

RECAP 1ª SESIÓN HANGOUT DIRECTO
26 de abril de 2016

LA VIDA ORIENTADA A "SER"

Hablamos sobre: Auto-conocimiento, *Mindfulness* y Resiliencia.

Una experiencia "*Learning by doing*", en la que profesionales de primer nivel, compartieron su enfoque y proyectos.

Con la presencia de:
Bruno Moiola y Eva Díaz Oñoro

For WOMEN. Una comunidad abierta de conocimiento,
creada por personas que apuestan por
el liderazgo femenino y trabajan en las soluciones.



BRUNO MOIOLI

Experto-Trainer en Inteligencia Emocional, Psicólogo Profesional Coach 3.0, Conferenciante y Escritor, CEO

(Tiempo de intervención: 12' 10'')

Carencia:

El eterno debate entre SER y DEBER en la mujer.

Solución:

Construcción de un ser ideal y equilibrado con el deber.

Cómo conseguirlo:

Mediante un proceso de aprendizaje auto-dirigido.

SER Y DEBER.

La mujer debería replantearse el eterno debate entre lo que es o quiere ser y las obligaciones a las que se ve sometida en muchas ocasiones.

La solución, uno de los caminos que he encontrado y trabajo, es la TOMA DE CONCIENCIA. Saber dónde estoy y sobre todo, quién quiero ser.

Esta cuestión es fundamental. Preguntarse acerca de si la vida que estoy teniendo, es realmente la vida que deseo tener y me resulta plena, o es la vida que otros creen que debo de tener.

Este cuestionamiento, en algún momento hay que hacerlo. Además hay que hacerlo de una manera profunda, reflexiva, sentida...y explorar lo que va aportando esta cuestión.

Este cuestionamiento debería hacerlo el individuo en general, y la mujer en particular. De alguna manera, la mujer se construye un papel indispensable en su entorno. Se construye desde el "nosotros" y luego ha de romper ese papel desde el nosotros, para construir su propia identidad. Y descubre que muchas de sus necesidades no coinciden con las de los demás; con las exigencias que su entorno, deposita en ella.

Entonces esta ruptura y esta

renuncia, genera un dolor que es difícil de digerir y manejar. Un dolor en forma de culpa.

Las emociones muchas veces tienen una función de control social. Y la mujer se siente frenada en poder avanzar.

Además como se va construyendo y sintiéndose reforzada en ese papel indispensable de madre, de compañera, de cuidadora...y además con su propio proyecto vital profesional..., de repente se ve metida en un callejón sin salida; atrapada en ese rol de *Superwoman* que finalmente, termina por llevarla a no sentir la vida plena; a un estado de agotamiento y cuestionamiento continuo.

Quizás hay un camino. Es el que suelo iniciar yo en mi ámbito de trabajo. Pero también hay otro: el de la evolución cultural y social. Y en este, hay que mirar lo que supone la mujer en su entorno.

EL SER EQUILIBRADO.

El equilibrio del ser, se basa en compaginar mis necesidades con las del espacio vital que comparto con otros.

Es verdad que el sentido del deber, nos legitima en este contexto en el que estamos. De hecho nos permite estar en el contexto y adaptarnos a nuestro grupo. Pero hay que buscar esos límites para que la adaptación

al grupo, no termine supeditando nuestras necesidades.

No termine dejando como irrealizables, nuestras aspiraciones o proyectos, porque sólo el grupo, la familia o el contexto social más amplio, tiene la prioridad.

Esta BÚSQUEDA DE EQUILIBRIO, siempre implica renuncias a aspectos propios o del propio grupo. Hay que digerir esta renuncia como algo legítimo y deseable, como un primer paso.

Cuando muchas veces vemos que las mujeres con las que trabajamos están frenadas, es porque no han cumplido esa renuncia. Tienen la idea y el sentimiento, de poder llevarlo todo adelante... y todo adelante, ni se puede en todo momento, ni se puede para siempre.

EL APRENDIZAJE AUTO-DIRIGIDO.

Proviene de la escuela de la Inteligencia Emocional. Parte de la definición de uno mismo en el futuro. Es decir, primero tomar conciencia de quién soy, qué valores me frenan; si la vida que llevo -lo que experimento hacia mi y hacia los demás... y cómo vivo mi vida- me satisface.

