

PERSONAL & PROFESIONAL

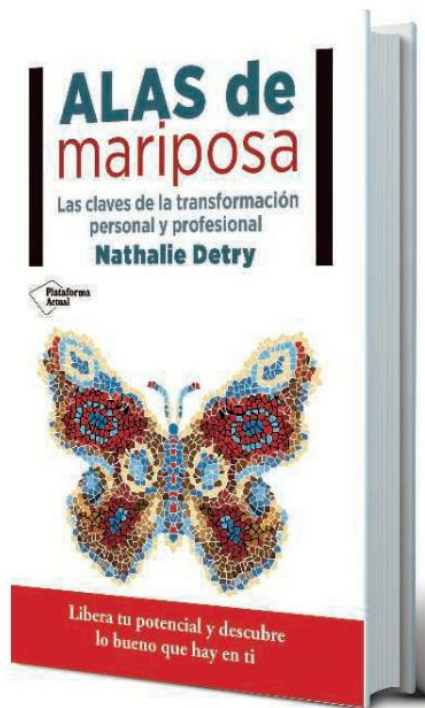


José Antonio Carazo
Director de Capital Humano.

“Alas de mariposa”, de Nathalie Detry

Escapando del libro de autoayuda al uso, Nathalie Detry juega con diferentes estilos narrativos, que invitan a visualizar nuestras vidas desde diferentes perspectivas. Desde recomendaciones para ejercitarse física y mentalmente hasta claves para desarrollar nuestra agilidad intelectual, *Alas de mariposa* es un manual de instrucciones para tener siempre cerca, que nos invita a elegir el mejor camino hacia la felicidad.

Nathalie Detry, de raíces belgas, se licenció en **Ciencias Económicas y Empresariales por**



Biblioteca de RR.HH.

la Universitat de Barcelona e hizo el Programa de Dirección General (PDG) del IESE. Es vicepresidenta y socia de Barna Consulting Group Consultores Asociados. Es conferenciante, consultora, formadora y coach. Sus áreas de especialización se centran en los recursos humanos y en el área comercial (en ámbitos como las ventas, la calidad del servicio y la fidelización de clientes).

Pregunta.- ¿La técnica del storytelling es más eficaz para hacer llegar el mensaje que la de los libros clásicos de autoayuda?

Nathalie Detry.- Hay tres grandes formas de inspirar y conseguir conexión emocional con los demás:

- “Crear experiencias”
- “Crear metáforas”
- “Contar Historias”

la “inspiración” es básica para ella. En cualquier momento,

del Directivo a su Equipo, de los Equipos Comerciales a sus Clientes etc. Cuando inicié este proyecto no me propuse “ex proceso” escribir un cuento, pero mi propia “inspiración” me llevó a ello. *Alas de Mariposa* es un libro “dos en uno” y pienso que es el elemento diferencial respecto de otros libros clásicos de “autoayuda”.

La primera parte es un cuento que pretende inspirar para que el lector “sienta una serie de emociones” y quiera “saber más”. La segunda parte es la respuesta a las preguntas que uno se puede hacer de resultados de leer la primera parte del libro con un formato más conceptual y divulgativo, pero a la vez muy práctico con el desarrollo de herramientas y ejercicios.

P.- ¿Qué nos puede hacer ver que es el momento de cambiar?

N.D.- “La única cosa constante es el cambio” como bien apuntaba Heráclito y su moviismo que se basaba en sostener que todo fluye y que el mundo está en constante movimiento. Este fenómeno se conoce con el nombre de “Panta rei”. Ante este contexto, nosotros también

estamos siempre en constante movimiento. No quiero decir con esto que haya que hacer grandes cambios de forma continua, lo cual iría en contra de

FICHA DEL LIBRO

Autora: DETRY, Nathalie.
Título: *Alas de mariposa*.
Editorial: Plataforma Editorial.
Barcelona, 2016.
Páginas: 234.

nuestra naturaleza, sino ir realizando, de forma consciente, “pequeños cambios” que nos aseguren que estamos presentes en ese movimiento de forma proactiva. Me gusta distinguir el concepto de Cambio con el de la Transformación. Transformarse es encontrar “Sentido al Cambio” y esto siempre es personal y voluntario. Si se consigue es la herramienta más poderosa que tenemos.

P.- ¿El cambio es una decisión personal? ¿Se puede cambiar si decides que quieres cambiar?

N.D.- Como he dicho antes, la transformación es totalmente voluntaria y personal y sólo uno mismo puede activarla con la palanca del Deseo que es totalmente emocional. El mecanismo por el que se activa el proceso inicial de cambio se inicia con el “querer”, con el “deseo que querer”. Si el deseo es intenso, profundo y sostenido en el tiempo, empezamos a creérnoslo y empezamos, incluso de manera inconsciente, a trazar un camino. El “querer” es la energía que todo lo mueve, es la energía que permite que las personas se transformen. Luego hay que tomar la Decisión firme de cambio y, con Determinación y Disciplina, ponernos a trabajar, pero reitero que sin el Deseo las buenas intenciones pronto se desvanecen.



P.- ¿Cuáles son los frenos que nos impiden cambiar?

N.D.- El ser humano es resistente al cambio debido a su propio sistema de supervivencia. Precisamente por eso dispone de una “zona cómoda” que, a priori, nos induce a permanecer confortablemente en ella. A corto plazo puede ser “cómoda” pero a medio y largo plazo esta zona no nos permite desarrollarnos y liberar ese gran potencial que todos tenemos. Y así vamos viviendo la vida, en “piloto automático”, lo cual no nos ayuda a tomar consciencia de la necesidad de transformarnos y descubrir nuevos caminos en nuestro proceso de desarrollo personal y profesional.

