

Gente a la últim@

«Esta crisis dejará secuelas; nadie saldrá igual tras lo vivido»



Por **Adriana Oliveros**

aoliverosaudio@grupozeta.es

- Más allá de lo profesional, lo suyo en esta pandemia ha tenido parte de aventura... ¡Y salvada por los pelos. Decidí intuitivamente no volar a Sudamérica por compromisos y cancelar todo en el mismo mostrador del aeropuerto. A cambio decidí ir el fin de semana a Zaragoza. Días más tarde decretaron el cierre de fronteras y el confinamiento y en Zaragoza me quedé. Fue una gran suerte. A veces hay que escuchar nuestra propia intuición. No suele fallar. Muy al contrario, ve más allá de lo visible.

- Así que, aunque viva entre París, Madrid y Zaragoza, al final fue en su ciudad natal donde acabó confinada con su madre.

- No se me ocurre ningún otro sitio mejor en el mundo, ni la mejor compañía. Soy franco-aragonesa a muerte y llevo a Agustina de Aragón y a Juana de Arco en mis venas, y así lo represento por el mundo. Hemos cumplido con escrupulosa y extrema rigurosidad el confinamiento. Y he tenido un tiempo excepcional para hacer cosas que jamás hubiera podido hacer.

- Por ejemplo, escribir un libro.

- Como psicóloga, empecé a asistir personas y directivos con miedo, con angustias, con situaciones difíciles, con fobias, con adicciones, familias que discuten, padres separados, espacios demasiado reducidos para la mente... Y a amigos sanitarios al pie de la batalla. Un día me puse a escribir todas las casuísticas, y descubrí que, en todo el mundo se habían producido situaciones emocionales muy similares y comunes: el shock, la incredulidad, el miedo, la estampida, la muerte de un ser querido... Y así empezó todo. Y no solo escribiendo, junto a mi compañera Marta Díaz, sino creando un montón de proyectos nuevos.

- El libro está centrado en los efectos psicológicos de la crisis. ¿Hay muchos?

- Sí. Esto no es un síndrome posvacacional. La desorganización, el desequilibrio y la in-



SERVICIO ESPECIAL

Christine **Lebriez**

Aunque vive entre Madrid, París y Zaragoza un golpe de suerte hizo que esta psicóloga y 'coach' francoaragonesa acabara confinada en su ciudad. Aquí la experiencia le dio para varios proyectos, incluyendo un libro sobre los efectos de la pandemia, que verá la luz pronto.

comprensión, así como la incertidumbre continuada, van a dejar mella, y va a crear, en algunos casos, cicatrices y secuelas. A algunos les va a agravar lo que ya tenían antes de la pandemia, y a otros les va a surgir y aflorar como nuevo. A la situación de estrés vivida se suman en algunos casos, traumas que han sufrido algunas personas que han tenido pérdidas complicadas o con duelos no resueltos. Por otro lado, hay enfermedades mentales como esquizofrenias, psicosis o neurosis, en las que esta cuarentena ha sido un entorno facilitador para que ahora floren. También ha habido personas con determinadas adicciones que han sufrido algún tipo de episodio en esta época de aislamiento.

- Esto tiene que ver, al final, con uno de los conceptos que trabaja: la resiliencia.

- La pandemia ha sido un gran golpe maestro a la humanidad entera, sacándonos por

sorpreza de nuestra zona de confort y hábitat, llevándonos a escenarios inciertos y haciéndonos aprender contundentemente que el cambio, lo incierto, el caos, la impotencia y la ambigüedad, son grandes verdades y constantes en la vida, independientemente de la raza, religión, edad, estatus... Todos hemos estado expuestos a lo mismo. El ser humano tiene que levantarse y edificar a partir de todo lo derrumbado. La resiliencia es la clave... La capacidad para adaptarse positivamente a las situaciones y salir fortalecidos de ellas. El ser humano está diseñado para vacunarse emocionalmente contra la adversidad

- ¿Es posible que haya personas a quien no les haya afectado la situación?

- No hay persona bajo la faz de la tierra, que vaya a salir igual tras esta crisis. No es posible volver a ser quien éramos porque el impacto de lo vivido, deja una huella imborrable que debemos esforzarnos por hacer que sea la marca de nuestro renacer como individuos y sociedad. Hemos de recuperar el nivel de funcionamiento equilibrado, que existía antes de la pandemia, para poder superar el trauma vivido. Hemos pasado mucho tiempo a elevados ritmos de estrés de modo que la mente, el cuerpo y el sistema inmunológico acaban agotados. Sin embargo, sí, es cierto, que hay personas que tras las crisis salen reforzadas, más seguras y altamente integradas.

- Desde los 26 años usted, más allá de la psicología clínica, ha trabajado para grandes empresas. ¿Qué aporta la psicología o el 'coaching' en esta situación?

- La inteligencia emocional es el ingrediente secreto de la pócima del éxito empresarial. En un mundo donde la velocidad de la luz ya es lenta, donde las formas de trabajar han cambiado radicalmente, la desubicación se impone, y la diversidad es obvia y el teletrabajo, habitual, es donde sólo los líderes y empresas que realmente cultivan estos conceptos quienes van a triunfar y sobrevivir. La buena noticia es que la inteligencia emocional se puede entrenar e incrementar. Y, como coach, llevo muchos años dedicada a ello con éxito.

- En sus intervenciones habla mucho de amor y felicidad. ¿La felicidad y el amor hacen buena una empresa?

- No solo más buena sino más rentable. Y eso es lo que deben de aprender los grandes líderes. Sólo los que lo entiendan van a sobrevivir. Empresas así van a lograr atraer a los talentos y a los genios y evitar su fuga. Cuando uno es feliz en su trabajo, da lo mejor de sí, y eso se traduce en resultados. =

FG FORNIÉS GUEL BENZU Abogados

¿COMPRASTE VALORES DEL **BANCO SANTANDER en 2007?**

En FORNIÉS GUEL BENZU ABOGADOS, recuperamos todo lo que perdiste

¡¡Solo cobramos si recuperas tu dinero!!



¿ERES INVERSOR O ACCIONISTA AFECTADO POR LA PÉRDIDA DE ACCIONES DEL BANCO POPULAR?

En FORNIÉS GUEL BENZU ABOGADOS, recuperamos tu dinero

Confía en un despacho de abogados capaces de solucionar tu problema

Especialistas en la lucha contra el abuso bancario

Llama e infórmate sin compromiso de tus derechos

Paseo Sagasta, 4, 1º dcha. - 50006 Zaragoza - © 976 219 555

ZARAGOZA | ALICANTE | JACA

www.forniesguelbenzu.com

