

# Revista



## El objeto fetiche de...

Antón Losada siente debilidad por los «malos» que logran redimirse **P10**



## Amor y sexo

Empezó Madonna, pero cada vez más maduras escogen un yogurín **P9**

## Maloclusión dental

El doctor López Quiroga explica cómo y desde qué momento se debe abordar este problema **P8y9**

## COACHING, ¿MÁS QUE UNA MÓDA?

EL ENTRENAMIENTO PARA  
OBTENER EL MÁXIMO  
RENDIMIENTO DE CADA  
INDIVIDUO ARRASA



**EL GLOBO ROJO**  
Moda y Calzado Infantil de 0 a 14 años

Pza. Campo Castillo  
27 bajo - Lugo  
Tfno.: 982 244 134  
Siguenos en

2ª UNIDAD  
**AHORA -50%**

\* No acumulable a otras ofertas, promociones, reservas o encargos y Theo&Olivia, Carmencitas, Merceditas Terciopelo. Promoción aplicable a la prenda de inferior valor. Válido hasta fin de existencias.

# TODA UNA LEGIÓN DE ASESORES

SE HA CONVERTIDO EN UNA PROFESIÓN DE MODA, TANTO QUE MUCHOS DEPORTISTAS Y EMPRESARIOS YA CUENTAN CON UN ENTRENADOR PERSONAL QUE LES AYUDA A TRIUNFAR

► TEXTO: TERESA R. BERMÚDEZ  
FOTOS: J. VÁZQUEZ/P. TEJERO

Conseguir que cada persona saque la mejor versión de sí misma es el principal objetivo del coaching, un fenómeno que está creciendo gracias a la crisis. Los expertos aseguran que en momentos de dificultades es cuando más efectiva resulta esta disciplina. De hecho, hace unos años se limitaba a los altos ejecutivos, mientras que actualmente se ha abierto a todos los ámbitos, desde empresarios a deportistas, parados o emprendedores.

La psicóloga Iria Salvador entró en contacto con el mundo del coaching hace ya seis años. Entonces, la Federación Gallega de Golf la contrató para trabajar con los equipos infantiles con el fin de ayudarles a mejorar su rendimiento. Y así, poco a poco, se fue especializando en el 'coaching' deportivo.

Uno de los principales retos a los que se enfrenta como 'coach' es enseñar a manejar los nervios y la ansiedad que suelen aparecer durante las competiciones a cierto nivel. «Yo parto de las habilidades que tiene cada persona para empezar a trabajar y mejorar su rendimiento», explica.

A veces, con dos o tres sesiones ya es suficiente, mientras que en otros casos hay que alargarlo durante meses, hasta que adquieran una práctica y una técnica que incluso puede ser aplicable en el día a día.

Enfrentarse a la crítica interna es otro de los problemas que se plantean con frecuencia. Sobre todo en el caso de los deportistas, hay momentos de autosabotaje que si no se controlan pueden terminar con su autoestima. «Intentan autoconvencerse de que no lo están haciendo todo lo bien que debieran, entrando así en un círculo vicioso que les impide rendir en las competiciones», explica.

Aunque no hay un perfil concreto de personas que piden el servicio de un coach, suele tratarse de gente más insegura y, sobre todo, muy perfeccionista. «Tuve el caso de un deportista con rendimientos excelentes durante los entrenamientos, pero que llegadas las competiciones se venía abajo. A partir de los comentarios positivos

## Un fenómeno que nació en EE.UU. hace ya 50 años

El 'coaching' surgió hace 50 años en EE.UU. y, aunque se empezó a introducir en España hace dos décadas, ha sido en la última en la que más se ha desarrollado.

Se trata de una técnica que busca el máximo desarrollo profesional y personal a partir de entrenamientos que hacen que, entre otras cosas, los individuos se enfrenten a sus miedos, dolor, frustraciones... enseñándoles a tener confianza en sí mismos y en los demás. Este fenómeno trabaja todas las áreas básicas de la vida.

