

aquí estudió

MARÍA FERNÁNDEZ

ANTIGUA ALUMNA DEL COLEGIO OBRADOIRO

Coach personal, ejecutivo y de equipos. Autora de 'El pequeño libro que hará grande tu vida', de Alienta (2ª Edición)

¿Qué consejos darías a los estudiantes que tienen que tomar decisiones que marcarán su futuro?

La primera cosa que les diría es que elijan una profesión que tenga que ver con su pasión y sus dones. Que no elijan "la carrera con salidas". Las salidas de una profesión cambian con el tiempo. Lo que hoy tiene, mañana puede no tenerlas. Como pasó con el caso de la arquitectura en plena crisis, o como está pasando con las matemáticas, que hace años se percibía con una carrera sin salidas y hoy es la profesión del futuro, ya que todo funciona con algoritmos.

Además, cuando alguien es sublime en su profesión SIEMPRE tendrá salidas. Antes o después sobresaldrá. Siempre hay dinero y oportunidades para los buenos profesionales. Así que les diría que elijan esa profesión que hace que su corazón lata con más fuerza, y que a partir de ahí hagan todo lo posible para ser los mejores. Es decir, que sean tan buenos que el mercado no pueda ignorarles. En realidad, todo se puede conseguir, la única condición es si estamos dispuestos a ASUMIR LOS COSTES por conseguirlo. Cuando tomas la decisión firme de que perseguirás tu sueño cueste lo que cueste, ya has ganado, ya has hecho un pacto con el "éxito". Este tardará más o menos en llegar, pero lo que sí es seguro es que llegará.

El mundo profesional no ignora a los fuera de serie. Si estás dispuesto trabajar por ello, ese podio será tuyo. Nos han enseñado, o por lo menos en mi generación, a apostar por cartas seguras. Lo malo de esto es que la seguridad no siempre nos hace felices y, además, en muchas ocasiones nos lleva a firmar un pacto con la mediocridad.



"APOSTAR TODO A UNA SOLA CARTA FUE LO MEJOR QUE ME PUDO PASAR, PORQUE NO ME DI EL PERMISO DE FALLAR"

La pregunta es la siguiente: ¿Quieres ser como el 90% de la población? ¿O quieres haber puesto todo tu potencial al servicio de tu profesión? Cuando haces esto, estas usando también tus dones para enriquecer la vida de los demás a través de tu trabajo, como en el caso del también exalumno Diego González Rivas. A los estudiantes de Obradoiro les diría que están en una edad fantástica en la que empezar a pensar en qué tipo de persona quieren convertirse.

El otro consejo que daría es SER BUENA PERSONA. Cuando somos adolescentes sacamos nuestro ego a relucir para posicionarnos entre nuestros compañeros. Está bien, forma parte del proceso. No lo voy a juzgar, pero, con el tiempo, es interesante dejar el ego a un lado, y dejar aflorar nuestra esencia, lo que realmente somos. Personas buenas y compasivas. He comprobado a lo largo de mi vida personal y profesional cómo el ser buena persona nos retribuye a la larga. No se puede ser un buen profesional si antes no se es una buena persona. Valores como el respeto, la buena fe, la generosidad o la valentía hacen que dejemos una huella imborrable en los demás, que permanezcamos en su corazón y en su mente. Y eso es lo que hoy se llama "marca personal". La gente solo hace negocios con las personas de las que se fía y en quien confía.

¿Cómo supiste que querías ser coach? Siempre me gustó el mundo del desarrollo personal. Era adolescente y ya empezaba a leer libros de crecimiento personal, luego estudié turismo y trabajé en ese sector algunos años, pero mi tiempo libre lo dedicaba a ir a seminarios de coaching por toda Europa. Hasta que un día me di cuenta de que me quería dedicar a ello. Reuní mis ex-

periencias personales, mi sensibilidad y mi fe en la capacidad de transformación de las personas y aposté todo a esa carta. Me fui de mi trabajo, vendí mi coche y pedí un préstamo para formarme con los mejores en España. En ese momento me di cuenta de que mi enorme apuesta no me iba a dar el permiso de fallar. E iba a hacer todo lo que estuviera en mi mano para llevar mi profesión lo más lejos.

En mi caso apostar todo a una sola carta fue lo mejor que me pudo pasar, porque no me di el permiso de fallar. Solo me valía ir hacia delante y perseverar en mi objetivo.

¿Cómo se debe actuar ante críticas en las redes?

