

“UNA BUENA ACTITUD ES EL MÚSCULO DE LA FELICIDAD”

LA TERCERA OLA DE LA PANDEMIA HA DISPARADO **LOS SÍNTOMAS DE ANSIEDAD Y AGOTAMIENTO MENTAL**. LA PSICÓLOGA Y COACH CHRISTINE LEBRIEZ NOS EXPLICA CÓMO AFRONTARLOS Y SALIR REFORZADOS DE ESTA O DE CUALQUIER CRISIS.

POR MYRIAM SERRANO



«Es imprescindible trabajar en los recursos personales para superar esta situación y salir lo más airosa posible», dice Christine Lebriez.

Pionera en la terapia online, antes de que se instaurara por la pandemia, esta franco-aragonesa, a caballo entre Madrid, Zaragoza y París, pasa consulta a cualquier rincón del mundo y en tres idiomas: español, francés e inglés. Tras una larga experiencia como directora de recursos humanos, Christine sigue viviendo su gran pasión: las personas. Ha escrito, junto a Marta Isabel Díaz, “Vacuna emocional” (JdeJ Editores) para dar respuesta a diferentes necesidades.

¿Qué has aprendido de tu experiencia con las emociones humanas durante la pandemia?

Todos hemos aprendido algo. Estoy tratando a personas con una variedad sin fin de particularidades y escenarios; unos más complicados que otros. Todos hemos pasado por emociones y sensaciones similares y muy comunes: incredulidad, desconcierto, miedo, incertidumbre, confusión, tensión... Hay que hacer un ejercicio diario de autocontrol y tener cierta disciplina en cuanto a cuidados y atención a uno mismo.

Se está hablando mucho de la crisis económica, pero además,

¿qué secuelas crees que habrá en la salud mental?

Serán profundas para algunas personas y para la sociedad en general y necesitarán un tiempo largo de cura. La pandemia está siendo un “potenciador” de problemas que ya se tenían y también un “facilitador” que ha hecho aflorar otros nuevos. Muchas personas han sufrido pérdidas: de seres queridos, de trabajo, duelos no resueltos... Se ha vivido estrés, angustia, apatía... y esto crea trastornos de estrés y ansiedad. Pero también hay quienes salen reforzados y con nuevos aprendizajes y crecimientos. Muchos hemos descubierto aspectos nuevos de nosotros mismos y de las personas de nuestro entorno.

¿Qué herramientas podemos usar para recuperarnos a nivel anímico y afrontar el día a día?

Hay que aplicar la inteligencia emocional y la resiliencia. La tendencia humana a volver a su nivel de bienestar con independencia de estímulos positivos o negativos. La adaptación hedónica nos ayuda a recuperarnos y a adaptarnos ante situaciones o enfermedades y lo que conllevan.

La inteligencia emocional es el gran recurso para todo...

Es el ingrediente secreto de la pócima del éxito en la vida. Se

refiere a la capacidad de identificar y gestionar nuestras emociones y las de los demás en los diversos entornos. Quien sobresale en ella no tiene limitación en su desarrollo, es la cualidad de las personas que se adaptan y se superan. Además, está formada por unos factores que pueden desarrollarse, entrenarse y ampliarse: autorreflexión, control de impulsos, escucha, empatía y asertividad, automotivación y pasión, autoconfianza, compromiso, resistencia o adaptabilidad.

¿Tendremos buena memoria o todo volverá a ser igual que antes?

Algunas cosas se habrán ido para ya no volver, otras serán diferentes. Unas nos harán crecer o cuando menos cambiar. La pandemia de la covid-19 ha sido un gran golpe maestro a la humanidad entera, sacándonos por sorpresa de nuestra zona de confort y llevándonos a escenarios inciertos. Seremos capaces de superarla y salir fortalecidos. Pero para ello hemos de entender, aceptar y gestionar lo sucedido.

Nos aconsejas un cambio de actitud para generar nuestra propia felicidad, ¿por dónde empezamos?

La actitud hay que trabajarla y entrenarla. Yo la llamo el “músculo de la felicidad” o “el arte de no amargarse la vida”. Cuanto más ejercitas este músculo, más fuerte lo tienes. Eso sí, es un trabajo concienzudo y consciente, hay que estar muy atento. Recomiendo siempre liberarse de los miedos, ser paciente (cada uno tiene un ritmo y ha de atender a sus circunstancias), tener tolerancia a la frustración, y prestar atención a lo que nos decimos internamente. En estos nuevos tiempos es crucial escuchar nuestro diálogo interno para que sea constructivo y positivo, nos ayudará a salir adelante en lugar de mirar al pasado, que ya no volverá. Ya podemos ponernos a diseñar el siguiente capítulo de nuestras vidas.

