

CLASES SOCIALES

Enrique Ogliastrì

PROFESOR DEL INCAE (COSTA RICA).

La sociedad blanca estadounidense se está desintegrando por la brecha creciente entre sus clases sociales durante los pasados cincuenta años, dice un investigador ultraconservador (Charles Murray, *Coming apart: the state of white America, 1960-2010*). Su libro distingue solamente entre el veinte por ciento de mayor nivel intelectual, educativo, económico y social (la nueva clase alta) y el treinta por ciento blanco más pobre (clase baja). El estudio se enfoca en dos grandes barrios del noroeste de Estados Unidos y compara sus datos entre 1960 y 2010, por medio de avanzados análisis estadísticos.

Las diferencias de clases son «normales», el problema está en si se integran para formar una sociedad, dice el autor. Según Murray, hay una superélite dentro de la clase alta que se ha perpetuado mediante el exceso educativo (overeducated intellectual

cincuenta años, por causa de valores equivocados y no están representados por la nueva clase alta. Las cifras son claras al respecto: hay un deterioro en las condiciones sociales y económicas de este grupo (y, añadido yo, en general de toda la población de menos ingresos de Estados Unidos). El autor no elabora sobre el progresivo enriquecimiento de los más ricos, proceso que ha ocurrido en Estados Unidos por las políticas implantadas durante las presidencias de Reagan y Bush, paralelo al empobrecimiento de los más pobres. Este incremento notable de la desigualdad es realmente la fractura peligrosa a que han llevado las políticas de la extrema derecha en todo el mundo. La pobreza en Estados Unidos llega al trece por ciento de la población (Costa Rica y Chile no están tan lejos).

Las clases sociales no existen de forma independiente; están relacionadas dentro de ese tejido o trama que es la sociedad en conjunto. Por ello, el análisis de Murray es equivocado e incompleto. Salta rápidamente a conclusiones: es necesario descentrali-

Latina necesita hacer crecer las clases medias y una apertura de oportunidades en educación y salud para que, sin barreras de raza u origen, las personas con mejores capacidades y ganas de trabajar puedan salir adelante. ■

COACHING DE ATENCIÓN PLENA: ¿CÓMO ESTAR EN EL PRESENTE?

Alfredo C. Ángel

COACH INTERNACIONAL ICC Y MIEMBRO ICF

Coaching es un recurso al servicio del coachee. Su finalidad es desbloquear y activar el potencial del coachee hasta límites antes desconocidos por la persona. El coach lleva al coachee a buscar en espacios donde no está buscando y lo guía hasta el punto en el que su potencial y la conciencia que tiene de este se fusionan, tal como le ocurre al artista con los pensamientos que plasma sobre el lienzo. Dada esta naturaleza singular del coaching (navegar en aguas donde el coachee no ha navegado todavía), la práctica de la atención plena (mindfulness) se convierte en una herramienta indispensable para entrenar al coachee en el uso de la inmensa capacidad de su mente, para explorar espacios que nunca ha visitado.

La relevancia de la atención plena reside en que las respuestas que el coachee está buscando se encuentran en lo que no ha hecho, en lo que todavía no ha intentado. Atención plena es una cualidad humana inherente a la especie, pero que muy pocas personas utilizan. Consiste en traer la atención al momento presente y observar tranquilamente lo que es, sin intentar cambiarlo ni juzgarlo. Es una manera de observar que trasciende a la mente porque emana del corazón del ser expectante, testigo de lo que es, que ayuda a despertar y canalizar el potencial de la persona para aprender,

La sociedad blanca estadounidense se está desintegrando por la brecha creciente entre sus clases sociales durante los pasados cincuenta años, dice un investigador ultraconservador

snobs), tiene valores liberales (léase, centro izquierda, progresistas) que no representan al «pueblo» y controlan programas gubernamentales y políticas públicas. Las cifras muestran que las altas posiciones públicas de los poderes ejecutivo y judicial son ocupadas por personas graduadas en las mejores universidades (en particular, Harvard y Yale). Alguien podría concluir que hay meritocracia en el sistema, o que los dirigentes estén bien preparados. Murray opina que usurpan el liderazgo de otros y deben ser substituidos.

Dice Murray que los blancos pobres han desmejorado en los últimos

zar las decisiones públicas, que haya menos programas estatales en salud y educación, y menos impuestos para los ricos; en síntesis, la política extrema del Tea Party. ¿Tanta parafernalia de cuadros y estadísticas para justificar una posición tan ideológica? Como decía Einstein: «No todo lo que cuenta se puede contar, ni todo lo que se puede contar cuenta».

Es triste que este mensaje venga de un país que se ha desarrollado por sus inmigrantes y por la apertura de su sociedad. Consuela saber que ya los electores no creen tanto en las extremas políticas del Tea Party. América



COMPROMISO SOCIAL: GERENCIA PARA EL SIGLO XXI

Antonio Francés (coordinador)



0212-555.42.63 / 44.60
edies@iesa.edu.ve

La empresa es el motor económico por excelencia, sea privada, pública o social. Hasta ahora trabaja para sus accionistas, pero los trabajadores, los clientes y las comunidades le plantean exigencias crecientes, que van más allá de lo que se conoce como responsabilidad social. En *Compromiso social: gerencia para el siglo XXI* se dan herramientas novedosas para responder a esas exigencias.

crecer psicológicamente, relacionarse, sanar y ganar efectividad inédita en su desempeño personal y organizacional.