Opino que debemos tomarnos con la misma perspectiva el "éxito" y el reconocimiento exterior como los fallos y las críticas. Habrá veces que lo haremos muy bien y otras que quizás meteremos la pata, porque somos humanos. La cuestión es seguir trabajando y apostando por lo que nos ilusiona. No preocuparnos tanto de proteger nuestra propia autoimagen y de el qué dirán, sino ocuparnos de que nuestro trabajo brille e ilumine al máximo de personas.

Si pensamos en los genios más conocidos, una Marie Curie, un Thomas Edison o un Albert Einstein estaremos de acuerdo en que no se preocupaban del juicio externo, no dedicaban ni un minuto a eso, sencillamente ponían el foco en lo realmente importante: sus descubrimientos. Ante críticas en las redes, lo mejor es hacer caso omiso o responder con mucha educación. Y si es grave, obviamente denunciarlo. En realidad, creo que no se trata tanto de cómo responder ante las críticas en las redes, sino de educar a

la sociedad a que esas críticas sean lo más constructivas posible.

En *El pequeño libro que hará grande tu vida* (Alienta) hablo de la importancia de la tolerancia, tanto en el mundo on line como off line. Invertir tiempo de tu vida en criticar a una persona no dice mucho de ti. Cuanto más feliz eres, más plena es tu vida y más proyectos tienes, menos te fijas en lo que hacen los demás. Te centras en tu vida y en cómo hacerla más grande.

Por tanto, creo que no se trata tanto de cómo reaccionar en caso de una crítica en internet, sino de cómo educar a la sociedad a no regalar críticas gratuitas. Además, cuando somos tolerantes y compasivos nos sentimos mejor. Nos aporta serenidad y paz con nosotros mismos, y propiciamos un ambiente de respeto y libertad con quienes nos rodean. A mí me gusta decir que, si vas a criticar la vida de los demás, hazlo al menos cuando la tuya sea un ejemplo. Pero en ese caso ya no tendrás ganas de hacerlo, porque tu valioso tiempo lo usarás para CONSTRUIR tu vida en lugar de destruir la de los demás. Las personas realmente interesantes no dedican su tiempo a hablar de los demás y menos aún mal.

Además, recordemos que nos tratarán con el mismo CUIDADO que nosotros tratemos al resto. Usemos nuestro tiempo de forma inteligente. Construyamos más y critiquemos menos. Con la segunda no cambiamos nuestra vida, con la primera sí.

Has trabajado con estudiantes en África, ¿En qué consistió el proyecto?

Trabajaba con niños de Senegal que tenían las necesidades básicas cubiertas e iban a la escuela. Y ahí les ayudaba a pensar que, aunque pudieran tener unas circunstancias desfavorables, siempre hay mucho que podemos hacer para mejorar nuestras vidas. Siempre hay un porcentaje que depende de nosotros. Les estimulaba para usar el poder de la imaginación y vislumbrar la mejor versión de ellos mismos, ya fuera siendo un estudiante ejemplar, el mejor futbolista de su clase o siendo el primer universitario de su familia. El objetivo era que se dieran el permiso de imaginarse un futuro mejor y ver qué acciones podían llevar a cabo para mejorar sus vidas. Hay quien quería ser médico, quien

quería pescar más para su familia y llevar más comida en casa o quien quería aprender un idioma.

En definitiva, es interesante darse cuenta de que la mayor parte de las herramientas que necesitamos para alcanzar nuestros objetivos o pequeñas ilusiones están dentro de nosotros. Todos tenemos circunstancias que no ayudan, pero hemos de pensar que estas pueden condicionarnos, pero en ningún caso determinarnos. Estar en África fue una experiencia increíble, en la que sientes una profunda conexión con el ser humano. Te das cuenta de que lo fundamental ya lo tenemos en común: todos queremos ser amados, todos tenemos pequeños miedos y todos tenemos objetivos que nos ilusionan. Aprendí a comunicar sin palabras, solo con una mirada tierna, una sonrisa o estrechando con las dos manos la mano del otro.

Además, el amor que recibes de los niños es inmenso. Sientes una plenitud infinita. Te das cuenta de que no hay nada comparable con la emoción de esa ternura. Quieres darles todo. Tú desapareces y lo más importante son ellos. Solo quieres dar amor, ternura y herramientas que les sirvan para su futuro.

¿Qué opinas sobre la dependencia que tenemos de las nuevas tecnologías, lo que provoca que estemos todo el día conectadas?