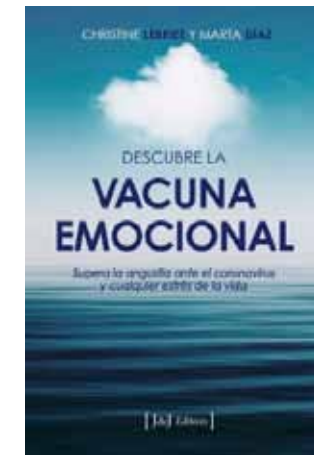
¿Siempre es posible trabajar en una actitud más positiva?

La ciencia de la felicidad ha demostrado científicamente que un 50 % depende del punto de partida genético, un 10 % de las circunstancias y un 40 % de nuestra intención-actitud-trabajo emocional para lograrla. ¡Tenemos mucho en nuestras manos! Pongamos ilusión, pensamientos y actividades para maniobrar e influenciar en ella. Necesitas disciplina y autocontrol, como si fueras a dejar de fumar o empezar a ir al gimnasio. Sigue algunas de las indicaciones de la psicóloga Sonja Lyubomirsky, autora de “La ciencia de la felicidad”: marcarte metas, buscar pequeñas ilusiones, fomentar la relación social con los amigos, ser agradecido y comunicar lo positivo en los demás, ayudar y hacer cosas por los demás, hacer ejercicio físico y premiarte cuando haces algo bien.

Ansiedad y depresión son algunos de los términos más buscados en

Internet en los últimos meses, tú que tienes un manual para controlar la ansiedad y las crisis de pánico, ¿qué nos aconsejas si la estamos viviendo?

Ante los primeros síntomas de estrés, ansiedad o ataque de pánico, hay que poner manos a la obra. Empezar a tratarlo cuanto antes. Trabajo con las cogniciones y los pensamientos, pero también son importantes las técnicas de relajación, respiración y control, herramientas útiles y sencillas, lo



CONTRA EL ESTRÉS

«El libro, escrito durante el confinamiento junto a mi compañera Marta Isabel Díaz, ofrece soluciones para sobreponernos a la pandemia y a cualquier situación complicada en la vida. Con una vacuna psicológica y emocional, pasaríamos por la vida con menos sufrimiento». Más información: christinelebriez.com @christinelebriez Tel. cita previa: 670 269 446.

único que se necesita es ser constante en su uso para que se adquieran como hábito y que realmente funcionen.

¿Cómo podemos evitar o apartar de nuestra mente los pensamientos negativos, en los que es fácil enredarse?

Lo peor es que además pueden llegar a convertirse en creencias negativas. Si además aparecen continuamente y entramos en ciclo, estaremos rumiando absurda e incesantemente la misma idea, negativa o catastrofista, entrando incluso en un ciclo obsesivo. Hay que aprender a ver la luz y buscar alternativas creativas. La técnica está en detectar esos pensamientos, darse cuenta de que nuestra forma de pensar no está siendo realista y que nos estamos boicoteando a nosotros mismos. Una vez detectados, pasamos a confrontarlos con la realidad y a partir de ahí pueden ser modificados por otros más realistas.

Te mueves también en el mundo de la empresa, ¿cómo podemos gestionar la incertidumbre del trabajo? ¿Nos aconsejas reinventarnos si llega el momento?

En general, nos manejamos mal con la incertidumbre, porque todo aquello que sale de nuestro control nos genera inseguridad, miedo, incógnita... Y lo curioso es que en la vida todo está siempre en un eterno cambio y movimiento. Ahora los trabajos han cambiado y nuestro entorno también. No sabemos hasta cuándo, ni cómo se volverá a transformar. Lo mejor es abrirse a los cambios y tratar de adaptarse, confiar en uno mismo, en sus posibilidades, capacidades y recursos personales. Llegado el momento, reinventarse puede ser una magnífica opción que, aunque dé vértigo, nos da la posibilidad

de salir de nuestra zona de confort. Empecemos a mirar más allá de lo que estamos habituados a hacer.

¿Cuándo hacer terapia?

No hay que esperar a llegar al límite. Permite conocernos y gestionar mejor nuestra vida cotidiana, vivir en equilibrio. Cualquiera puede necesitar replantearse relaciones, tomar decisiones, cambiar hábitos, salir de una sensación de bloqueo... Invertir en tu proceso de crecimiento personal es la mejor decisión de tu vida.

“En estos nuevos tiempos es crucial tener un diálogo interno constructivo y positivo, nos ayudará a salir adelante en lugar de mirar al pasado”.

Christine Lebriez