Una habilidad característica de la mente humana es que es un mecanismo centrado en lo que no está ocurriendo en el momento. Por ejemplo, una verdad física evidente en sí misma es que el pasado jamás tiene lugar en el presente y que el futuro tampoco ocurre en el presente, nunca. Sin embargo, cuando se sintonizan los pensamientos, si uno se detiene a observarlos, inmediatamente se da cuenta de que la mayoría, en cualquier lugar

La atención plena consiste en traer la atención al momento presente y observar tranquilamente lo que es, sin intentar cambiarlo ni juzgarlo

y momento del día, están atrapados en cosas que se hicieron o se dejaron de hacer, o en cosas que están pendientes por hacer, o se desean hacer. ¿En qué piensa al preparar una presentación en power point, cuando se está afeitando, secando el pelo, duchando, haciendo las uñas o manejando camino a la oficina? Son pensamientos azarosos, inconexos, que cruzan de esquina a esquina, que de tanto recurrir se consideran normales.

Vivir en el presente es la única forma de crear armonía personal, equilibrio y efectividad, porque el pasado y el futuro dejaron de emboscar el presente. La frustración que se arrastraba del pasado y la preocupación que se experimentaba por el porvenir han desaparecido. Esta cualidad del ser coloca a la persona en una mejor posición de responder en vez de reaccionar. Crear tal estado en el coachee, es esencial para la disciplina del coaching.

¿Cómo desarrollar la atención plena en el presente?

Hay dos herramientas mundialmente conocidas por los practicantes de mindfulness que resultan muy valiosas para un coach en ejercicio.

Primera herramienta

Siéntate en un sitio cómodo, en el que puedas estar solo. Con la espalda derecha, pero cómoda, mantén la vista al frente, afloja tu abdomen y concéntrate en tu respiración. Ahora, toma una pasita, sí, una pasita de esas que se usan en el guiso de las halla-

cas. Colócala en tu mano. Imagina que es la primera vez que la ves. Imagina que eres un niño o un extraterrestre, sin preconcepción de “pasa”. Compromete todos tus sentidos en el abordaje de “esa cosa”. Imagina que, en consecuencia, suspendes tus juicios. No tienes preconcepción alguno ni respuesta alguna sobre “esa cosa” que tienes en tu mano. ¡Eres pura curiosidad!

Ahora pregúntate: ¿qué notas? ¿Qué parece? ¿Qué color tiene? ¿Qué forma tiene? ¿Qué textura tiene? ¿Cómo es su superficie? ¿Qué contorno tiene? ¿Qué color tiene? ¿Cuán

grande es en relación con la palma de tu mano? ¿Cómo se siente? Si presionas “la cosa”, ¿cambia la textura? Si la acercas a tu oído y la aprietas, ¿qué escuchas? ¿A qué huele?

Cuando estés listo ponla en tu boca. ¿Cómo se siente cuando pasas tu lengua suavemente sobre “esa cosa”, cuando la mueves de un lugar a otro? ¿Qué ocurre cuando la muerdes suavemente y comienzas a masticarla? ¿Qué sensación tienes? ¿A qué sabe? Contempla: ¿cómo es estar sin concepto de “pasa”? ¿Qué es ahora eso que tienes en la boca? ¿En qué se ha convertido?

El resultado del uso de esta herramienta en coaching es la creación inmediata de una profunda sensación corporal de armonía, paz y tranquilidad en el coachee, con solo experimentar una pequeña pasa, conociéndola desde la atención plena.

Segunda herramienta: cinco minutos de atención plena

Siéntate en un lugar cómodo con la vista al frente, la espalda a noventa grados y los pies completamente sobre el piso de forma paralela, separados una cuarta. Coloca tus manos en tu regazo, ponlas a descansar allí.

Ahora cierra los ojos. Concéntrate en tu respiración, sin analizar, contar, visualizar ni manipular tu respiración. Solo déjala entrar y salir. Solo mantente consciente del movimiento de inhalar y exhalar por tus fosas nasales, el movimiento de tu estómago y de tu pecho.

Continúa concentrado en tu respiración. Toma conciencia de sentir la expansión de tus pulmones, siente

el aire cuando entra y sale. Tus pensamientos te van a asaltar. Tu mente se va a ir a otro lado. Pero eso es normal, sobre todo para un aprendiz. Jamás rechaces o reprimas tus pensamientos. Ellos son muy útiles para que te des cuenta de que tu vida diaria ocurre en el pasado o el futuro, porque allí es donde está la mayoría de tus pensamientos. El asalto de tus pensamientos solo te evidencia el beneficio de estar muy atento, porque ahora estás mucho más atento.

Cada vez que te asalte un pensamiento conviértelo en un pájaro y trata de agarrarlo, ¿qué ocurre? Mételo en una burbuja y trata de agarrarla, ¿qué ocurre? Te darás cuenta de inmediato de que el pensamiento desaparece y, automáticamente, también, retomas el poder de traer tu mente al presente, a tu respiración.

Las investigaciones muestran que los beneficios de la atención plena en la práctica de coaching son ilimitados:

1. Incrementa la capacidad del coachee para estar concentrado, porque la mente se desvía y el coachee la trae una y otra vez al presente, al foco de su desempeño laboral o momento de vida.

2. Al darse cuenta el coachee dónde se pierde su mente, identifica prejuicios, preocupaciones, tristezas, creencias, emociones, anhelos, esperanzas, metas, deseos, a los que antes ni siquiera identificaba cuando lo emboscaban.

3. Al regresar al presente, el coachee se da cuenta de estar experimentando malestar, en vez de elegir y mantener el bienestar.

Con razón dice Fernando de Torrijos, instructor desde 1994 del Programa de reducción de estrés basado en atención plena (MBSR, por sus siglas en inglés), del Centro Médico de la Universidad de Massachusetts, que la atención plena es “el chaleco salvavidas de la inteligencia emocional”. Por ello, es esencial para el coach asumir un papel activo en la promoción de la salud del coachee, porque influye sobre su equilibrio emocional y su efectividad personal en el desempeño. **■**