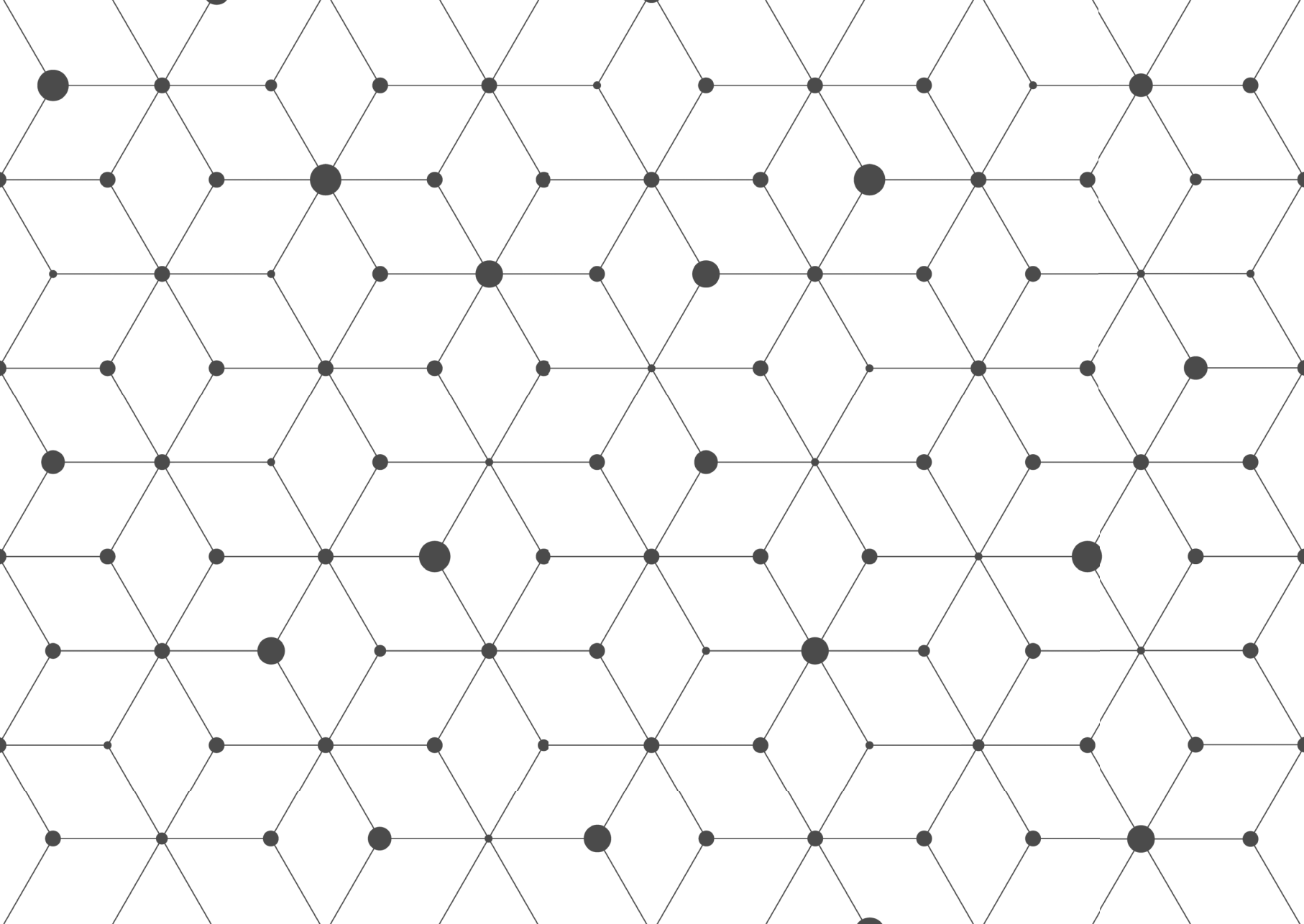


Sueños de Heroes

© del texto: Ainhoa Mallo, Almudena Campo, Juan Pablo Martínez Doñate, Selma Villa Bergman, Xoan González, Zoubeida Foughali
© maquetación y diseño: Punto Rojo Libros, S.L.
© portada: Punto Rojo Libros, S.L.
© de esta edición:

Punto Rojo Libros, S. L., 2016
Cuesta del Rosario, 8
Sevilla, 41004
Teléfono: 911.413.306
WhatsApp: 622.843.306
info@puntorojolibros.com
www.puntorojolibros.com

Impreso en España • Unión Europea
Primera edición: julio 2016

ISBN: 9788416937233

Reservados todos los derechos.

«Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra».

AINHOA MALLO
ALMUDENA CAMPO
JUAN PABLO MARTÍNEZ
SELMA VILLA BERGMAN
XOAN GONZÁLEZ
ZOUBEIDA FOUGHALI

SUEÑOS DE HEROES

PUNTO ROJO
libros

"A todas aquellas personas que hacen que cada día sea un paso más hacia sus sueños.
A nuestras sombras, por contribuir a que nuestra luz brille con más fuerza.
Y a Guadarrama por ser el espacio que nos unió"




I
II
III
IV
V
VI
VII
VIII
IX



INDICE

DEDICATORIA 5
AGRADECIMIENTOS 19
PREFACIO 21
GUÍA DEL LECTOR 25

CAPITULOS

1. EL SUEÑO 27
2. LA LLAMADA A LA AVENTURA 45
3. EL UMBRAL 57
4. ALIADOS Y GUARDIANES 77
5. EL COMIENZO DEL VIAJE 143
6. SOMBRAS Y DEMONIOS 185
7. DESPLEGANDO RECURSOS 205
8. EL CAMBIO 227
9. TRASCENDENCIA DEL VIAJE 243

CUADERNO DE VIAJE 275
GLOSARIO 297
BIBLIOGRAFÍA Y ANEXOS 301

DESARROLLO DE LOS CAPÍTULOS

I.EL SUEÑO 27
La Visión 31
De la pasión a la acción 37

II.LA LLAMADA A LA AVENTURA 45
¿Ser o hacer? 49
Dándole forma y fondo 53

III.EL UMBRAL 57
La mirada interior: Ego vs Alma 61
¿Hablamos del reto? 67
Reconstruyendo tu "realidad" 71

IV.ALIADOS Y GUARDIANES 77
Mentores internos y externos 81
Modelando los factores de éxito 85
Las cinco dimensiones del talento 125

V.EL COMIENZO DEL VIAJE 143
La actitud inicial 147
Emocionalmente inteligentes 157

VI.SOMBRAS Y DEMONIOS 185
Descubriendo tu sombra 189
Integrando tus miedos 199

VII. DESPLEGANDO RECURSOS 205
Control de tu estado interno 209
Las 7 claves para generar estados de alto rendimiento 217

VIII. EL CAMBIO 227
Niveles de aprendizaje y cambio 231
Conectando los puntos 237

IX.TRASCENDENCIA DEL VIAJE 243
Aprendiendo a Brillar 247
Una nueva realidad 251

AINHOA MALLO

25 años de experiencia profesional como experta en Comercio Exterior, Liderazgo y Gestión de equipos multiculturales (cross-cultural management) en la Cámara de Comercio de Santiago de Compostela, la Delegación del IGAPE en París, Gerente del Consorcio de Exportación de Industrias Gallegas de Alimentación y como Directora de exportaciones en distintas empresas. Colabora como formadora y conferenciante con diferentes instituciones y Escuelas de Negocio. Licenciada en Ciencias Económicas y Empresariales, Máster del Instituto de Estudios Europeos de Bruselas en Economía y Derecho de la UE, Máster en Comercio Exterior por la Universidad Autónoma de Madrid, Postgrado en Cooperación Internacional y Gestión de ONG, Coach certificado ACC (Asociación Catalana de Coaching), Trainer en PNL y Oratoria por el Instituto de Potencial Humano, certificado por la AEPNL (Asociación Española de PNL) y formación en Constelaciones Organizacionales.

