

**CON MUCHA CARA** / «Tengo un amigo que define el 'coaching' como psicoterapia para sanos» / «El truco está en no perder la confianza en ti, porque se consiguen cosas sorprendentes» / «He tenido varias chicas que buscaban novio y lo consiguieron» / «Me parece una locura tener relaciones sin conflictos» / «Es importante saber escuchar lo que el corazón te pide»

**ANA BAYÓN / 'COACH' EMOCIONAL**

## «Ayudo a conseguir lo que quieras»

EDURNE URRETA

No hay nada imposible en la vida si uno se lo propone y alguien te ayuda a conseguirlo. Ese alguien es un coach, un entrenador, como Ana Bayón, que enseña a aplicar la inteligencia emocional sobre todo a educadores y a ejecutivos en el Instituto Superior de Inteligencia Emocional (ISIE, [www.isie.es](http://www.isie.es)).

**Pregunta.**— Voy a empezar como la Infanta Leonor a su madre: ¿Usted en qué trabaja?

**Respuesta.**— (Risas) A ver: yo trabajo como formadora en inteligencia emocional, en coaching y como coach de todo tipo de personas, coach emocional.

**P.**— Pues me ha dejado igual...

**R.**— Soy una entrenadora para que el otro consiga las metas que de verdad quiere, y lo hago desde los recursos emocionales, trabajando la motivación, lo que te gusta, con lo que tú te sientes realmente satisfecho y cómodo.

**P.**— ¿Y en qué se diferencia de un psicólogo?

**R.**— Pues mira, tengo un amigo que define el coaching como psicoterapia para sanos.

**P.**— O sea, que hay que ir sin traumas ni malos rollos.

**R.**— En una terapia o en una psicoterapia se trata de ayudar a curarte. El coaching es más bien 'yo te acompaño para que consigas tus metas, para que estés todavía mejor'.

**P.**— En cualquier caso, queda mucho más cool decir voy a ver a mi coach que voy al psicólogo.

**R.**— Desde luego, (risas) y es más divertido. Es verdad que cuando vas a terapia la sensación que da es que tienes algo malo, aunque no sea así, y cuando vas al coach es que tú quieres mejorar, y es diferente.

**P.**— 'Atrévete a vivir como quieras', lo he leído en su web. Como eslogan es genial pero ¿se hace realidad?

**R.**— Muchas veces sí, más veces de las que creemos. En realidad, el truco está en no perder la confianza en ti porque se consiguen cambios sorprendentes.

**P.**— Coacheeme un poco. Imagine que mi meta es dirigir mi periódico...

**R.**— ¡Muy bien, así me gusta! (risas), ayudo a conseguir lo que te propongas, y si tú quieres lo consigues. Lo importante es que tú lo creas.

**P.**— Ya, ¿no me va a decir que ponga los pies en la tierra?

**R.**— Claro, para eso estoy, para saber hasta



Ana Bayón enseña a aplicar la inteligencia emocional. / BEGOÑA RIVAS

### RETRATO

**Origen.** Madrid, 1975.

**Currículo.** «Estudié Pedagogía y me formé como orientadora de centro y como terapeuta. Hice lo que se llama un diploma de estudios avanzados, que es la fase previa a la tesis y estoy ahí, a ver si me pongo con ella. Doy cursillos y hago sesiones terapéuticas. Hace unos cinco años fundé, junto con mi socio

Antonio Esquivias, el Instituto de Inteligencia Emocional (ISIE).

**Aficiones.** «Muchas, los niños, andar, bailar, cocinar y estar sola».

**Virtudes.** «La fuerza, la alegría y que soy muy cariñosa».

**Defectos.** «Soy muy temperamental».

**Debilidades.** «Mi hija Noa, Iñaki, Raquel y Naiara. Son mis consentidos».

dónde ves tus propias posibilidades, pero yo, en general, soy arriesgada, si alguien cree de verdad que puede dirigir EL MUNDO no me siento capaz ni me parece bueno cortarle las alas, ya se verá hasta dónde puede llegar. He visto tantas cosas imposibles realizadas que confío mucho en las capacidades del ser humano, tenga la edad que tenga. A Pedro J., con todo mi cariño, tiene aquí a una clara competidora si ella cree que de verdad puede (risas).

**P.**— Qué subidón... ya puestos, ¿me ayudaría también a encontrar novio?

**R.**— ¡Claro! he tenido varias chicas que buscaban un novio y lo consiguieron. Se lo han pasado bomba y, sobre todo, una vez que consigues una meta te da la sensación de que puedes conseguir más cosas, y eso es lo interesante.

**P.**— Enseña a educar sentimientos ¿eso cómo se hace?

**R.**— Con mucho cuidado. Educar sentimientos no es educar qué sentir, sino saber cómo te estás sintiendo y darte cuenta con ello de qué necesitas para aprender a darte, y eso no siempre es socialmente cortés, pero sí es lo más auténtico.

**P.**— ¿Se aplica usted el cuento o en casa de herrero cuchillo de palo?

**R.**— (Risas) Bueno, creo que hemos conseguido un sistema familiar para mí muy satisfactorio, porque le dedicamos mucho tiempo. Hablamos mucho.

**P.**— No tienen broncas, claro.

«He visto tantas cosas imposibles realizadas que confío mucho en las capacidades del ser humano, tenga la edad que tenga»

**R.**— Sí, sí, muchas. Yo reivindico el espacio para las broncas, primero me tiro de los pelos y luego me peino. Me parece una locura tener relaciones donde no haya conflictos, porque la vida no es así. Una buena relación no es una relación sin conflictos.

**P.**— Dan cursos de coaching a educadores y a ejecutivos ¿en qué estamos peor?

**R.**— En educación, los educadores están muy desarmados. Les enseñamos herramientas para gestionar a nivel emocional una clase, les enseñamos a manejar su afectividad cuando les aparece el revientaclases, por ejemplo.

**P.**— Pensaba que me iba a decir que los ejecutivos, es que no conozco a muchos jefes que sepan gestionar las emociones.

**R.**— Depende, hay gente muy interesante en las empresas, gente que de verdad les importa el bienestar de su equipo, quizá porque se han dado cuenta de que bienestar y rendimiento productivo van de la mano.

**P.**— Para acabar, una pregunta trascendental: ¿a quién hay que hacer más caso, a la razón o al corazón?

**R.**— Yo creo que es más importante saber escuchar lo que el corazón te pide.

ENCICLOPEDIA DE ECONOMÍA, FINANZAS Y NEGOCIOS

TODA LA ECONOMÍA DE LA **a** A LA **Z**

BANCA • INVERSIÓN • MERCADOS FINANCIEROS • CONTABILIDAD • AUDITORÍA  
FISCALIDAD • ESTRATEGIA • MARKETING • POLÍTICA ECONÓMICA • INNOVACIÓN

Completamente actualizada

CADA ENTREGA INCLUYE  
UN TOMO Y UN CD-ROM

EDICIÓN  
ÚNICA Y  
EXCLUSIVA  
no disponible  
en Internet

SÁBADO 1

3<sup>a</sup>

ENTREGA

MÁS DE 400 €  
DE AHORRO

DENOMINACIÓN  
ESPAÑOL / INGLÉS  
DE TODOS  
LOS CONCEPTOS

Y CADA SÁBADO, UNA NUEVA ENTREGA POR SÓLO 12,90€

Expansión

ELMUNDO.es

Elaborada por:  
CISS  
grupo Wolters Kluwer  
[www.ciss.es/enciclopedia](http://www.ciss.es/enciclopedia)