

A man in a dark suit and tie is captured in mid-air, jumping over a series of hurdles. He is carrying a black briefcase. The background is a clear blue sky. The hurdles are yellow with black and blue markings. The overall image conveys a sense of speed, effort, and overcoming challenges.

ENTRENA TU VIDA

Los secretos del *coaching* contados
por tres lectores



Creer no es sólo ganar unos centímetros. A veces se trata de descubrir el gigante que hay en ti, de convencerte de que puedes lograr tus objetivos. **Un lector malagueño, otro valenciano y un tercero gaditano acaban de comprobar que tener un coach funciona.**

IMAGÍNA TE QUE FUERAS EL MONARCA ABSOLUTO DE UN PAÍS IMAGINARIO. PODRÍAS DECIDIR SI LO QUE MÁS TE CONVIENE ES UNA PRINCESA AUSTROHÚNGARA O UNA PRESENTADORA DE TELEVISIÓN, TU POLÍTICA EXTERIOR, LA FORMA DE ASAR LOS JABALÍ...

Pues bien, ese país existe (eres tú) y simplemente está pendiente de oficializar el nombramiento. De eso se ocupa el coaching. "El secreto de todo está en uno mismo. Todo el mundo lleva dentro de sí a la persona adecuada, pero rara vez se atreve a sacarla", señala Miguel Ángel Castro, un

lector gaditano que ha retomado el timón de su vida, tanto en lo profesional como en lo vital.

Algo parecido debió pensar en 1975 Timothy Gallwey al escribir "El juego interior del tenis". Básicamente, lo que descubrió Gallwey fue que el partido más importante se juega en la cabeza del tenista. Y algo más: si uno vence sus obstáculos internos puede mejorar sustancialmente su rendimiento externo, tanto en el tenis como en la vida diaria. "El coaching es más fácil practicarlo que explicarlo", señala Sir John Whitmore, el primero en utilizar la palabra *coach*. "Pero si quiere que ensaye una definición consiste en ayudar a alguien a pensar por

si mismo, a encontrar sus respuestas, a descubrir dentro de sí su potencial, su camino al éxito... sea en los negocios, en las relaciones personales, el deporte, el trabajo, etc."

Es decir, se trata de preguntarse: "yo, realmente, ¿qué quiero?". Por dos razones: porque sólo se vive una vez (salvo error u omisión) y porque es mejor no dejar para mañana lo que puedes hacer hoy. Eso es lo que han hecho nuestros tres lectores, intentar encontrar su yo verdadero y luchar por él. Como decía Sócrates (no confundir con el capitán de la selección brasileña de fútbol): "¿Dentro de ti están las respuestas!".

DESCUBRE TUS CARTAS

"He pasado de tener una actitud pasiva y de pensar que las cosas cambian con el tiempo por sí solas a tener una actitud completamente activa", revela Salvador Morzón, un lector valenciano de Men's Health. Para ser sinceros, cuando convocamos la pasada edición del "Te cambiaría la vida" nos sorprendió el número de lectores interesados en tener un coach. A pesar de la palabreja, muchos lectores parecían estar al corriente de una técnica que empezó a aplicarse en EE.UU. en 1980 en programas de desarrollo de liderazgo. Pero no te equivoques: un coach no es ni un terapeuta ni un consultor, del mismo modo que tampoco tiene poderes

sobrenaturales (ni siquiera paranormales). Su misión es conseguir que te hagas dueño y señor de tu vida y aproveches tus oportunidades. Eso sí, ha de ser una aspiración concreta, realista y que puedas conseguir en un plazo de tiempo razonable. "Sé que de entrada resulta complicado comprender qué es un coach", confiesa José Luis Menéndez, uno de los gurús de esta técnica en nuestro país y que ahora despacha desde su propia consultora en Londres, "pero no somos más que personas preparadas para lograr que los demás consigan sus objetivos o, al menos, que sepan por dónde empezar. Un coach es alguien que, desde fuera, te hace reflexionar, te apoya, te centra y te enseña realmente dónde estás hoy, dónde quieres llegar y cómo puedes conseguirlo".

PASA A LA ACCIÓN

El objetivo final es que te conviertas en la persona que te gustaría ser. Porque una cosa está clara: cuando te traicionas a ti mismo, vas de capa caída por la vida. Vale, de acuerdo, es posible que engañes a los demás, incluso a tus seres más queridos, pero tus deseos inconfesables te acabarán persiguiendo allí donde vayas, aunque viajes muy lejos. Así que es mejor hacerte frente, aquí y ahora.

