrir que alguien envíe un mensaje con demasiados datos al servidor, lo que provoca un estancamiento en la descarga. Los pequeños cuadrados verdes de la barra de carga no aumentan, el proceso se estanca y el mensaje permanece en el servidor. Del mismo modo, la cantidad de datos de una experiencia que se precipita sobre nosotros puede ser demasiado compleja y abrumadora para una "descarga" ordenada en nuestro cerebro. La experiencia permanece en el hipocampo, en el sistema límbico, y se convierte así en parte permanente de la memoria a corto plazo. Por este motivo, las personas recuerdan experiencias desagradables incluso después de años como si hubieran ocurrido ayer: con imágenes intensas, sonidos y, sobre todo, con una sensación corporal subjetiva desagradable. El suceso no procesado "preocupa", sigue "en los huesos" al cabo de los años, actúa "como una espina clavada en la carne" y se convierte así en una "llaga".

La moderna sala de seminarios con suelo plano resultó ser el desencadenante de la fiebre de Barbara por las lámparas de conferencias. Aquí las ponencias se hacen de pie, mientras que las

los compañeros y el conferenciante se sientan a la mesa. De este modo, el conferenciante mira hacia abajo, hacia las cabezas de los asistentes. Esta impresión sensorial óptica fue acompañada obviamente por un "flash-around" en el sistema límbico de Barbara con un recordatorio de estrés: "Oh, qué horror, los demás están sentados, tú eres la única que está de pie!!!!". Como sabemos por el juego de matemáticas, esto sólo puede significar una cosa: 'Eres el único estúpido de la sala y estás a punto de hacer el ridículo'. Por supuesto, este reconocimiento asociativo no es lingüístico, sino automático y emocional, límbico. El hablante se siente repentinamente "desconectado" y no sabe lo que le está pasando.

Durante la intervención wingwave, el entrenador comprueba qué emoción está asociada al recuerdo bloqueante. Es crucial para el procedimiento preciso que se trate no sólo un malestar difuso, sino la secuencia de emociones "atascadas" que se produce individualmente con las fases REM despiertas. Incluso en el plazo de un minuto, tras breves "sets de llamada", las emociones pueden cambiar. En el caso de Barbara, esto ocurrió en el orden: vergüenza, culpa, ira, liberación y alivio. Curiosamente, la emoción "miedo" no desempeñó ningún papel en el proceso de bloqueo. Las emociones de estrés provocan sensaciones corporales completamente diferentes en la llamada prueba de "exploración corporal", por lo que deben probarse con precisión y ponerse en marcha con exactitud milimétrica a través de las fases REM de vigilia. Si esta secuencia "límbica" de emociones bloqueantes puede "despertarse" con relativa rapidez en su rápido cambio bajo la intervención, el método de ondas de ala aporta mejoras claramente perceptibles casi a pasos agigantados. Parece ser muy importante para una alta efectividad proceder "rápidamente" con la intervención para iniciar el rápido procesamiento de los datos neurológicos, que también tiene lugar en las fases REM.

El enfoque global de punta de alfiler permite obtener efectos positivos rápidos y simultáneamente duraderos con el menor esfuerzo posible del método, lo que también se refleja en el nombre del método wingwave: el batir de alas de la mariposa representa un pequeño esfuerzo que puede dar lugar a grandes efectos. Lo importante es que el "batir de alas" debe aplicarse exactamente en el momento y el lugar adecuados para lograr los efectos decisivos.

Evocar las "ondas cerebrales", es decir, los "destellos de inspiración", que conducen a la liberación de bloqueos y al aumento de la creatividad y el bienestar de los clientes.



Cora Besser-Siegmund y **Harry Siegmund** son psicoterapeutas, formadores educativos y coaches empresariales. Junto con Marie-Luise Dierks, han escrito el libro "Sicheres Auftreten mit **wingwave-Coaching**", que Junfermann publicará en noviembre. Desarrollaron juntos el método en su instituto de Hamburgo.

www.besser-siegmund.de

