

JOSÉ ÁNGEL FERNÁNDEZ GÓMEZ

Entrenador de habilidades personales

Elena FERNÁNDEZ-PELLO
El «coach» o entrenador en habilidades personales es, por explicarlo de un modo sencillo, un consejero que enseña cómo corregir conductas, enfrentar los problemas y, en definitiva, tener más posibilidades de ser feliz. José Ángel Fernández Gómez es «coach» personal y se formó en Estados Unidos, donde es habitual recurrir al «coaching» para resolver conflictos personales o mejorar el rendimiento profesional. Prepara la publicación de un libro titulado «Claves de la mente. Un camino lógico hacia una vida feliz» y hoy, a las tres y cuarto de la tarde y en la escuela de formación de padres del Colegio Virgen Milagrosa, hablará del «coaching» aplicado a los niños.

¿Qué hace un entrenador en habilidades personales?

—Las personas, normalmente, no sabemos qué hacer con nuestras emociones, solamente las sentimos. Un entrenador hace que te des cuenta de que las emociones se disparan por pensamientos y esos pensamientos son creencias que tienes sobre ti mismo y tus circunstancias. Nosotros enseñamos a las personas a gestionar sus emociones, a darse cuenta de cuáles son las que les producen conflictos y qué pensamientos las generan y, entonces, cambiarlos. Trabajamos la comunicación —dependiendo de cómo te comuniquemos tendrás unas u otras relaciones, la parte más importante de tu vida— y cómo descubrirse a sí mismo, qué es lo que hay que buscar y cómo gobernarse, de una forma benévola.

«No sabemos qué hacer con nuestras emociones, solamente las sentimos»

«A nosotros acuden personas que lo tienen todo en la vida y todavía no son felices»



JESUS FARRON

José Ángel Fernández Gómez.

¿Qué personas recurren a un «coach» personal?

—Hay dos grandes especialidades dentro del «coaching», una es el «coaching» profesional y otra

nas que no se consideran enfermas, que no van a los psicólogos ni a los psiquiatras y tienen una vida normal, pero vacía.

—¿Se trabaja individualmente o en grupo?

—Se puede trabajar a nivel superficial, de enseñanza —hay conocimientos que al tenerlos te cambian— y a un nivel más personal, con un entrenamiento y ejercicios, que sirven para crear ciertos hábitos.

—Entiendo que para alcanzar un estado de felicidad se requiere disciplina.

—Requiere motivación, que quieras ser feliz y te des cuenta de que está al alcance de tu mano. Puedes aprender a respetar tu felicidad.

—Usted es ingeniero, ¿cómo se convirtió en entrenador de habilidades personales?

—Yo me fui a vivir a Estados Unidos a los 16 años, sin saber inglés, y escogí la carrera de Arquitectura. Estudié dos años, buscando todas las palabras en un diccionario, no seguí y tuve una pequeña fase de depresión. Cuando vas a un país sin saber el idioma crees que eres tonto, para salvar esa idea de mí mismo elegí la carrera más difícil y me hice ingeniero nuclear, una razón tonta para estudiar una carrera que demuestra lo tonto que era, pero, obviamente, me ha servido, porque mientras estaba estudiando trabajaba con delinquentes adolescentes, daba clases bilingües a los emigrantes, estaba muy involucrado con esos asuntos y tenía que haber visto que ese era mi camino.

«Ponemos siempre la responsabilidad de la felicidad fuera de nosotros»

E. F. P.

—¿Qué buscan las personas que acuden a usted?

—Todos buscan realmente lo mismo pero de distinta forma. Pensamos que la felicidad está en obtener ciertas cosas, en que nos quieran, que las cosas salgan como queremos..., pero ponemos siempre la responsabilidad de la felicidad fuera de nosotros.

—¿Cuánto tiempo es necesario para obtener resultados con el entrenamiento personal?

—Solemos dedicar una hora a la semana durante la cual tenemos una charla personal de la que salen unos ejercicios. Los resultados dependen de su conocimiento personal y de cuánto trabajan. He tenido casos extraordinarios en los que después de tres sesiones la persona percibía un cambio marcado en su vida. Con 10 sesiones se nota bastante.

—Habrá quien se enganche al entrenador.

—Es algo que tratamos de evitar. Cuando ya están adquiridos los nuevos hábitos, el entrenador es poco necesario.

—¿Qué ejercicios pone?

—Depende. A un tímido le suelo proponer salir y hablar con extraños, les doy las pautas para hacerlo y van adquiriendo los hábitos sin miedo a equivocarse, porque se trata de desconocidos.