

lunes, 22 de octubre de 2012

Buscar: 
[Portada](#) [Cuidarse Bien](#) [Sentirse Bien](#) [Vivir Bien](#) [La firma](#) [Especiales](#) [Estar Bien en PDF](#)

Compartir

 0

 0

Herramientas

VIVIR BIEN / Relaciones personales

El cambio hace renacer los valores olvidados



1 / 2

TERESA REY / ESTAR BIEN

viernes, 06 de julio de 2012 / 9:00

Algunos expertos aseguran que el fin de la bonanza económica ha provocado el resurgimiento de actitudes denostadas

La crisis económica acapara la mayor parte de las informaciones nacionales, pero ¿es esta la única crisis que está experimentando nuestra sociedad? Parece ser que no, los valores también se tambalean, y aunque esta sensación no es nueva encontrar su causa es objeto de coloquios diversos desde distintos ámbitos. Uno de los más recientes se produjo en el seno del II Congreso Nacional de Coaching y Liderazgo celebrado en Barcelona, donde bajo el lema 'Un paso más: crecer en valores', se trató de aportar un poco de luz sobre algo tan subjetivo como lo es el mundo de los valores. Porque al fin y al cabo definir cuáles son los mejores es una cuestión personal, según Beatriz Balsera, *coach*, colaboradora del Institut Gomà y directora del Congreso, "cada individuo tiene sus propios valores y no se trata de imponer unos sobre otros". Es más, aunque no se tenga consciencia de ellos la experta asegura que son consustanciales a cada ser. Sin embargo, parece que llevan un tiempo aletargados, quizá por la vida tan fácil que se ha tenido en las últimas décadas, aventura Balsera. "No se trata de no dar importancia a los valores —prosigue—, o de que no se hayan transmitido, el quid de la cuestión es que no se los ha visto como una ayuda para conseguir objetivos". Desde el punto de vista de Carme Castro, *coach*, socia y directora de Kainova, al tener unos años de bonanza económica el acceso a muchas cosas ha sido mucho más sencillo, de modo que lo material, el consumismo o las posesiones, se han hecho prevalentes, mientras que el valor y las relaciones entre las personas se han dejado de lado. Esto es lo que ha ocurrido hasta ahora, pero las cosas han empezado a cambiar y cuando el estado derivado de la opulencia se ha visto truncado la gente se ha encontrado perdida, pues se ha pasado de una situación cómoda a una complicada, de modo que ya todo no es tan fácil y hay que luchar por ciertas cosas. Para Rebeca Jiménez, que imparte un taller de Beauty Coaching en el centro de belleza Slow Life House: "Estamos al final de una era, donde las creencias

Publicidad

NetSalud
Faltaba algo por inventar
en comunicación de sanidad
Descubra qué es Netsalud
Haga click **AQUÍ**

Actividad reciente

No hay actividad reciente para mostrar.

Put some Like buttons on your website to engage your users. Details can be found [aquí](#).

Plug-in social de Facebook

religiosas, a las que antes sea agarraba más la gente, se han sustituido por otros valores, además el sistema económico se ha colapsado y se percibe cierto vacío, por eso hay tanto movimiento *new age* o espiritual, para buscar cierta trascendencia a la vida".

Carla Pelosso, *coach* de La Suite Germinal, aporta una visión distinta y considera que antes de crisis de valores hay que hablar de crisis de identidad, ya que "la gente no está en contacto con quién es en realidad, ni sabe qué quiere hacer, ni el propósito que ansía alcanzar en esta vida y cuando no se tienen claras estas cuestiones, obviamente uno está desconectado de los valores esenciales y carece de energía y voluntad".

La falta de objetivos forma parte de esta incertidumbre que asola a un sector de la población. Así lo corroboran algunos entendidos, y tal vez sea este el motivo por el que técnicas como el *coaching* (entrenamiento que proporciona herramientas básicas para conseguir un objetivo) están irrumpiendo con fuerza. Antolín Velasco, presidente de la delegación centro de la Asociación Española de Coaching Ejecutivo, Organizativo y Mentoring (Aecop), opina que el auge del *coaching* ejecutivo no tiene que ver con el momento actual y aunque reconoce que en épocas controvertidas se tiende a pedir más ayuda, "este tipo de formación está en auge porque es muy eficaz". En España, el 90 por ciento de los *coaches* se dedican al sector empresarial, al igual que en Europa, según el presidente de Aecop centro. En Estados Unidos, está también bastante consolidado el denominado *life coaching*, que se centra más en los estados anímicos interiores y que en opinión de Velasco puede chocar con la psicología tradicional. Sin embargo, Jiménez asegura que son dos métodos distintos, puesto que en "psicología se trabaja desde el presente al pasado junto con las causas, mientras que en el *coaching* se va del presente al futuro y se busca una meta. Para que ésta se dé tiene que haber un punto de partida y otro de llegada". En cualquier caso, este sistema está de moda y su extensión a otros ámbitos como el de la salud, el bienestar interior o, incluso, el deportivo, se va haciendo un hueco en el mercado. Rebeca Jiménez, se refiere a estos nuevos modelos matizando que "realmente, no hay distintos tipos de *coaching*, los principios son los mismos, lo único que cambia es el público objetivo".