El “piloto automático” no nos permite que dediquemos “tiempo a pensar” que es la primera condición. Tampoco nos ayuda a alinear con coherencia lo que pensamos y sentimos con nuestra forma de actuar. Así, poco a poco, vamos minorando nuestra energía interior. Y ello, unido a las creencias limitadoras que todos tenemos, constituye un potente freno para nuestro desarrollo.

P.- ¿Y cuáles son las palancas en las que debemos apoyarnos?

N.D.- Afortunadamente, todos estos frenos forman parte de nuestra estructura mental y por medio de un trabajo

personal, que no es fácil pero es factible, podemos interferir en una forma de pensar, sentir y actuar debilitando nuestras creencias limitadoras, que son además totalmente subjetivas, potenciando las creencias posibilitadoras (que también las tenemos). En el libro Alas de Mariposa desarrollo las siguientes palancas que creo son fundamentales para encontrar el sentido al cambio y poder transformarnos:

- Activar nuestra Serenidad.
- Trabajar desde nuestra Energía interior.
- Acercarnos más a la Naturaleza, a través de una mejor Autenticidad.
- Trabajar nuestro “propio Talento” del cual solo nosotros mismos somos el “fabricante” a través de una mejora de nuestra actitud, perseverancia, esfuerzo, y mucha inteligencia emocional.
- Convertir nuestra Ilusión en metas para que ésta no decaiga.
- Con Objetivos y Organización.
- Y mucho Deseo...

P.- ¿Cuándo el entorno es hostil, qué podemos hacer?

N.D.- Reforzar nuestra inteligencia emocional empezando por nuestro “juego interior”. Es decir, aprender a gestionar mejor la relación con nosotros mismos (autoconciencia, au-

GUÍA PRÁCTICA PARA “ENCONTRAR TU CAMINO”

Quisiera para ello mostrarte algunas de las claves que pueden ayudar a crear “tu camino”, pues cada uno tiene que tener el suyo. Lo bueno de este camino es que puedes recorrerlo “a medida”, puedes empezar por dónde te sientas más cómodo. Es un camino absolutamente personalizado basado en la autenticidad y unicidad del ser humano. Para ello, debes de realizar una profunda reflexión acerca de las siguientes cuestiones y de cómo tú puedes trabajar en ellas para potenciarlas e integrarlas en tu día a día:

- El poder está en tu interior.
- Tienes un potencial enorme.
- Es fundamental quererte a ti mismo.
- Cuidado con las creencias que te limitan.
- No te olvides de la fuerza de voluntad, esfuerzo, talento, creatividad, disciplina que posees en tu interior.
- Potencia tu capacidad de observación y asombro.
- Come para “alimentar tu cerebro”.
- Duerme para limpiarlo.
- Haz ejercicio físico para incrementar tus endorfinas.
- Medita para incrementar tu bienestar, armonía y equilibrio.

- Gestiona tus emociones y gestionarás tu vida, son la brújula de nuestro cerebro.
- Gestiona la relación contigo mismo a través de una mayor autoconciencia, automotivación y autocontrol.
- Gestiona la relación con los demás potenciando tu nivel de empatía y habilidades sociales.
- Utiliza la herramienta de la comunicación para incrementar tu capacidad de influencia.
- Márcate objetivos y diseña un plan de acción para conseguirlos así como una hoja de ruta.

En la medida que tomemos conciencia:

- De lo que queremos y lo que no queremos.
- De lo que nos motiva y lo que no nos motiva.
- De nuestras áreas de mejora pero sobre todo de nuestras fortalezas.
- De las creencias limitadoras que a menudo nos invaden.
- De las emociones que nos rodean tanto las positivas como las negativas.
- De la calidad de las relaciones interpersonales que construimos.

tomotivación y autocontrol). Tenemos una fortaleza interior enorme pero que a base de vivir en la zona de confort ésta se va debilitando. La “puerta de entrada” para desarrollar nuestra inteligencia emocional reside precisamente en la conciencia de uno mismo y para eso se necesita tiempo, tiempo para estar con uno mismo. “Nos tenemos un poco abandonados”, y eso precisamente es lo que nos quita la energía y seguridad que, ante un entorno hostil, necesitamos.

P.- ¿Qué debemos llevar en la Caja de Herramientas del cambio?

N.D.- Vivimos en un mundo VUCA (volátil, incierto, complejo y ambiguo) que nos dificulta todavía más la necesidad de transformación y adaptación a los nuevos entornos que toda Organización necesita. Tras años de intensa observación he llegado a la conclusión que las Empresas y, por ende, la sociedad en su conjunto solo conseguirán cambiar realmente si las personas que trabajan y viven en ella consiguen iniciar y recorrer el “camino de la transformación”

Y uno se pregunta: ¿y esto qué es? ¿Para qué sirve? ¿Cómo lo voy a conseguir? ¿Con qué herramientas? En muchas ocasiones, incluso nos atrevemos, pero ante la primera dificultad bajamos la guardia y volvemos a nuestra querida zona de confort. Además, conforme van pasando los años nos aferramos a cientos de estacas que nos dificultan y nos impiden caminar, avanzar, progresar, evolucionar, mejorar...

Encontraremos el sentido o, dicho de otro modo, el norte hacia el que dirigirnos a lo largo de nuestra vida, pero sin importar tanto el rumbo sino, más bien, el camino por el cual discurrir (ver cuadro). Además, cada persona construye su propio sentido y tiene una única brújula, diferente a la de los demás. Una brújula que hay que cuidar y regar como el tesoro más preciado del mundo, pues sólo ésta nos guiará en el camino de nuestra transformación. No podemos utilizar la brújula de otro, aunque sí podemos, y debemos, pedir apoyo, consejo, comprensión y confianza a los demás. ■