



Juanjo es el subdirector de una empresa de servicios con un equipo directo de 5 personas y más de 500 en total. Consulta al *coach* que trabaja para la empresa si puede mejorar su capacidad de liderazgo con el *coaching*. Este es precisamente uno de los temas que se trabajan de forma recurrente en *coaching*.

Una vez comenzada la sesión, Juanjo plantea abiertamente su objetivo, que aparentemente está un tanto alejado del liderazgo. No deja de darle vueltas al tema de que le juzguen; no puede con ello. Le supera en el día a día. Esto le resta confianza y le impide sentirse cómodo en la toma de decisiones y en los actos que implican a todo el personal.

“¿Qué quieres decir que te juzguen?”

“Creo que no estoy a la altura”

“¿Qué es no estar a la altura?”

“Llego a pensar que soy un fraude”

“¿Qué quieres decir con eso?”

“Que no me merezco donde estoy, que los demás lo ven. Cada día tengo más ansiedad cuando tengo que dirigirme a todos”... “Creo que no estoy siendo todo lo productivo que debiera y eso me hace todavía perder más confianza en mí mismo. Tengo miedo de no valer. Soy muy exigente.”

Juanjo muestra pensamientos negativos que se ven precisamente reforzados por su exigencia y que afectan directamente a su productividad y bienestar.

En psicología positiva este grupo de pensamientos están identificados como pensamientos negativos relativos a la ansiedad que sabotean su bienestar. Los pensamientos negativos pueden afectar profundamente a la persona, su hacer y sentir y es necesario que los elimine para que pueda sentirse plenamente responsable de sí mismo.

Los pasos para ello son concienciar a la persona de las implicaciones que tienen estos pensamientos, facilitarle que se dé cuenta de que puede cambiarlos y entrenarle en eliminarlos con el método ABCDE, trabajando a través de sus pasos la estructura que sustenta este tipo de pensamientos.

■ **A:** Analizando el suceso real que afecta a la persona.

■ **B:** Identificando la cadena de pensamientos que aparecen ante el suceso.

■ **C:** Identificando las emociones y conductas que causa B.

■ **D:** Reestructurando y modificando las ideas que se dan en B.

■ **E:** Identificando las consecuencias beneficiosas que se producen en pensamientos y sentimientos que se dan en D.

Para Juanjo fue fácil darse cuenta de cuál era la vorágine de pensamientos negativos ya que era muy consciente de sus consecuencias. No le costó seguir los pasos que su *coach* le indicaba para erradicarlos. Luego, como siempre, quedaba la tarea de generar el hábito de hacerlo, pero eso es tema de otra sesión.)

Juanjo y los pensamientos negativos

Isabel Aranda,

Doctora en Psicología. Psicólogo experto en coaching. Directora de aranda consulting. Coordinadora del grupo de trabajo de psicología y coaching del Colegio oficial de Psicólogos de Madrid.

BIBLIOGRAFÍA

■ SELIGMAN, MARTÍN (2003). La auténtica felicidad. Barcelona: Vergara.