

# FITNESS



EN EXCLUSIVA  
LA TENISTA

**GARBINE MUGURUZA**  
"Bueno el equilibrio para disfrutar este deporte"  
+ Misos olímpicos  
Meganit, Carbone II,  
la fuente...

> CUENTA  
ATRAS  
CUERPO DE  
PLAYA CON  
EJERCICIOS  
ALEGRES

# WOMAN

madame  
GANO

17 de mayo 2016  
3,90 € (IVA incluido)  
www.woman.es

## TOP HOLLYWOOD

Amanda  
SEYFRIED  
Jared  
LETO  
& una lección de  
elegancia con  
Sofía  
COPPOLA

215  
accesorios  
con mucho estilo

EN PORTADA  
Caroline  
Winberg



SE ACERCA  
EL VERANO  
CLAVES  
PARA LUCIR  
PIERNAS

LANZAROTE  
El paraíso  
chic & cheap  
a tres horas

## Mezcla & Gana

CÓMO COMBINAR TONOS PASTEL, RAYAS,  
ESTAMPADO ÉTNICO, FLORES...



entrevista

# DEPORTE y trabajo

Una nueva modalidad de coaching aúna inteligencia emocional, actividad física y mindfulness para mejorar rendimiento y liderazgo.

POR MARTA BONILLA

**N**o es lo mismo querer que pasar a la acción. Ni los sueños que las metas. Esos conceptos tan vinculados al deporte se asocian al coaching tradicional en una nueva modalidad, importada de Estados Unidos y dirigida a ejecutivos y equipos de trabajo, que traslada el afán de superación, la capacidad de afrontar retos o la motivación, propias del espíritu deportivo al mundo laboral. «Es como cuando te dicen “haz 15 abdominales” y piensas “no puedo”, pero al final, lo logras. Ese detalle demuestra que las barreras las creamos nosotros y se pueden superar. Salvando las distancias, esto se refleja en la empresa y está demostrado que funciona. Nosotros animamos a salir de la zona de confort, donde nos sentimos seguros, aunque no demasiado felices o realizados, y el deporte es una herramienta básica para conseguirlo con éxito», explica Fernando Blaya, creador de Ecosistema Deportivo, junto a José Vicente Cabas. **¿En qué consiste el coaching deportivo para ejecutivos?**

**José Vicente:** Se trata de combinar los beneficios del coaching propiamente dicho, la actividad deportiva y el mindfulness. Las tres disciplinas han demostrado su eficacia por separado, al juntarlas, multiplicamos los resultados.

**Fernando:** Hicimos un estudio en el que vimos que solo entre el 10 y el 12 por ciento de las personas que hacían un curso de coaching ejecutivo tradicional, mantenían las rutinas con



el tiempo; cuando unimos todo, el seguimiento aumenta a un 50 por ciento. Al desarrollar acción, se interioriza más y funciona mucho mejor.

**¿Cómo se estructuran estos cursos?**

**Fernando:** Hay programas diferentes, pero la estructura tipo son cursos de dos horas, un día a la semana, durante 4 semanas. Los primeros 20 minutos de coaching, después una hora y veinte de actividad funcional y terminamos con otros 20 minutos de mindfulness, que ayudan a interiorizar todo lo aprendido. A partir de ahí, se adapta al perfil de cada persona, grupo o empresa. **¿Se puede comparar un deportista de élite a un alto directivo?**

**José Vicente:** Yo he estado en la élite del deporte y conozco a muchos deportistas y puedo decir que no varía tanto lo que puedan sentir ellos de lo que siente un directivo. A todos nos limitan la falta de autoestima, un momento de miedo, inseguridad o estrés. En grandes deportistas como Djokovic o

«LAS MUJERES SOIS MÁS EMOCIONALES Y ESO AYUDA A INTERIORIZAR EL APRENDIZAJE. DESPUÉS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA CON UNA MUJER HAY QUE HABLAR, A UN HOMBRE, DÉJALE. NO LE GUSTA DEMOSTRAR SUS FLAQUEZAS». AFIRMA JOSÉ VICENTE CABAS.



Nadal se ve muy claro: técnicamente todos son muy buenos; lo que marca la diferencia y les lleva a estar en lo mas alto es la mente, cómo gestionan el estrés o la decisión que toman en momentos críticos. En la empresa, igual.

**¿Cómo mejora el deporte los resultados del coaching tradicional?**

**José Vicente:** El coaching es una herramienta para potenciar capacidades –el talento, el control de la inseguridad o el estrés, la gestión de equipos...– pero no es lo mismo tratarlo a través de la inteligencia emocional como se hace tradicionalmente, que pasar a la acción. Si yo te pongo ante una situación deportiva que genera estrés, te marcas un reto y lo superas, hay un área del cerebro que se ilumina y lo integras en tus hábitos. Hay un neurotransmisor, el BDNF, que solo se activa cuando hacemos deporte y que es el que crea conexiones. A más conexiones, más aprendizaje.

*«La unión del coaching tradicional con el deporte y el mindfulness multiplica los beneficios: mejora la autoestima, controla el estrés y ayuda a rendir.» Fernando Blaya*

**¿Cuáles son sus beneficios?**

**Fernando:** Mejora nuestra capacidad de aprendizaje, de resolver problemas, la autoestima, motivación, el trabajo de equipo, se controla el estrés, a establecen prioridades... Sin olvidar que encontrarte físicamente mejor incrementa tu energía vital y rindes más.

**José Vicente:** Hacer deporte también mejora el sueño y el descanso, una de las claves del rendimiento en el trabajo.

**¿Qué empresas se muestran más receptivas a poner en marcha estos programas entre sus equipos?**

**Fernando:** De tecnología, farmacéuticas... En Estados Unidos existe más conciencia de la importancia de llevar una vida sana y entrenar para trabajar mejor. Hay empresas que instalan sus propios centros deportivos para evitar que la gente se desplace. Nosotros llevamos el material a las oficinas: nos habilitan un despacho de 40 metros cuadrados, montamos un suelo específico, una jaula para un TRX y se hacen entrenamientos funcionales, con arneses, se sale a correr con entrenador personal...



**Fernando Blaya.** Ingeniero de formación y experto en coaching profesional, ha volcado toda su experiencia como alto directivo de multinacional en este proyecto. «Ante una situación crítica podemos enfadarnos y estresarnos o afrontarlo con una idea de acción y búsqueda de soluciones. Cuando superas un reto, te das cuenta de que las barreras las pones tú.»

**José Vicente Cabas.** Campeón de España y Europa de judo, máster en alto rendimiento y experto en neurociencia: «El coaching es un proceso de aprendizaje y entrenamiento. Practicar ayuda a superar las situaciones. Nosotros potenciamos el talento que las personas llevan dentro. Se puede hacer sin deporte, sí, pero es más lento y con peor resultado.»

FOTOGRAFÍA ELENA ALMAGRO, GETTY IMAGES.