La lista es larga: puede que lo que necesites sea tiempo para tus hobbies, reorientar tu carrera profesional, sentirte realizado, ampliar tu círculo de amistades, adelgazar, tomarte un año sabático o pasear con alguien de la mano (que no sea una muñeca

hinchable...). Pero hay algo que no cambia: tienes que pasar a la acción.

El tema funciona así: en un primer encuentro el coach te explica en qué consiste su trabajo. En esa primera cita –que acostumbra a ser gratuita– lo más importante es que compruebes si realmente hay química entre vosotros. Esto tienes que tenerlo muy claro: el coaching sólo funciona si hay buena sintonía. Y es que para que tu "entrenador" se haga una idea precisa de tu situación, has de informarle al centímetro de lo que te preocupa, de lo que te gusta, de lo que te falla... Esto que parece muy sencillo, no lo es tanto. De acuerdo, podrías encontrar a un amigo con quien conversar sobre todas las cosas que se te pasan por la cabeza, pero nunca sería del todo objetivo. El coaching, en



cambio, te garantiza neutralidad y profesionalidad al cien por cien, "algo que nunca podrá darte ni tu esposa, ni tus amigos, ni tu familia ni tu amante", ejemplifica David Matthew, responsable de "Get a Coach" y uno de los coaches más renombrados del mundo. "El coach acepta incondicionalmente el mundo del cliente, su forma de pensar, sus sentimientos, su manera de actuar... sin emitir ningún tipo de juicio. Simplemente escucha y pregunta, pero sin dar consejos o imponer algún tipo de comportamiento. La clave es ayudar a cada uno a encontrar las respuestas necesarias para su situación", explica Siraj Bechich, fundador de "CoachSI".

COMPROMÉTETE

Curiosamente, y esto te lo confirmará cualquier coach, lo más importante no ocurre durante la hora que dura normalmente una sesión –los encuentros pueden ser cara a cara o, lo más común, por teléfono–. "Lo realmente valioso son los compromisos que adquiere el cliente, lo que dice que va a hacer antes de la siguiente reunión y, evidentemente, lo que hace realmente" añade Siraj. Por establecer un símil futbolístico, el tiempo que conversas con el coach –normalmente una hora– vendría a ser la táctica. Sin embargo, lo más importante viene luego: convertir la teoría en práctica, en goles que entren por la escuadra o de rebote, tanto da, pero que suban al marcador. Por ejemplo, es posible que no te guste tu trabajo, que estés convencido de que podrías llegar más alto y que quieras dejarlo todo y cambiar de vida. De hecho, no hay nada que te lo impida. Tal vez no lo consigas de hoy a mañana, pero sí puedes empezar a planear acciones que te lleven, semana

a semana, a alcanzar tus metas. Así que no te extrañes si tu coach consigue que tú mismo te pongas deberes antes de la siguiente reunión: desde cuantificar cuánto dinero te hace falta para vivir, hasta apuntar en un papel las personas que te podrían ayudar profesionalmente llegado el caso. La clave es empezar, convertir el pensamiento en obra, ponerse en marcha.

DESCUBRE TUS CARTAS

Sin embargo, un buen número de hombres continúa encontrando amenazante la idea de la terapia psicológica. Se sienten no sólo atemorizados por el estigma que aún arrastra – eso es para gente débil o para tios demasiado obsesionados consigo mismos – sino también porque significa asumir que hay algo roto. Y a los hombres no nos gusta eso, al contrario: preferimos pensar que todo nos va bien y que controlamos nuestra vida.

Pero no te equivoques: un coach no es un psicólogo por la sencilla razón de que el coaching no sirve para curar enfermedades.

Se calcula que en Estados Unidos más de un millón de personas han contratado un coach, lo que sólo puede significar una cosa: se ha corrido la voz de que sus servicios son rentables.

En otras palabras: de haberse tratado de la típica moda anglosajona terminada en "ing", los coaches habrían desaparecido del mapa hace tiempo. Pero no es el caso: después de 27 años de historia, el coaching está todavía más de moda que en sus orígenes, cuando una legión de yuppies estresados perdió el control de sus vidas.



MIGUEL ÁNGEL CASTRO (Cádiz)

se propuso hace unos meses dar un salto profesional. Por circunstancias de la vida, tenía dificultades para planificar su jornada y alcanzar sus objetivos. La disyuntiva era clara: o encontraba el equilibrio o se tenía que buscar otro trabajo.