Además, definirme en un futuro que llegará o no. Pero marcar un norte para mi, al que seguir y en el que me vea como una persona evolucionada, donde mis

necesidades estén satisfechas en cierta medida. Donde me experimente de una manera completa, en relación conmigo, con mi cuerpo y con los demás.

Y construir el camino que me lleva desde el ser actual hasta el ser ideal.

Esto requiere trabajo y perseverancia, porque en el camino encontraré satisfacciones por los logros que voy consiguiendo, pero también encontraré cansancio y desmotivación; incluso la presión del propio entorno que no entiende los cambios.

Además se necesita tiempo. Esto no es una cuestión de una semana, un mes o dos meses. Esto es un proyecto de vida. El ser es algo dinámico que está en continua evolución y transformación. Sea uno consciente o no de ello.

Y además muchas veces es importante, encontrar el apoyo en personas, recursos, modelos que me quieran acompañar en este camino.

Sola, puedes hacer el camino, pero cuando lo haces en compañía suele ser más grato.

A veces es la figura de un mentor, o una mujer que desde el modelaje que hace, te enseña que es posible superarse. Que es posible el cambio.

A veces surge la necesidad de una ayuda profesional.

Es verdad que acuden a mi en momentos de crisis vitales, que les han llevado a posiciones límites en las que dicen: "tengo que hacer algo; que cambiar algo o romper algo, para poder salir de esto que me angustia, me agobia y me oprime".

Otras veces, es una revelación. La de imaginarse y sentirse como alguien con muchas más posibilidades y metas aún por alcanzar. Y en este sentido, buscan también asesoramiento.

Los grupos de mujeres con los que solemos trabajar, tienen una función casi mágica, en la que los profesionales, quedamos en segundo término y las propias mujeres auto-gestionan sus recursos, comparten su experiencia y desde el ejemplo, se empoderan y sacan lo que llevan dentro.

Es cierto que cada persona debe encontrar su forma de ser feliz en esta vida. Lo que a mi me sirve, quizá no le sirva a ella. Por eso debe ser un camino recorrido de manera individual, pero no necesariamente en soledad.

THE COACHEST

Es el último proyecto de Bruno Moioli. Surge del encuentro en el camino, de tres profesionales. Cristina Muñoz, José Ortega y él. Con el objetivo de poner en valor la profesión de *Coach*; la profesión del enriquecimiento y la potenciación personal. Va dirigido a personas y a organizaciones.

No haciendo lo mismo, sino intentando desarrollar un producto que esté alimentado por la excelencia y busque la transformación de personas, desde la vivencia de experiencias.

EVA DÍAZ OÑORO

CEO de InnoHub Services

Founder en Shaping New Humans

(Tiempo de intervención: 22')

Storytelling:

La transformación de la mujer directiva
a través de su propia experiencia personal.

Dentro del mundo de consultoría, los cargos suelen ser muy operativos.

Yo no he estado en temas tan *soft* como aquellos en los que solemos estar las mujeres, relacionados con recursos humanos, comunicación o marketing, sino directamente en ejecución de proyectos y en comité de dirección desde el año 1999. Con lo cual han sido cargos sumamente ejecutivos y orientados a toma de decisiones.

InnoHub services es una compañía de innovación y transformación digital y *Shaping New Humans* es un proyecto interesante y divertido, que estamos poniendo en marcha una serie de personas; ex altos ejecutivos de nivel.

Orientado a ayudar a profesionales y directivos, a transformar su visión tanto de la vida profesional como personal, a partir de la experiencia de otros. En concreto, a través de la vivencia de José Manuel Ciria que es pintor, la mía y la de otra serie de personas que están incorporadas en la plataforma.

Una plataforma donde compartimos experiencias y capacidades; compartimos lo que aquellos que hemos pasado por un proceso complejo de transformación, hemos vivido, hemos experimentado y lo que nos hemos encontrado.

Con la única esperanza de que ese ejemplo, esas vivencias, puedan

servir de ilustración o modelo para otro conjunto de personas.

No está orientado a mujeres, pero es aplicable a ellas.

Yo creo que en muchas ocasiones, somos nosotras mismas las que limitamos nuestros accesos a puestos directivos.

