



Pilar Yagüe i Pi

directora de Irco
Formación y Coaching

¿Para qué pensar?

Trabajar en un taller de automoción no es tarea sencilla. Bien al contrario, está sujeta a constantes presiones: clientes que reclaman su coche para ayer, esa reparación que no termina de salir bien, discusiones con las aseguradoras sobre el coste del siniestro... Es imprescindible trabajar las habilidades emocionales para ser verdaderos profesionales y víctimas ineficaces de nuestro trabajo.

“Déjate llevar, no pienses... Aquí no venimos a perder el tiempo, aquí no venimos a pensar, venimos a trabajar...” ¡Cuántas veces hemos escuchado esto! Incluso la semana pasada un conocido de la familia me comentó que estaba preocupado porque su hijo se había matriculado en la carrera de Filosofía. ¡Y eso no sirve para nada!

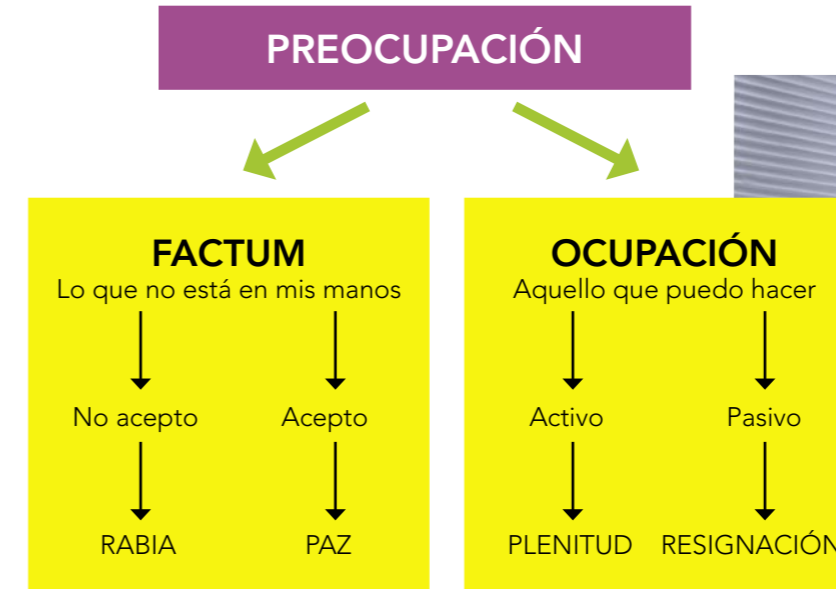
Algunas veces escuchamos esto de algunas personas que no son conscientes o que desconocen la función del pensamiento en nuestro funcionamiento humano. Es verdad que es poco conocido popularmente, pero eso no significa que no sea esencial en nuestra vida.

“La araña hace unas operaciones que se parecen a las del tejedor, la abeja avergüenza a muchos

arquitectos con la construcción de celdas de cera. Pero aquello que desde el principio distingue al peor arquitecto de la mejor abeja es que el arquitecto habría construido la celda en su cabeza antes de construirla en cera”. (VIGOSTSKI, L.S. Pensamiento y Lenguaje).

Ahora bien, poco nos han educado a entender cómo funciona nuestro pensamiento. Tenemos mucho más que un gran ordenador, pero nos falta la guía de instrucciones.

Muchas veces, nuestro pensamiento es el causante de nuestro estrés. El estrés, propiamente dicho, no es la consecuencia de tener mucho trabajo, sino muchas preocupaciones. Pueden ser preocupaciones importantes o no, es igual, cada una de ellas ocupa



un espacio en nuestro pensamiento, y, si su número es muy alto, llegará a colapsar a la mente consciente. Y esto nos causará el estrés. Por lo tanto, si nuestro pensamiento no funciona de manera adecuada, éste empieza a crear avisos mediante sensaciones y malestares, y puede llegar incluso a crear enfermedades graves.

El Coaching ayuda a detectar la causa de estos avisos. Por ejemplo, si la causa del estrés son las preocupaciones, entonces, para no tener estrés: No hay que tener preocupaciones. ¿Te imaginas vivir sin ninguna preocupación? ¿Has experimentado cómo se duerme al irte a la cama sin acordarte de los problemas del taller?

PREOCUPACIONES INÚTILES. Hay quien piensa que este objetivo es ilusorio, pero nada más lejos de la realidad. Por lo tanto debemos liberar a nuestro pensamiento de preocupaciones inútiles, porque darle vueltas al mismo pensamiento siempre lleva a la misma conclusión.

Por definición, una preocupación tiene dos partes: el factum (aquello que no está en nuestras manos) y la



Al margen de la carga de trabajo habitual, el responsable de taller está sometido a fuertes presiones.

ocupación (aquello que sí podemos hacer).

Si nosotros no aceptamos el factum (reconocer que en estos momentos nosotros no podemos hacer nada) se nos crea la sensación de rabia. Si por el contrario, aceptamos inteligentemente el factum, la sensación interna que se nos crea es la Paz. Así que sentir rabia o sentir paz no depende de lo que pase, sino de cómo gestionamos nosotros los acontecimientos.

Si hacemos ordenadamente lo que sí está en nuestras manos, nuestra ocupación, estaremos en una actitud activa y la sensación que tendremos es la de plenitud. Si en cambio, no hacemos lo que está en nuestras manos, tendremos la sensación de resignación. Así pues, ¿qué te parece si empiezas a separar el factum (eso que hoy por hoy no le puedes hacer nada) y ordenas tus actividades (atendiendo, a lo urgente, pero sobre todo a lo importante) y empiezas