Desde la infancia

Pasamos por la vida sin ser todo lo reflexivos que deberíamos ¿las prisas?, ¿la indiferencia?, ¿la aceptación? Los motivos seguramente sean múltiples y variados. Una de las consecuencias de este asfixiante anhelo de querer hacerlo todo cuanto antes mejor, nos ha empujado, entre otras actitudes, a dejar las **relaciones interpersonales** en un plano tan superficial que cuando el mundo al que se estamos acostumbrados, se tuerce, ya ni siquiera sabemos estar entre los demás. Y hasta que eso pasa, argumenta Carme Castro, uno no es consciente de que "cuando todo se va, igual no queda ni la televisión, la moto o el coche, pero sí las personas y los vínculos que tenemos con ellas". Sin embargo, estas conexiones se encuentran tan desvirtuadas que la gente se encuentra perdida y empieza a "preguntarse por los **valores**, como si nunca hubieran estado ahí, aunque siempre hayan existido".

En este contexto, las **habilidades sociales** ya no son lo que eran, cuesta más acercarse a los otros con autenticidad, por eso recurrir a un pequeño empujón para potenciarlas puede resultar interesante. El área de Apoyo Psicopedagógico Integral del Hospital San Juan de Dios de Sevilla, ha ideado un taller piloto con este objetivo en niños a partir de cuatro años. Durante esta etapa es cuando se empieza a desarrollar la competencia social y se perciben las carencias que pueden tenerse en este sentido, cuenta a *Estar Bien*, Lucía Ponce, profesional que imparte el taller. "Además, en este periodo los pequeños están en un momento evolutivo y de **aprendizaje** perfecto". Si los infantes se desenvuelven en un concepto de relaciones humanas positivas interiorizarán valores correlativos como la **asertividad**, el ponerse en el lugar del otro, la importancia de la solidaridad y el **compañerismo**. En este taller se enseñan también desde comportamientos de cortesía básicos o maneras de hacer amistades y mantenerlas en el tiempo, hasta resolución de **conflictos** o formas de preguntar en clase o responder a cuestiones de los profesores. La **familia** desempeña un papel

vehicular en todo este aprendizaje, de hecho "todas las personas significativas para los vástagos funcionan como modelo", por eso los padres están invitados a participar en esta formación. "Acuden principalmente madres —aclara Ponce— que se reúnen en cada sesión separadas de los hijos y sin un profesional que las dirija para intercambiar impresiones sobre estas cuestiones, y una vez al mes se ponen en común los puntos discutidos". En ocasiones puntuales, ambos grupos comparten actividades comunes.

Para detectar si un menor necesita mejorar sus habilidades sociales, los terapeutas establecen una serie de "pistas" como el retraimiento, la **timidez**, problemas de conducta, dificultades en el aprendizaje o **desórdenes** en la comunicación.

Lo difícil

Hermína Gomà, psicóloga y fundadora del Institut Gomà, asegura que "los valores son el motor de cambio para la sociedad". Establecerlos y mostrarlos es algo personal, pero hay algunos que cuesta asimilar más que otros. Uno de ellos, por ejemplo, es el **esfuerzo**. Castro, comenta que para que éste se torne en valor es necesario tener **metas o fines** bien definidos. Cuando el esfuerzo forma parte integral de un proyecto de vida deja de verse como algo **incómodo**, se interioriza y se siente como algo vinculado a la consecución de un objetivo. Junto al esfuerzo se han de asociar otros valores: perseverancia, disciplina y constancia.

Por su parte, para Beatriz Balseira el valor más importante, pero a la vez bastante olvidado, es el de la **coherencia**. "El ser coherente con lo que digo, pienso y hago". La formadora pone por ejemplo que para ser solidario no es necesario trabajar en una ONG, se puede ser así en un entorno cercano y de nada sirve estar en una organización si esa solidaridad no se practica con los que están al lado.

Comentarios de esta Noticia

No hay comentarios. Sea el primero en comentar esta noticia

Para poder comentar una noticia es necesario estar registrado.
Regístrese o acceda con su cuenta.



[Quiénes Somos](#) - [Aviso Legal](#) - [Publicidad](#) - [Contacto](#)

EstarBien.com © 2011 Contenidos e Información de Salud S.L. --

[RSS](#)