Desde el punto de vista ejecutivo o de dirección de empresa, nosotras mismas nos auto limitamos, porque o bien creemos que no somos capaces para puestos ejecutivos y operativos, o tratamos de imitar el modelo masculino.

Sin darnos cuenta de que nuestras capacidades son tan válidas como las de los demás y que podemos ejercer un liderazgo y una influencia, sobre las organizaciones, ni mejor ni pero, simplemente diferente, porque somos diferentes.

Y de eso nos tenemos que auto-concienciar. Tenemos que ser conscientes de que nuestra capacidad de diálogo, de crear tribu, de crear equipo, de ser capaces de buscar soluciones compartidas, es un valor altamente importante, no sólo en temas *soft*, sino en temas ejecutivos como pueden ser la dirección de una factoría o de un área financiera. Y más en el mundo digital en el que estamos.

EL PROYECTO SHAPING NEW HUMANS.

José Manuel Ciria es un pintor abstracto español (www.joseciria.com) de reconocido prestigio. Tiene taller en Madrid, en Londres, en Nueva York. Tiene una exposición en San Francisco dentro de unos meses. Es una persona con una experiencia vital muy interesante, donde ha tenido que romper muchas barreras, para llegar a ser el pintor de éxito que ahora mismo es.

Hay algo que aprender de él, muy interesante para nosotras también. El cómo ha tenido que romper moldes de todo aquello para lo que estaba pre- configurado, igual que nosotras lo estamos para una serie de cosas.

Y cómo a partir de esa experiencia de ir rompiendo moldes, ha sido capaz de elaborar una personalidad radicalmente diferente y con una capacidad de crear y construir muy importante. Algo que para todos es muy difícil, porque venimos anclados en nuestros moldes, en nuestra educación y aprendizaje; en lo que la vida nos moldea a lo largo del tiempo. Él ha sido capaz de de- construir esos moldes o mitos para construir lo que realmente es.

El ejercicio que hacemos en su taller, es muy sencillo. Juntamos a una serie de personas y a partir de la experiencia de José Manuel, la mía y la de otras personas que participan, ayudamos a los directivos a re-

pensarse, que parte de lo que ahora mismo son, es propia y qué es un adherido a lo largo de la vida.

Todos crecemos. Cuando tenemos veinte o veinticinco años tenemos nuestras ilusiones y sueños. Según vamos haciéndonos mayores, se nos van añadiendo cosas que nos inculcan a nivel social, personal, profesional o familiar.

Cosas que de alguna forma configuran a las personas, cuando tienen cuarenta o cuarenta y cinco años.

Ser capaces de identificar, cuánto de eso es bueno y malo. Cuánto de eso es nuestro o no. Cuánto de lo aprendido lo consideramos útil, es la parte vital para saber, qué es lo que queremos ser.

Mi experiencia personal no es tanto, saber que es lo que quiero ser, como un ejercicio premonitorio del futuro. Porque si me preguntas hace dos años que es lo que quiero ser, no sabría. No habría tenido una respuesta concreta.

Te habría hablado de sueños e ilusiones, pero eso es muy complicado de poder llevar a la práctica.

Al menos mi proceso personal en dos años, catorce meses aproximadamente, no ha sido tanto "qué quiero ser" sino tratar de

eliminar aquello que “me está estorbando para ser”.

Se trata de descubrir, cuales son mis capacidades; cuales son mis fortalezas. Qué es lo que me hace feliz hoy. Cómo disfruto, tanto a nivel personal como profesional.

Qué son barreras propias mías. De mi forma de ser; de ver y entender la vida. Y cuales son barreras que con el tiempo he ido adquiriendo, a lo largo de mis años como profesional.

Cuando eres capaz de entender qué es lo que te limita y cuando entiendes cuales son tus fortalezas, es cuando puedes empezar a diseñar.

Hablo desde lo terrenal porque son experiencias personales.

Al final yo descubrí, qué era lo que me estorbaba; por qué no era feliz y dentro de ese por qué no era feliz, había cosas que la sociedad me había impuesto como mujer y como profesional. Descubrí qué era lo que realmente me apetecía hacer en cada uno de los momentos.

Fui descubriéndome poco a poco, a partir de vivir y reflexionar.