MÓNTATE UN PLAN

Hay dos maneras de planificar: desde el presente hasta el futuro o a la inversa. Elige esta última opción. Imagínate que ya has conseguido tu objetivo. Ahora mira hacia atrás. ¿Cuántos pasos crees que tendrás que dar para cubrir esa distancia? De momento, lo más importante es que hagas algo, por pequeño que sea. Te habrás puesto en movimiento y ese primer paso te llevará a otros.

CONTROLA TU PROGRESIÓN

Partiendo del día de hoy, haz un calendario que te lleve hasta tu objetivo. Adjudícale una fecha a cada paso, por ejemplo, al día que le plantearás al jefe un aumento de sueldo. Y no lo olvides: sé flexible contigo mismo según las cosas vayan pasando, pero siempre manteniendo el rumbo.

CELEBRA TU ÉXITO

Es vital hacerlo. Un éxito te lleva hacia otros éxitos, del mismo modo que ganar un partido te hace más fuerte para afrontar el siguiente match. Algunos ejemplos de lo que puedes hacer: emprender un viaje, regalarte formación (invertir en tu desarrollo personal) o brindar con champagne del caro.

Siraj Bechich, fundador de la empresa "CoachSI", entrenó durante 3 meses a Miguel Ángel para que volviera a recuperar la confianza en sí mismo. Aunque, por esencia, los consejos de un coach son personales, los que siguen te servirán tanto si quieres cambiar de trabajo como para mejorar en el que ya tienes.

ANALIZA TU SITUACIÓN

Pregúntate: ¿Te llena tu trabajo actual? ¿Cuánto potencial tienes que no estás desarrollando? En el fondo, ¿qué es lo que realmente quieres? Si algo dentro de ti te dice que podrías mejorar laboralmente, comienza por creer en ti mismo desde este mismo instante.

CLARIFICA TUS METAS

Lo fundamental es que tu objetivo sea claro, reconocible y cuantificable, sea aumentar un 20% tu sueldo o trabajar un tope de 35 horas a la semana. Eso no significa caer en la utopía: debe de tratarse de un desafío, no de un imposible. Por último, y no menos importante, pregúntate qué plazo te marcas para conseguirlo.

PONTE EN CAMINO

Piensa en tu objetivo; observa dónde estás ahora y plantéate todas las vías posibles, por muy raras que sean. Luego, aprovecha esa tormenta mental para empezar a trazar el mejor plan posible.

MÁS INFORMACIÓN EN: www.coachsi.net

ASÍ LE HA CAMBIADO LA VIDA A MIGUEL ÁNGEL:

"Ahora estoy mucho más motivado. Tengo el equilibrio profesional que me faltaba. El coaching te hace ver el camino, no te da la solución. Eso es cosa tuya, porque nadie lo puede hacer por ti. En la actualidad, veo los problemas desde arriba, sin dejar que me afecten. Estoy haciendo muchas cosas que debería haber hecho antes. Pero nunca es tarde. Mi actitud mental vuelve a ser muy positiva. De alguna forma, ha vuelto el Miguel luchador, el que no se arruga ante nada".



BUSCA LA LUZ

Una posible explicación es que ofrece a los clientes una visión global, difícil de obtener por uno mismo. En ese sentido, la diferencia entre un buen coach y uno que no lo es tanto es que el primero puede ayudarte a descubrir tus puntos ciegos de cualquier persona, es decir, aquellas zonas que no puedes comprender por tí mismo y que las otras personas sí perciben. "Vivir realmente la vida es no negar lo que está ocurriendo. Se trata de ser sincero e ir al fondo de la cuestión, de bajar al final del túnel si es necesario. Incluso en las experiencias más oscuras, hay una luz, un mensaje, una posibilidad de cambio", señala Javier Carbajo, máximo responsable de "Advanced".

Hasta la fecha, el coaching ha iluminado, entre otros, a André Agassi, Nelson Mandela, Madonna, Julia Roberts o Bill Clinton. También a su mujer, Hillary, que gracias a los sabios consejos de un coach fue la que mejor librada salió del "affaire Lewinsky", tras jugar la carta de la prudencia y la serenidad. En cuanto a empresas, la lista sería interminable: Arthur Andersen, IBM, Motorola, Osborne... Tanto es así que el coaching ha comenzado a crear servicios a la medida. Hoy día puedes encontrar desde "gay coaching", hasta "single coaching" (su especialidad es asesorar a solteros), "coaching espiritual" o "teenage coaching". Pero, en realidad, todos venden lo mismo: hacer realidad los sueños.