¡Que nos perdemos la vida! (Risas) Opino que, en cierta medida, las redes nos ayudan a romper las barreras geográficas y a poder contactar con personas en situaciones que hace años nos resultaba algo más complicado. Pero creo que la verdadera conexión es la del contacto humano, la de la mirada, la del contacto físico, la de conocer o hablar con una persona y que en ese momento se genere una burbuja mágica entre los dos. Lo que sigue funcionando para cautivar en una entrevista de trabajo, enamorar a una persona o tener muchos y buenos clientes son las habilidades sociales. Ese “cara a cara” en el mundo real. Tú puedes ser un crack en las redes y creer que eres un *pseudo-influencer*, pero si no tienes carisma en el mundo real, con todos mis respetos serás un poco *fake*.

Lo que sigue haciendo que una persona

sea carismática es cómo sonrío, cómo escucha a la gente, cómo mira, qué dice y sobre todo cómo influye positivamente en la vida de los demás. Eso es lo que realmente deja huella en el resto.

Además, las redes sociales están alimentando mucho el ego de las personas. Parece que es una competición por ser el más guapo, el que más se divierte, el que es más feliz, cuando en realidad, la felicidad o la seguridad interior nada tiene que ver con hacerse un *selfie* o enseñar tu bañador y tus últimas vacaciones. La felicidad tiene que ver con un tipo de serenidad



interior y con cómo valoras tu vida, te cuidas a ti y a las personas que te rodean. Y la seguridad en uno mismo tiene que ver con cómo crees en ti, cómo te hablas a ti mismo y cómo luchas por lo que te hace feliz.

Las redes sociales se han vuelto un escaparate de una vida feliz prefabricada, que en realidad no existe. La vida está hecha de picos y valles, de momentos buenos y otros no tan buenos, pero es en estos donde nos forjamos y nos convertimos en personas resilientes, fuertes, valientes, ¡e interesantes! El verdadero poder de una persona está en su mente y en su corazón. En su mente para poder alcanzar sus objetivos, para competir deportivamente o crear un proyecto empresarial. Y en nuestro corazón para enriquecer la vida de los demás.

¿Cuáles son las claves para mejorar nuestras vidas?

Para mí son tres: La primera es decidir vivir en autenticidad. Esto quiere decir ser fieles a nosotros mismos y vivir acorde a nuestros propios valores -ya sean integridad, valentía, fuerza interior o determinación-. Y esto supone, además, tener la valentía de mostrarse tal y como somos al resto. En ocasiones no nos mostramos con naturalidad por miedo al rechazo. Sin embargo, el vivir en autenticidad, lejos de generar rechazo, genera admiración en quienes nos rodean. Estamos revelando lo seguros que estamos de nosotros mismos. Si estás convencido de que lo que haces es lo correcto,

está alineado con tus valores y éstos son buenos, ¡continúa! Maya Angelou decía: *Si siempre intentas ser normal, nunca descubrirás lo EXTRAORDINARIO que puedes llegar a ser.*

La segunda es rodearnos de gente buena y que nos haga crecer. Hay personas que queremos mucho pero que suelen tener una perspectiva de la vida derrotista, y a veces nos resulta muy difícil avanzar a su lado, ya que en ocasiones suponen un grillete en el pie. Y, por otro lado, también nos encontramos con personas muy ambiciosas vital y profesionalmente, pero que no comparten nuestros mismos valores de lealtad, buena fe e integridad. Rodearse de personas con calidad humana y que tengan hambre de vida y de superarse nos enriquecerá y hará nuestra vida más grande. La calidad de nuestra vida deriva de la calidad humana de quienes nos rodean, como digo en *El Pequeño libro que hará grande tu vida.*

Y la tercera es la propia superación y la consecución de objetivos. Al final, alcanzar las metas que nos ilusionan, ya sea competir en una maratón, escribir un libro o vivir de nuestra pasión no es solo una cuestión de colgarnos medallas, sino del tipo de persona en la que nos convertiremos persiguiendo esa meta. Es decir, las habilidades que desarrollaremos, la gente que conoceremos en ese camino y, en definitiva, el descubrimos como personas mucho más poderosas, resilientes y perseverantes de lo que creíamos. Y este será el mayor regalo que obtendremos persiguiendo nuestras ilusiones: Que lleve un día y nos demos cuenta de que somos la persona en la que queríamos convertirnos.

¿Cuál es el caso más sorprendente en el que has trabajado?

A veces el caso en sí no es lo más sorprendente, sino los tiempos en los que una persona se recupera de un bache,

mosos, ¿Cuáles son los principales problemas a los que se enfrentan?

La fama en ocasiones tiene más sombras que luces, sobre todo tras la aparición de las redes sociales, ya que muchas personas creen que pueden criticar a un personaje público solo porque es famoso y según algunos "les va en el sueldo". Sin embargo, no nos damos cuenta de que son humanos y que cometen errores como todos, y en ocasiones se les mira con lupa y se les juzga por nimiedades. Ese tipo de linchamientos son muy desagradables, por ejemplo.