Nunca me planteé hace catorce meses qué es lo que yo quiero ser de mayor. En primer lugar porque ya soy mayor, con lo cual ya no me da tiempo. Más bien, lo que quiero ser hoy. Lo que quiero ser dentro de un

mes. Dentro de dos meses. Qué me propongo. Qué objetivo me planteo. Qué me está estorbando... Eso es lo que hacemos en el taller.

Lo cuenta José Manuel. Lo cuento yo. Ayudamos a quién está allí, en una conversación bastante informal. Y reflexionamos sobre nuestras vivencias.

A partir de ahí, entramos todos en un proceso en el que describir lo que te ha ayudado; definir, qué es una barrera o qué no. Y mediante esa discusión, que empiecen a descubrir la existencia de otros modelos y otras formas de ver la vida profesional y personal.

Nosotros no somos profesionales del *coaching*, ni psicólogos. Yo vengo del mundo de consultoría, del mundo ejecutivo. Ciria, del mundo de la pintura. El resto de personas, son altos ejecutivos de grandes multinacionales.

Ninguno de nosotros nos dedicamos profesionalmente a esto, ni tenemos intención. Nuestro objetivo únicamente es sentarnos, hablar, explicar, contar lo que estamos haciendo y hemos vivido. Qué nos apasiona y nos hace felices ahora. Y si eso ayuda a otras personas, pues es fantástico.

No somos una ONG pero tampoco pretendemos hacer negocio con esto. Se trata de contar la

experiencia, explicarla y en la medida que puedan aprender del ejemplo, fantástico.

La principal lección de todos los que hemos pasado por un proceso de transformación, y a pesar de que el proceso es muy personal, es ver qué se nos ha enganchado.

Por poner un ejemplo: a mí me enseñaron a ser organizada. Muy sistemática. Yo vengo del mundo *Andersen*. Y sabéis que es un mundo rígido, profesionalizado, estandarizado y sistematizado, donde el éxito depende de la capacidad de los consultores para diseñar productos fiables.

Con el tiempo llegué a ser una profesional, absolutamente estandarizada, organizada y sistemática. Y pasaba muchos episodios de tensión con mi organización, con mis equipos y mis clientes. Porque en mi realmente hay una persona, que es eminentemente creativa.

Cuando el mundo te enseña algo; te deforma o te conforma de una manera y eso no está alineado con tu ser esencial, antes o después entras en conflicto permanente.

A lo largo de mi experiencia, eso se tradujo en conflictos y yo acabé siendo calificada como una ejecutiva conflictiva en mis organizaciones.

Cuando hace catorce meses decidí que tenía que ser feliz de una vez en mi vida, en uno de mis momentos de reflexión me dije: "¿por qué me pasa esto? ¿realmente soy conflictiva o soy compleja?".

Cuando empecé a darme realmente cuenta que el problema no era yo misma sino el entorno, o lo que yo me imponía y lo que me limitaba, fue cuando empecé a entender qué parte de esa estructuración y sistematización, era buena en mi y que parte tenía que eliminar.

También la presión mental. El pensar que tengo que ser como la sociedad y la profesión te acaban enseñando, para ser lo que realmente me apetecía ser. Qué quiero hoy. Qué es lo que hoy me hace feliz.

Cómo lo que hoy me hace feliz, conforma mi futuro profesional y personal.

De qué me tengo que desprender para llegar a ser lo que hoy quiero ser. No mañana.

Las visiones a largo plazo, me parecen más irrealizables. Creo que hay que tenerlas, pero lo importante es: qué paso das cada día o cada poco tiempo. Para conformar, lo que realmente te hace feliz y sobre todo, para liberarte de las barreras y poder ver el mundo de otra forma.

Cuando elimino las barreras y limitaciones, y dejo de verme como

el mundo me veía o como yo creía que el mundo me veía, empiezo a verme como realmente soy. De repente, la ventana de oportunidades es muy grande.

Si lo aplicas al mundo de la mujer, nosotras no nos vemos como somos, sino como el mundo nos dice que tenemos que ser.

El mundo nos ve como suaves, nos ve como dóciles, como creadoras de cultura; nos siguen viendo como madres incluso en el mundo profesional muchas veces.

En algunas conversaciones me dicen: "es que las mujeres sois más capaces de entender, de consensuar, de cuidar..." y tenemos esa imagen de fragilidad. Incluso nosotras mismas nos la creemos y acabamos en puestos de dirección de recursos humanos por ejemplo. Los porcentajes están ahí.