### La labor del coach

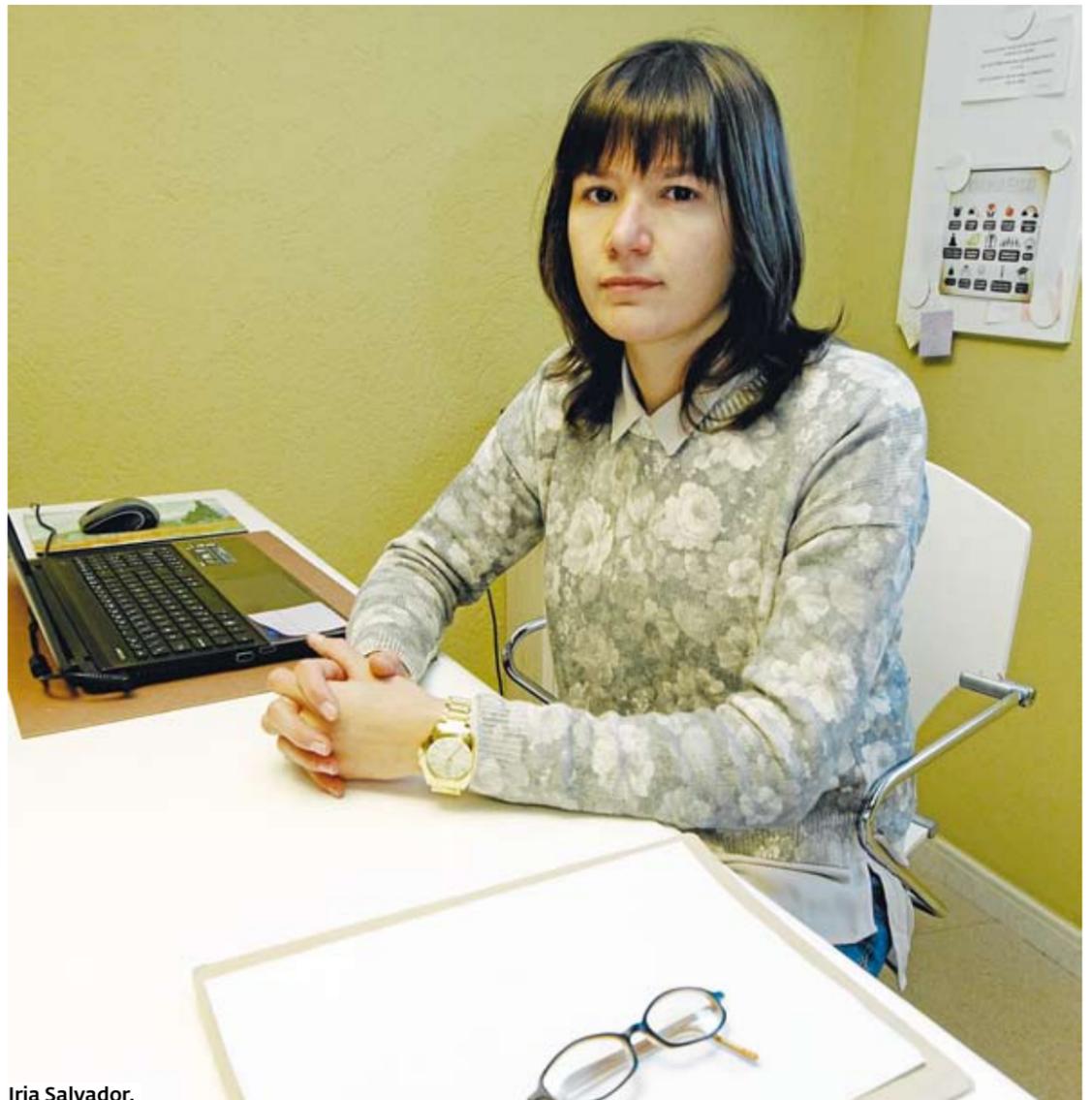
Este entrenador especializado aconseja, guía y estimula a la persona para que vaya más allá de las limitaciones que ella misma se impone y alcance así su pleno potencial.

El proceso se reduce a lo básico: la energía. El 'coaching' enseña a eliminar los elementos que la consumen y a conseguir los que la proporcionan. Cuanta más energía tenga la persona, más potente y fuerte será.

de sus entrenadores y de su círculo más cercano intenté que adquiriera más confianza en sí mismo», relata Iria Salvador.

Se trata, partiendo de las habilidades que tiene cada uno, de mejorarlas trabajando bajo unas pautas, donde la psicología tiene mucho que decir. «Hay que tener cuidado porque no todo lo que se llama coaching lo es. Un buen coach debe tener una formación psicológica y conocer bien el funcionamiento de las personas», afirma.

**EL FUTURO PROFESIONAL.** Mientras que Iria está especializada en el coaching deportivo, Iago Pérez Santalla se ha enfrentado como coach con casos muy diferentes: desde gente que está buscando



Iria Salvador.

empleo hasta los indecisos a la hora de elegir su futuro profesional o sus estudios universitarios. Incluso ha llegado a trabajar con artistas. «El coaching nos invita al cambio y el cambio es justo lo que más miedo nos da, pero solo tomando nuestras propias decisiones nos hacemos dueños y directores de nuestra vida. Es necesario que las personas descubran todo su potencial y lo proyecten hacia lo que realmente quieren alcanzar. El coaching, hoy en día, tiene que ayudarnos a vencer el miedo y a crecer construyendo nuestro legado vital», asegura.