Algo que ya han conseguido, en parte, nuestros tres lectores y que te debería estimular también a ti a vivir conforme piensas. Entendemos que tengas la tentación de dejar tus sueños para la otra vida, pero haznos caso: es mejor que adelantes los plazos. Como poco lo habrás intentado y, si todo va bien, disfrutarás del cielo en la tierra.

A ALONSO GARONNE, (Málaga) su trabajo le dejaba tan mal cuerpo que luego era incapaz de ir al gimnasio a pelearse con tíos de 120 kilos (practica la lucha en el suelo) y mucho menos de estudiar algo que le pudiera sacar del agujero. Hasta que decidió enfrentarse consigo mismo.



Javier Carbajo, responsable de "Advanced", ha logrado sacar a la superficie parte del potencial de Alonso. Sus consejos te servirán para reconectarte contigo mismo y planificar mejor tu tiempo.

PON ALGO DE CALMA EN TU VIDA

Confucio sostenía que todo buen gobernante debe tener la capacidad de parar la mente para tomar buenas decisiones. Aplica el cuento. Practica no pensar en nada mientras haces algún deporte individual e interésate por alguna técnica de meditación que te ayude a desconectar.

DISFRUTA DEL MOMENTO

Entrena para vivir lo que estás haciendo en cada momento. Disfruta de las pequeñas cosas, incluso, por poner un ejemplo extremo, al fregar los platos. Conseguirás estar más vivo y disfrutar del presente.

BUSCA LA FELICIDAD

Cierra los ojos y piensa en algún momento de tu vida en el que te sintieras plácido, a tope de energía, totalmente feliz. ¿Cuándo fue? ¿Qué pasaba? ¿Qué tenías? Ahí están las claves de tu felicidad y lo que debes conseguir. Proponete alguna acción que te encamine a tu objetivo.

DESCRIBE LO QUE QUIERES

Imaginate que mientras duermes cae un rayo en tu casa y ocurre un milagro. Al día siguiente, por ejemplo, ese problema de trabajo que te atormentaba se ha solucionado. Escribe con detalle cómo habría cambiado tu vida. Ese es el día 10. Ahora, vuelve a tu vida actual y, con esa referencia, puntúa del 1 al 10 cómo te sientes en el trabajo. Si por ejemplo te pones un 4, piensa qué sería un 5 (siguiendo con el ejemplo, tener mejor ambiente), un 6 (más responsabilidad) y así hasta el 10. ¡Ya tienes tu plan de acción!

DOMINA TUS HISTORIAS

Las emociones que sientes no dependen tanto de los hechos en sí, como de la forma en que los interpretas. Intenta buscar aquellos acontecimientos que te produzcan emociones positivas. Si te sientes mal por una situación, piensa: ¿qué historias me estoy contando sobre esta situación? No seas víctima ni busques villanos. En su lugar plantea: ¿qué puedo hacer yo?

PONTE EL HÁBITO

Elige cinco sencillos hábitos diarios que te produzcan bienestar (encontrarás pistas en "Busca la felicidad" y "Describe lo que quieres"). Redacta una lista con 5 hábitos y búscalos acomodado cada día (por ejemplo, ir paseando al trabajo o tomarme un café tranquilamente a media mañana). Cada vez que hagas uno, márcalo con una cruz. Intenta superarte con el número de cruces cada día.

MÁS INFORMACIÓN EN: www.advanced-tm.com

ASÍ LE HA CAMBIADO LA VIDA A ALONSO:

"No soy otro, simplemente vuelvo a ser el que era antes, el que miraba la vida de frente, confiado. El coaching está muy bien porque es muy impersonal y te ayuda a pelearte contigo mismo. Al final se trata de hacer lo que te pide el corazón. Yo acabé Psicología y Criminología, pero tuve que trabajar en algo muy distinto. Y me desmotivé. No tenía energía para nada, salvo para sentarme en el sillón y perder el tiempo. Gracias al coaching, he empezado un máster en recursos humanos, he vuelto a entrenar tres veces por semana y hasta he conseguido cambiarme de piso. La clave es ser optimista (ver lo bueno en lo malo) y pasar a la acción".