ALMUDENA CAMPO

Su trayectoria profesional se ha desarrollado fundamentalmente en el mundo de la empresa en el sector audiovisual y medios de comunicación, ocupando diversos puestos directivos a lo largo de los últimos 17 años, en distribuidoras nacionales e internacionales, así como en grandes empresas como A3 Media y Prisa. Sus inquietudes y el "para qué" de su vida la han llevado por otros derroteros. Hace unos años, decidió desarrollar su vocación de servicio y comenzó a formarse en el ámbito del desarrollo y crecimiento personal. Actualmente es Coach Personal y Ejecutivo con PNL certificada por ICF, Asesco y Aecop; Practitioner en Programación Neurolingüística (PNL) por el Instituto de Potencial Humano; formada en Inteligen-

cia Emocional; Certificada en Disciplina Positiva para padres y en aula por la American Positive Discipline Association; Certificada en Mindfulness en el programa MBSR, Nivel 1 de EFT (Técnicas de Liberación Emocional), Máster en Oratoria por el Instituto de Potencial Humano; Terapia Gestalt para niños y adolescentes en Umayquipae.

JUAN PABLO MARTINEZ DOÑATE

Con más de 20 años de experiencia en puestos de responsabilidad directiva, es socio fundador de la firma ENEAS Consultores. Director de la firma en áreas de liderazgo, dirección estratégica y organización y evaluación del comportamiento directivo. Coach, formador y consultor especializado en empresarios, directivos y mandos intermedios. Practitioner en PNL Transpersonal y certificado en Coaching Wingwave por el Instituto Besser-Siegmund de Hamburgo. Analista internacional certificado en conductas, motivadores e inteligencia emocional (CPBA, CPVA y Trimetrix) por la multinacional TTI Success Insight International (de la que es Director de expansión en España).

SELMA VILLA BERGMAN

Cuenta con más de 15 años de experiencia profesional en el ámbito de la Cooperación Internacional. Ha trabajado en Organismos Internacionales y ONG en diferentes países (México, Marruecos, Filipinas, Haití, República Dominicana, Senegal y España). Además realiza trabajos de coaching con personas y equipos. Desarrolla por lo tanto su trabajo en el ámbito de la transformación social, el acompañamiento a personas, el apoyo a procesoso de liderazgo y empoderamiento.

Diplomada en Sociología por la Universidad Complutense de Madrid y en Antropología Social por la University of Kent (Gran Bretaña), Máster en Metodologías Participativas para la Intervención Social y Máster en Género y Desarrollo. Coach de vida y de equipos (International Coaching Community), Practitioner en Programación Neurolinguística (Instituto Neuron), Máster Practitioner en PNL (Instituto Potencial Humano).

XOAN GONZALEZ SOTO

Coach ejecutivo, deportivo y de equipos Certificado por Asesco (CPC-10574). Socio miembro de ICF (International Coach Federation). Practitioner Diplomado en Programación Neurolingüística. Certificado por Asociación Española de PNL. Analista Nacional Certificado en comportamientos, motivadores y capacidades de la multinacional TTI (Niveles CBA, CMA Y TRIMETRIX). Programa SFM "Success Factor Modeling" (Modelado de los factores de éxito) – Certificado por Robert Dilts (AICG-Asociación Internacional de Coaching Generativo). Con más de 10 años de experiencia en puestos de responsabilidad directiva en diferentes sectores, es consultor de empresas en el área de Recursos Humanos y Training Directivo, de la firma Eneas Consultores en la Región de Murcia y Alicante. Amante del deporte desde muy pequeño, apasionado de las largas distancias, ha cruzado la meta en 13 maratones y 6 triatlones distancia Ironman en ciudades como Nueva York, Madrid, Berlín, Zurich, Niza, Roma, Sevilla, Florencia, Mallorca, Maastrich y Lanzarote entre otras. Integridad, excelencia, superación, desarrollo personal, comunicación, evolución constante y respeto son las máximas en su filosofía de vida.

