

Gloria Méndez: 'Enseñamos a hacer más con menos esfuerzo'

"Trabajamos con personas que están sanas y quieren una mejora, un cambio. El 'coaching' no es una terapia, es un entrenamiento".

Gloria Méndez. Víctor Echave

MULTIMEDIA

 Fotos de la noticia

ISABEL BUGALLAL. A CORUÑA. Preside la Asociación Catalana de Coaching, pero Gloria Méndez (Ferrol, 1969) es gallega, hija de emigrantes que después de ir a Guinea se instalaron en Barcelona. Cada año vuelve a la tierra de sus antepasados y proyecta extender a la ciudad de A



Coruña su empresa de "evolución personal" o coaching, en lenguaje internacional. En su empresa -Evolución-, dirige un equipo de diez personas a las que enseña a "aprender a gestionar el estrés, aumentar la inteligencia social y a superar la angustia de trabajar bajo presión". Ese aprendizaje en el dominio de uno mismo lo aplica también como técnica de adelgazamiento, a través de una nueva relación con los alimentos, y a dejar de fumar, pero también a aprender a estudiar o a elegir la carrera más adecuada al adolescente desorientado. El coaching se empezó a aplicar en los años sesenta en Estados Unidos en el tenis, tras observar que con el mismo entrenamiento físico el rendimiento era distinto en los deportistas, dependiendo de su actitud mental. Después del deporte, pasó al mundo de la empresa, hasta tal punto que hoy el 40% de los directivos de las principales empresas que cotizan en el Ixev 35 cuentan con servicios coach, que ya ha llegado a universidades y escuelas de negocios. El meollo de la cuestión es entrenar la mente para con el mínimo esfuerzo sacar el máximo rendimiento posible en cualquier faceta de la vida cotidiana.

-¿Tiene clientes o pacientes?

-Eso es lo primero. Paciente es quien tiene una patología y necesita que alguien le cure. Nosotros trabajamos con personas que están sanas y quieren una mejora, un cambio. El coaching no es una terapia, es un entrenamiento. Igual que en el gimnasio te dicen "si tiene usted una cardiopatía consulte con su médico", nosotros decimos al cliente: "Si tiene un trauma vaya a un terapeuta". No tratamos con gente enferma, sino con gente que quiere ser feliz, vivir más contenta. Cuando hay muchísimo dolor -es una víctima en sangre- lo enviamos al terapeuta. Aunque no siempre se necesita un psiquiatra; a veces es a un abogado o un asesor fiscal para que le oriente.

-¿La gente llega desesperada al coaching?

-Más que desesperada, llega tarde y quemada. Yo creo que en la medida en que se vaya conociendo más el coaching la gente acudirán más y antes, porque el principio del coaching es que tienes una serie de recursos y de la misma manera en que tú puedes colocar seis maletas en un maletero y otra persona no puede colocar más que tres, tú, con los recursos que tienes, puedes realizar algo muy tranquilizador, sin necesidad de acumular angustias.

-¿Hay un abecedario?

-Lo primero es que entiendas que todo empieza y acaba en ti, que dejes de culpar a los demás y te hagas altamente responsable, que te nombres director general de tu propia empresa y te responsabilices de los aciertos y de los no aciertos. Todo tiene que ver contigo y se trata de que cambies tú, no los demás. Cuando tú comprendes que todo empieza y acaba en ti te ocupas de tu propia gestión. A partir de ahí debes aprender a conocer tus propios recursos y hacer un inventario: qué talento tengo, para qué tengo estas emociones, cómo gestiono mi tiempo, mi comunicación, mis relaciones, y tomar conciencia de dónde no soy operativo. Y, una vez que me conozco, me entreno aplicando una serie de técnicas para optimizar estos recursos y lograr que mis relaciones sean más satisfactorias y sea yo quien controla mis emociones. En definitiva,

enseñamos a nuestros clientes a hacer más con menos esfuerzo, sin sufrimiento.

Gloria Méndez ha hecho de esa filosofía una escuela -y un negocio- y lo aplica a su vida personal.

Es una caja de sorpresas: además de coach, oficio al que se incorporó en 2003, es fotógrafa y escritora. Tiene dos novelas publicadas, *El informe Kristeva* (Seix Barral, 1997), que fue finalista del Premio Sor Juana, en México, y *La verdadera historia de Sara James* (Lumen, 2004), que le valió la distinción de nuevo talento literario de la Fnac. Es autora también de libros infantiles, como *Juan, el arbolito viajero* y otros cuentos, que -cuenta- tiene entre sus lectores a Juan Urdangarín y Borbón, compañero de clase de la mayor de sus dos hijas en el Liceo Francés de Barcelona.

Ella también fue educada en el Liceo Francés. Vivió en París, donde hizo un doctorado sobre gestión del patrimonio fotográfico; México, Estados Unidos, Gran Bretaña y en Uganda. "Un mínimo de año y medio en cada sitio", afirma esta mujer, a la que le entusiasma viajar.

"Ahora, estoy escribiendo una tercera novela, que se llamará *Liber* y empezaré a escribir libros de coaching sobre la metodología que hemos creado en la empresa", dice Méndez, cuyo secreto para ser capaz de tanta actividad es, dice, "saber gestionar el tiempo". Por el camino, además, se separó y encontró una nueva pareja.

Se levanta a las seis de la mañana y dedica las dos o tres primeras horas del día a sí misma:

"Leo, escribo, hago yoga, y después desayuno con mis hijas y las dejo en el autobús del colegio. Llego al despacho a las 09.30 y estoy hasta las ocho o las nueve de la noche". Los fines de semana son caseros, dice: "Estar con las niñas, cocinar, pasear, ver a los amigos y, cuando puedo, viajar".

Son dos hermanas. Ella, la menor, estudió Filología, mientras que su hermana, que le lleva nueve años, es microbióloga. "Como yo soy la hermana pequeña, no me hace caso, no se deja aconsejar: En casa de herrero, cuchillo de palo".