

AR

LA REVISTA DE
ANA ROSA
QUINTANA

Brazos,
pecho y
cintura
**ÚLTIMAS
TÉCNICAS**

LOS NUEVOS PADRES

*David Bustamante,
Frank Blanco...*
Implicados y
reivindicativos

¿TIENES UN RETO?
Te ayudamos
a cumplirlo

MELENA MIDI

Cuidados
para lucir el pelo
de moda

JULIA NAVARRO

*"Me sobrecogen
las personas que
no se arrepienten
de nada"*

Elige TU ESTILO

SE IMPONEN LOS VOLANTES, EL AMARILLO,

LOS VESTIDOS Y FALDAS FOLK

Y LOS ZAPATOS 'MULE'



0.0173
8 413042690666
Nº173 MARZO 2016
2,50 € / CANARIAS 2,65 €

Cómo sacar el talento que llevas dentro

Más de veinte años compartiendo entrenamientos de judo han mantenido unidos a José Vicente Cabas, maestro de judo, y Fernando Blaya, directivo, hasta que han decidido emprender un nuevo camino: el *coaching* deportivo para ejecutivos. Su empresa, Ecosistema Deportivo, busca el desarrollo personal de sus clientes a través del *coaching*, la práctica deportiva y el *mindfulness*: “Creemos que si las personas se adentran en una forma de vida saludable, acaban siendo más felices –asegura Fernando Blaya–. Y si eso ocurre en el entorno de la empresa o de los equipos deportivos, se acaban notando también”.

¿Qué es un *coach* ejecutivo?

Fernando: Es un profesional altamente preparado que acompaña y apoya a las personas para conseguir sus objetivos desarrollando su talento. Nos gusta decir que ayudamos a **cambiar sueños por metas**. Trabajar para una persona nos hace ver su ámbito de actuación y nos exige cierta familiarización con sus actividades diarias, pero la mayoría de las veces sus temores son similares a los que tenemos todos los demás: inseguridad, miedo, falta de recursos emocionales...

Una de vuestras especialidades son los cursos de autoprotección para la mujer. ¿Por qué?

La defensa personal y el judo son disciplinas deportivas que cumplen los requisitos que necesitamos para unir procesos de *coaching* con actividad física: permiten a las mujeres la interiorización de su propio objetivo, validando su esfuerzo, la superación y la adquisición de hábitos saludables.

La mayor parte de vuestros clientes son profesionales. ¿Cómo les ayudáis a gestionar la ansiedad?

El estrés en sí no es malo: nos indica que algo nos está sucediendo. Lo importante es asociarlo a un porqué y controlarlo. Las emociones básicas de los seres humanos, como el miedo, por ejemplo, están previstas por nuestro organismo. Uno de los tratamientos que realizamos es intentar asociar un pensamiento positivo y real a la situación que en esos momentos nos estresa emocionalmente. De esa forma la emoción negativa se convierte en una emoción que nos motiva. Es una de las claves del *mindfulness*, que ahora está tan de moda:



**José Vicente Cabas Alonso
y Fernando Blaya Vallejo**

SOCIOS Y FUNDADORES DE ECOSISTEMA DEPORTIVO

vivir el momento sin condicionarnos por el pasado o por el futuro. La solución está dentro de nosotros y muchas veces no la encontramos.

¿Qué podemos aprender las personas normales del deporte de competición?

Jose Vicente: El deportista de competición entiende la derrota como parte del aprendizaje. Intenta superarse a sí mismo con independencia del rival y sabe que la constancia, el esfuerzo y la toma de decisiones son sus herramientas clave para el éxito.

¿Qué aporta el *mindfulness* a alguien que quiere conseguir un sueño?

La gente que practica esta disciplina a diario muestra un mejor control sobre las emociones y los comportamientos, y protege su cerebro. Investigadores estadounidenses de la Escuela de Medicina de la Universidad de Harvard demostraron que en las personas equilibradas envejecen menos los tejidos del cerebro.

Decís que tenéis las armas para sacar el talento que llevamos dentro. ¿Podéis compartirlas?

Sí: la baja autoestima y el miedo son obstáculos en el camino hacia nuestros sueños. En nuestras charlas nos gusta hablar de ello porque determinan que seamos más o menos felices. El *coaching* maneja esos miedos y nos permite acercarnos a esa persona que siempre hemos querido ser. Todos tenemos dentro talentos ‘ocultos’, aquello que se nos daba muy bien, que nos hacía sentirnos plenos, pero que tal vez olvidamos por el camino. Nuestro trabajo es superar los miedos que pululan en nuestras cabezas y cambiar los ‘esques’ por los ‘hayques’. ●