



Entrevista realizada a Mónica Lapeyra



Licenciada en Psicología clínica. Master en Ludoformación. Certificado Internacional en Coaching con PNL (John Grinder). Practitioner en PNL. En formación Psicología Integrativa SAT (Claudio Naranjo). Gestalt.

Experimenta con técnicas corporales diversas (Chikung, dinámicas de la risa, baile, juego, teatro, clown) con las que combina los contenidos de sus cursos o talleres.

Sus cursos integran la Dimensión Cognitiva de los asistentes con la experiencia de la Emoción y el trabajo Físico y Grupal, desde lo lúdico y lo formativo. Con acento e interés en el autoconocimiento y el desarrollo de las personas, dentro del marco concreto de la organización a la

que pertenecen. Su mail: monica@iocus.es

1.- ¿En qué consiste la formación basada en el juego para adultos y empresas?

Si observamos a los niños o recordamos cuando eramos pequeños, nos damos cuenta de que aprendíamos cosas increíblemente complejas simplemente jugando: sin teoría previa, sin expectativas... Se trata de recuperar esa capacidad innata, aunque seamos adultos, de aprender a través del juego, e integrarla en los cursos y, ¿por qué no? en nuestra vida cotidiana.

Además, todo aquello que aprendemos desde la experiencia (incluyendo la experiencia física, emocional y grupal), no sólo desde la mente, y que llamamos Aprendizaje Significativo, perdura en el tiempo y su aplicación es más fácil y amena.

Y si además resulta divertido, estimulante, gratificante, los contenidos de la formación se integran de manera más efectiva y saludable.

2.- ¿Qué beneficios tiene este tipo de formación para las empresas?

Por un lado, la integración de los programas es más rápida y su aplicación posterior en el lugar de trabajo (y también fuera del ámbito profesional) es más sencilla y efectiva. Por otro, estimula la creatividad en los asistentes. Además, se consigue de manera colateral la cohesión del equipo, y siempre se trabaja desde el autoconocimiento, de manera que se incrementa la responsabilidad de cada trabajador con su trabajo y con su vida, y también sus habilidades para enfrentarse a las dificultades y conflictos con una abertura y predisposición mayor.

3.- Y, la risoterapia, ¿qué beneficios aporta a las empresas?

¡La Risoterapia es una herramienta muy potente! Es fácil observar que si los empleados de una empresa están contentos, su productividad se incrementa.

Facilitar espacios donde los empleados puedan desinhibirse y comunicarse desde la risa y el juego, crea una unión entre los participantes que luego se traslada al área profesional, facilitando cualquier tipo de proceso.

Por otra parte, el sentido del humor está ubicado en el hemisferio derecho del cerebro, donde están también capacidades como la creatividad y la visión global de los problemas, por lo que estimular la risa también desarrolla estas y otras aptitudes.

Y, MUY IMPORTANTE, es una manera de demostrarles que la organización se interesa por su bienestar, y les agradece su pertenencia a la misma, su desempeño...

4.- Este tipo de formación, ¿de qué forma nos hace más inteligentes emocionalmente?

Nos enseña y ayuda a transitar los problemas cotidianos desde un prisma menos grave, menos pesado y tremendista. Incluir el sentido del humor en nuestra vida profesional nos da herramientas para no quedarnos atrapados en la preocupación, el miedo, la frustración u otras emociones habituales en nuestra vida y en nuestro trabajo.

5.- Usted también ofrece sesiones de chi-kung a empresas, ¿cómo puede ayudarnos el chi-kung a nuestra salud emocional?

Incluyo ejercicios o sesiones de Chikung (suaves ejercicios físicos y meditaciones que tienen su origen en los fundamentos de la Medicina Tradicional China, para cultivar nuestra energía) en programas de Gestión del Estrés, porque es una sencilla herramienta que ofrece buenos resultados si se practica con constancia.

O como actividades previas o posteriores a reuniones o cursos largos y densos, ya que relaja, produce centramiento y energiza a la vez, preparando el organismo para el trabajo intelectual.

6.-Cuál de estas dos opciones aconseja elegir y por qué:

- Trabajar en lo que te divierte
- Hacer que te divierta tu trabajo.

Te contestaré con una antigua cita Zen, que para mí resume la realización y la excelencia:

El maestro en el Arte de la Vida no distingue mucho entre el trabajo y el juego, su trabajo y su ocio, su mente y su cuerpo, su educación y su reacción.

Apenas distingue cuál.

Simplemente percibe su visión de la excelencia de todo lo que hace, dejando que otros decidan si él está jugando o trabajando.

A sus propios ojos, siempre está haciendo las dos cosas.

Texto Zen