Recuerdo una conversación hace poco con directivos, hablando del mundo digital. Y creo que el futuro es nuestro. Precisamente por esa capacidad de cuidar y entender. Esa capacidad de crear redes, de crear acuerdos, colaboraciones, en un mundo que cada vez está más interconectado...

Tenemos que empezar a pensar que el hecho de que seamos suaves, no significa que seamos frágiles; que el hecho de que estemos orientadas a cuidar, no significa que no podamos

tomar decisiones duras. Es más, somos muy capaces de tomar decisiones duras en muchos momentos. Y estamos tan capacitadas como un hombre para tomar decisiones absolutamente ejecutivas, sin ser como ellos.

Utilizando nuestra capacidad de consenso, de cuidar, de entender... de crear tribu. De crear esos equipos; esa conciencia de trabajo conjunto, precisamente por nuestra forma de ser.

Pero para poder hacer eso, tenemos que estar como CEO's de las compañías. Tenemos que tener nosotras mismas el pensamiento de que realmente podemos ser. Y eliminar nuestras propias barreras. Lo podremos hacer quizá de otra forma, con otro estilo.

Yo soy ingeniera industrial. Las factorías de hace veinte años eran lugares con grasa, pero eran ejecutivas. Muy piramidales. La factoría del futuro, es un mundo, donde prácticamente cada una de las posiciones de ejecución, se realizan a través de sensores y máquinas. Un mundo donde los operarios realmente pueden tomar decisiones. Me refiero a las personas que hasta hace bien poco estaban fabricando, poniendo tornillos o conformando.

Son personas que dentro de un año y medio o dos años, tomarán decisiones.

Esa factoría no es la del pasado. Es un lugar donde tengo que crear equipos. Donde la decisión de una persona a pié de factoría, impacta en toda la cadena de suministro.

Eso ¿es una posición ejecutiva o es una posición de equipo y consenso? Estoy convencida de que esas posiciones y nuevos modelos, están más orientados y son más fáciles de ejecutar desde nuestras capacidades que desde las de ellos.

Pero somos nosotras las primeras que tenemos que estar convencidas de que podemos hacerlo.

De esa capacidad que tengo de crear familia, que es en la que nos han educado -para tener hijos, para cuidar de la prole...- si la traslado, soy capaz de crear una factoría donde todos trabajamos en equipo, donde todos nos cuidamos y nos integramos. Donde somos capaces de saber que todos juntos, podemos hacer que eso funcione.

Conceptualmente es lo mismo, pero de alguna forma, la sociedad nos ha enseñado que una factoría es un mundo de hombres, donde hay que tomar decisiones duras. Yo también he tomado decisiones duras con mis hijos. Y probablemente más duras que una factoría porque al final es mi familia.

Pienso que podemos hacerlo.

Cuando en el taller hablamos de eliminar nuestros modelos, nos referimos a este tipo de cosas. A eliminar las barreras mentales que nos hemos adherido nosotras o la sociedad.

BRUNO MOIOLI

Experto-Trainer en Inteligencia Emocional, Psicólogo Profesional Coach 3.0, Conferenciante y Escritor, CEO

(Tiempo de intervención: 7'13")

Mindfulness:

En qué consiste. Sobre la importancia de esta práctica para el "ser".

El *mindfulness* es una práctica para el propio desarrollo y evolución de la persona. Una práctica milenaria que se ha ido occidentalizando, para encajar en nuestros esquemas.

Requiere de entrenamiento y aprendizaje. Sobre todo es una vía para conectar con quiénes somos en el aquí y en el ahora.

Es una práctica meditativa que requiere de soledad y tiempo para permitirnos estar presentes; para sentirnos. y sentir nuestra corporalidad, nuestra vivencia emocional y el discurso de nuestra mente de una manera observadora. Sin reaccionar a ello.

Lógicamente esto lleva su tiempo, su dedicación y los beneficios son indudables en muchos niveles. La ciencia evidencia muchas ganancias a través de la práctica del *mindfulness* como algo que repercute en nuestro sistema nervioso. Que ayuda a relajarnos, a conciliar mejor el sueño, a concentrarnos y tener un sistema inmunitario más potenciado. Que nos ayuda a ser menos reactivos a las circunstancias del entorno, tan estresantes y demandantes.