Para Iago Santalla, el 'coach' no es más que un acompañante que ayuda a acortar el camino entre un estado real y un estado ideal, el que la persona quiere alcanzar.

## Iria Salvador

No todo lo que se llama coaching lo es. Un buen coach debe tener una formación psicológica y conocer bien el funcionamiento de las personas»

«En este camino hay que programar cada acción para que nos lleve a la consecución del objetivo, teniendo en cuenta que puede haber momentos de parálisis y bloqueos que hay que superar», aclara.

Su primer libro 'O ilímite de pensarte libre' fue el que le ayudó a entrar en contacto con esta disciplina que, confiesa, le ha dado la oportunidad de conocerse más a sí mismo e indagar en su propio interior. «Ahora sé que la pregunta

es la mejor orientación del pensamiento», concluye.

**PROMESA DEL GOLF.** Aunque tan solo tiene 14 años, Jesús Ouro conoce bien el fenómeno del coaching. Es jugador de golf y tanto la federación gallega como la española han puesto a su alcance una técnica a la que le ha sabido sacar el máximo rendimiento. «Por encima de todo, me han enseñado a afrontar los



Jesús Ouro.



Eduardo Souto.



Iago Pérez Santalla.

## Eduardo Souto

Logras una inyección de motivación brutal y unas ganas de comerte el mundo y de salir adelante... De vez en cuando necesitas recargar las pilas»

torneos desde otro punto de vista, no tanto de exigirme el máximo rendimiento sino de aprender a disfrutar más del juego, de los viajes que hago, de la gente que voy conociendo...», subraya.

Jesús asegura que los nervios tienen que ser siempre un aliado, pero que el problema está en saberlos manejar para que no vayan en su contra. Mantener la concentración y evitar que nadie le distraiga es casi una máxima.

Su entrenador personal le ha ayudado a trabajar en muchos aspectos y en especial en la forma de organizarse. «Me han hecho ver la importancia de tener un planing diario de toda mi actividad deportiva. Después he trasladado esto a mis estudios, ¡hay que tenerlo todo muy casado para que nada se quede por el camino!», dice.

Haciendo balance, Jesús explica que ha aprendido a mejorar tanto el rendimiento como su juego.

«Acabas sabiendo que en los momentos de máxima tensión puedes llegar a dar tu mejor golpe», afirma satisfecho.

Este subcampeón de España por equipos tiene las miras muy altas. Él cree que su futuro pasa por ser profesional del golf, confía en sí mismo y por eso espera poder terminar una temporada con el título de campeón de España, que le daría el pasaporte para acudir al europeo. Jesús Ouro es de los que rubrican el «no sin mi 'coach'».

**UNA EXPERIENCIA EMPRESARIAL.** Aunque los orígenes del 'coaching' están en el deporte, ya son muchos los empresarios que se están beneficiando de todo lo que aporta esta técnica. Un buen ejemplo de ello es el peluquero

Eduardo Souto, que confiesa que suele acudir cinco veces al año a cursos de este tipo: «Sales de allí con una inyección de motivación brutal y con unas ganas de comerte el mundo y de salir adelante...».

Cada uno de estos cursos dirigidos a empresarios tiene una finalidad diferente: aprender a trabajar en equipo, conseguir ser un buen líder, claves para sacar adelante una empresa a pesar del momento de crisis que se está viviendo... «Una vez que pides ayuda a un 'coach' coges un hábito que es imposible dejar, porque llega a convertirse en algo imprescindible en el día a día», subraya. Souto asegura que hay ciertas épocas del año en las que siente que necesita recargar las pilas y que

alguien le dé una palmada en la espalda para continuar adelante. «Además, me ha ayudado mucho a dirigir al equipo humano que tengo trabajando en mis peluquerías», añade.

El 'coaching' ha logrado sacar lo mejor de este empresario, le ha ayudado a conocer de lo que puede llegar a ser capaz e incluso a eliminar esa sensación de ridículo que en algún momento puede frenar muchas iniciativas. Por eso, la Asociación Provincial de Empresarios de Peluquería y Estética de Lugo Pelirroja, que preside, quiere acercar este fenómeno a los peluqueros lucenses con el fin de cargarlos de energía de cara al 2014 con unos cursos que se van a celebrar en enero. Toda una inyección de positividad.