ENCUENTRA PAREJA



SALVADOR MONZÓ (Valencia) llevaba un año diciéndose a sí mismo "ya lo haré". Pero nada, no arrancaba. Y así, claro, es imposible encontrar pareja, relacionarse con gente nueva o... lo que sea. No era una situación crítica, pero tenía claro que si cambiaba estaría mucho mejor.

David Matthew Prior, vicepresidente de la Federación Internacional de Coaches (ICF), ha entrenado semanalmente a Salvador desde Nueva York. Si tú también estás buscando a la mujer de tus sueños empieza por aquí.

EXPLÓRATE

Pregúntate qué es lo que realmente quieres: el tipo de mujer que te gustaría

encontrar, sus atributos físicos, emocionales... Sincérate contigo mismo e interrógate si lo que deseas es una relación sólida o divertirse cuanto más mejor.

PREPARA UN PLAN

Una vez sepas qué es lo que buscas, diseña un plan a corto, medio y largo plazo. Piensa cuál será tu primer paso: ir a una discoteca, apuntarte a un portal de encuentros en Internet o

llamar por teléfono a una antigua amiga del instituto. La cuestión es hacer algo, lo que sea, que te lleve a pasar a la acción.

CHEQUÉATE

Es bastante habitual juzgarse con dureza después de haber dado un primer paso para buscar pareja. No te extrañes si te ves ridículo, inseguro o irreconocible. De ser el caso, contrasta tus emociones y decide con tu coach si quieres cambiar algo de tu plan.

DESCUBRE QUÉ TENÉIS EN COMÚN

Cuando asome la primera mujer por el horizonte intenta no cegarte y contrasta si vuestros valores coinciden (integridad, honestidad, belleza, respeto, diversión, aventura...). Normalmente, tras una o dos citas tendrás información suficiente para saber si será una relación larga o una aventurilla.

OBSERVA TU PROGRESIÓN

Aunque no hayas alcanzado el objetivo final que te habías marcado, valora lo que has logrado hasta la fecha. Pregúntate si, de alguna forma, te has puesto en movimiento, si estás avanzando y si la dirección que has tomado es la correcta.

CELEBRA QUE VAS POR EL BUEN CAMINO

Con independencia de que tengas o no la pareja que buscabas, estás trabajando para hacer cambios en tu vida. Es importante que reconozcas lo importante que es haberte abierto una puerta a la esperanza. Al respecto, valora si ahora te sientes mucho mejor contigo mismo que antes de ponerte en marcha. Y celebra tus pequeños éxitos: te servirá para coger confianza de cara a lograr tu objetivo.

MÁS INFORMACIÓN EN: www.getta-coach.com

ASÍ LE HA CAMBIADO LA VIDA A SALVA:

"Yo siempre he trabajado por objetivos, pero nunca había funcionado así en mi vida privada. He aprendido a dar pasos para conseguir lo que quiero, desde mejorar mi aspecto físico hasta encontrar pareja. De momento, vuelvo a ir tres veces a la semana al gimnasio, en octubre me matriculé en un máster de Administración y Dirección de Empresas (MBA) y tengo mucha más fe en mis posibilidades de encontrar a la mujer de mis sueños".

CÓMO Y DÓNDE ENCONTRAR UN BUEN COACH

1.- BUSCA UN COACH PROFESIONAL.

Lo que necesitas no es un asesor que te dé consejos o un psicólogo que hurgue en tu pasado más oscuro, sino desarrollar tu potencial desde hoy. De eso, se ocupan los coaches. Para que no te den gato por liebre, comprueba que esté avalado por la Federación Interna-

cional de Coaches (ICF). Encontrarás coaches con cara y ojos (y orejas...) en www.icf-espana.com y www.olacoach.com

2.- PÍDELE SUS CREDENCIALES.

En función de la experiencia, los coaches se clasifican en tres categorías: MCC (el grado de competencia más alto), PCC (nivel intermedio) y ACC.

3.- PLANTÉATE PARA QUÉ LO QUIERES.

Si es para realizar cambios en tu vida privada (adelgazar, encontrar pareja, etc.), busca un "life coach". Si de lo que se trata es del trabajo (quieres buscarte otro mejor o simplemente prosperar en el tuyo) decántate por un "corporate executive business coach".

4.- PRUÉBALO.

Ten una primera conversación con él y observa el feeling que hay entre vosotros. ¿Te has sentido escuchado? ¿Has salido de la sesión con más energía? Si después de hacerte estas y otras preguntas parecidas, tu pulgar señala hacia arriba, comienza a plantearte cambiar de vida. ...