No es una moda pasajera. Hace ya casi dos décadas, en el mundo anglosajón sobre todo en EEUU, la psicoterapia y la intervención de la psicología, empezó a derivar a modelos mucho más humanistas, más basados en la compasión, en la

aceptación de la persona y de sus circunstancias. Y empezó a introducir esa práctica, que venía del Oriente y a descubrir un poder tremendo para la transformación de la persona. Para darle a ésta, un recurso con el que poder gestionarse mejor en su día a día.

ESA NECESIDAD DEL AQUÍ Y EL AHORA, está relacionada directamente con el sentimiento de plenitud en la persona. Y *mindfulness* se ha descubierto como una vía; una estrategia de trabajo personal que nos acerca a esa plenitud. A ese saber estar y saborear lo que nos rodea. Ese momento de disfrute, de juego con tus hijos. Esa caminata de la oficina a casa con el sol dando en tu cara. El estar en compañía y disfrutar del momento.

Decía un maestro budista que el equilibrio en la persona, tan sólo tenía que ver con el sentirse conectado a las cuestiones cotidianas, de la vida diaria.

Venía a decir algo así como: "cuando estés durmiendo, duerme. Cuando estés comiendo, come y cuando estés paseando, pasea."

Sin embargo nuestra cabeza está puesta en mil batallas y en mil historias mientras estamos precisamente haciendo eso. Hacemos todo eso mientras dormimos, hacemos todo eso

mientras comemos y hacemos todo eso mientras paseamos...

El *mindfulness* es una ventana a ese mundo interno y a esa conexión con lo que somos en el momento presente.

La meditación en *mindfulness*, la entendemos como un sinónimo para centrar, focalizar tu atención en un estímulo, inicialmente a través por ejemplo de tu propia respiración. Algo básico, que siempre te acompaña y es elemento de vida.

Sentir tu respiración, sus movimientos, sentir su expansión, incluso su sonido... y de ahí conectar a cuestiones mucho más profundas, que tienen que ver con elementos menos tangibles como son las ideas, los pensamientos que van apareciendo o las propias emociones que los acompañan.

Cuando hablamos de atención plena, *mindfulness* o meditación, estamos hablando, salvo pequeños matices, prácticamente de lo mismo.

La práctica ideal es a diario. Pero algo que tiene que hacerte sentir bien, no se puede convertir en una condena; en una exigencia que termine por desbordarnos. Pero es verdad que en la práctica diaria o

muy frecuente- dos, tres o cuatro veces a la semana, en periodos que pueden ir desde los quince, veinte a los cuarenta o cuarenta y cinco minutos- sumada en el tiempo, se vuelve un recurso indispensable, que se refleja en salud, equilibrio interno y externo.

Hay personas que encuentran un obstáculo importante. Una resistencia en esto de meditar. Dicen: "¿De donde saco yo cuarenta o veinte minutos diarios para poder meditar?".

No se lo permiten o su vida es tan compleja y repleta de cuestiones a resolver, que encontrar ese espacio es difícil.

Un sugerencia que hago es: si no puedes meditar veinte minutos, medita diez y si no puedes, medita cinco y si no al menos, permítete un minuto para desconectar al día.

Muchas veces queremos pasar de la nada al todo, del cero al cien... y eso es complicado. A veces, sumando "cero coma uno" todos los días, conseguimos nuestros objetivos.



BRUNO MOIOLI MONTENEGRO

Experto-Trainer en Inteligencia Emocional, Psicólogo Profesional Coach 3.0, Conferenciante y Escritor, CEO

Perfil LinkedIn: <https://es.linkedin.com/in/brunomoiolicoach/en>

Twitter: @BrunoMoioli

Bruno moioli Inteligencia Emocional: <http://brunomoioli.com/>

Blog: <http://brunomoioli.com/blog/>



EVA DÍAZ OÑORO

CEO de InnoHub Services
Founder en Shaping New Humans

Perfil LinkedIn: <https://es.linkedin.com/in/evadiaz-450125b9/en>

Twitter: @eva_diazo

Shaping New Humans <https://www.linkedin.com/company/shaping-new-humans>

InnoHub Services <https://www.linkedin.com/company/innohub-services>