En ocasiones los retos que tiene un personaje público son los mismos que una persona anónima, pero necesita sentir que puede "vaciar" en un entorno seguro y confidencial, donde reflexionar y valorar acciones y decisiones a tomar tanto en su vida personal como profesional. Algunos retos a los que se enfrentan son: la

a sus familiares y amigos- con quien hablar de forma productiva, con quien darle forma a sus objetivos y aspiraciones, con quien pensar en grande y con quien romper obstáculos y miedos. Creo que no hay mayor herramienta que se le pueda dar a una persona, y sobre todo a un niño o adolescente, que la de usar su propia mente -y su corazón- para saber auto liderarse. Esto es entrenarles a gestionar sus emociones, a verse como responsables de sus vidas y no como víctimas, a desarrollar habilidades sociales que luego les ayudarán en el ámbito profesional. Aprender a escucharse, a protegerse y a confiar en sí mismos.

¿Qué recuerdas de tu paso por el colegio?, ¿cómo te ayudó Obradoiro en el desarrollo de tu carrera?

Tengo un recuerdo muy bonito de Obradoiro. Luego fui a otros centros educativos, pero Obradoiro representa una época muy tierna de mi vida. Del colegio me llevo el respeto recíproco entre profesor y alumno, y esa confianza con los profesores que hacía que pudieses contarles lo que te pasaba. Aunque no siempre lo hicieras, sabías que tenías esa posibilidad, que te ibas a encontrar arropado y comprendido.

Y luego, resalto de Obradoiro su apuesta continua por el talento infantil y juvenil, por desarrollarlo y apostar por él. En realidad, estuve en Obradoiro hasta 7º de EGB. Y ahí todavía no había pensado en qué quería convertirme. Lo que sí sé es que me sentía acompañada en el desarrollo de cualquier actividad que eligiera. Recuerdo un año que propusimos a nuestra profe de ballet un baile moderno para la fiesta de fin de curso. Y me acuerdo que enseguida nos dijeron que sí y nos aprobaron la propuesta. Nos dieron total libertad. Esto, que parece tan normal, en otros centros no sucede. No acompañan ni fomentan cada idea de los alumnos. A veces ni las valoran como opción. En este sentido, Obradoiro siempre está dispuesto a fomentar el desarrollo, ya sea deportivo, artístico o académico de sus alumnos.

JULIA TOVAR (1º E.S.O)
ANTÍA BRIÓN (1º E.S.O)
ALICIA CASTRO (1º E.S.O)

"EL MUNDO PROFESIONAL NO IGNORA A LOS FUERA DE SERIE. SI ESTÁS DISPUESTO TRABAJAR POR ELLO, ESE PODIO SERÁ TUYO"

se libera de un bloqueo o alcanza su objetivo. Es increíble cómo una persona en muy poco tiempo hace "click" en su cabeza, en una sesión, y ya no vuelve a ver su vida ni a sí mismo de la misma manera. Para mí el éxito de un proceso es que mi cliente deje de necesitarlo lo antes posible. Eso quiere decir que lo que hemos trabajado ha sido más que suficiente. Bueno, eso y que sus progresos sean muy evidentes y lo perciba incluso su entono. Hablo desde un emprendedor bloqueado, hasta una persona que cambia radicalmente sus hábitos de alimentación y deporte, o una persona que recupera sus lazos familiares, o un artista que necesita mejorar su marca personal para ser más fuerte en los medios de comunicación, un chaval que necesite que alguien le ayude a descubrir a qué quiere dedicarse, o personas que opositan o estudian el MIR y necesitan un tipo de seguimiento y motivación constante.

Eres especialista en trabajar con fa-

gestión de crisis personales como la pérdida de un ser querido o un divorcio que les dificulta mantenerse al 100% en su trabajo; superar algunos bloqueos mentales o inseguridades que frenan su evolución profesional; la gestión de un éxito rápido y una sobreexposición mediática, que les genera vértigo y estrés; la preparación física y mental para proyectos largos o ambiciosos; o la gestión de cambios bruscos de la actividad laboral.

Pero repito, en ocasiones, contar con una persona que no tenga expectativas sobre él o ella, que no le juzgue, que mire a la persona y no al personaje y que le abra espacios de reflexión, para ellos es ya un oasis donde resetearse mental y emocionalmente, y avanzar en su carrera y vida personal.

¿Crees que es necesario que los colegios cuenten con un coach para asesorar a los alumnos?

Por supuesto. Es súper importante que los chicos tengan una figura –externa