ZOUBEIDA FOUGHALI

Su dominio de varios idiomas, conocimiento de varias culturas, experiencia en diferentes ámbitos y sectores y un gran trabajo de crecimiento personal son sus herramientas para desarrollar con eficiencia cualquier reto personal y profesional. Con más de 15 años de experiencia dentro del campo internacional, en entornos multiculturales, empresas multinacionales y de exportación como experta en comercio internacional. Siendo primero psicóloga, enfocada en el tema de género e inmigración. Colaboradora en la Asociación Viktor Frankl con formación continua en Logoterapia. Formada en Mindfulness y autocompasión según el programa de entrenamiento de C.Germer y K. Neff (MSC). Especialización en Intervención en crisis por la Universidad Pontifica Comillas y orientadora en la Asociación Internacional del Teléfono de la Esperanza (ASITES). Coach por International Coaching Community (ICC) y de equipos por (ICF), Practitioner en Programación Neurolingüística (PNL) y formada en Oratoria con PNL por el Instituto IPH, Diploma en mental training por la Scandinavian International University. Analista Nacional Certificada en comportamientos y motivadores por la multinacional TTI Success Insights.

AGRADECIMIENTOS

Alguien dijo una vez que el maestro aparece cuando el alumno está preparado. No está muy desencaminado con el hilo conductor de esta historia, ya que partiendo de una visión clara de hacia dónde queríamos llevar este proyecto, las personas, las oportunidades y las aportaciones necesarias para que este sueño se llevase a cabo, han ido apareciendo como parte de un guión orquestado. La colaboración generativa necesaria para enriquecer este trabajo ha sido clave desde el principio. Quiero agradecer a mi mentor Juan Pablo Martínez, por su apoyo, cariño y enfoque, aportando la metodología necesaria para la parte científica de este proyecto y a la multinacional TTI Success Insights por aportar los recursos para ello.

A Ainhoa Mallo, Almudena Campo, Selma Villa y Zoubeida Foughali, como amigas y compañeras de este viaje, por vuestra humanidad, cercanía e integridad y porque sin vosotras esta obra no tendría el rigor necesario ni estaría completa.

A Mabel Gallardo, Pedro María Campoy, Ramón García, Diego Paredes y Jesús Sánchez Bas por haber dedicado varios momentos de sus agendas (familiar, profesional y deportiva) para contribuir al desarrollo del modelado de los factores de éxito en pruebas Ironman que se presenta en este libro.

A Carlos Hernández, Andrea Carta e Ignacio Campo por sus diseños e ilustraciones y reportaje fotográfico, que confieren a la obra un aspecto más visual y gráfico.

A Antonio del Pino por su confianza y apoyo en la difusión del estudio a triatletas a través de la revista nacional TRIATLON y a todo el grupo de Motor Press Ibérica.

A mi madre Aurora, como "ángel y guardián" de mi vida, que ha creído en mí incondicionalmente y a mi padre Juan, que tantos puntos ha conectado en mi "viaje".

A mi mujer Mercedes, por entender mis ausencias, mis dudas, mi transformación y sobre todo "mis sombras".

A los maestros que han ido apareciendo en mi camino (personalmente y a través de sus libros): Robert Dilts, John Grinder, Richard Bandler, Frank Pucelik, Leonardo Wolk, Gustavo Bertolotto, Techu Arraz, Tim Gallwey, Brian Tracy, Daniel Goleman, Stephen Covey, Wayne Dyer, Stephen Gilligan, Anthony Robbins, Ken Robinson, Pilar Jericó, Nick Vuijick, Mark Allen, Viktor Frankl, Homero…y una larga lista de fuentes de ins-

piración que han contribuido y que siguen haciéndolo a este increíble camino de transformación personal.

Por último, en especial y no por ello menos importante, a mi hija Irene, que ha sido, es y será una continua fuente de energía, alegría y motivación, aportando un gran sentido a mi vida.

Gracias a todos por ser y por estar.

Xoan González

PREFACIO

"Nuestra verdadera vida sucede, cuando
estamos despiertos en nuestros sueños"
Henry David Toureau

Querido lector, hace tres años tuve un sueño…llevar mi pasión del deporte a otras áreas del desarrollo personal. Fruto de mis experiencias en triatlones distancia Ironman en diferentes países y de cómo mis motivaciones internas se fueron transformando poco a poco, desde un ego inicial en los primeros años, hacia una alineación con mi alma y un sentido de propósito mayor del que tuve cuando por el año 2010 y coincidiendo con el nacimiento de mi hija Irene, decidí inscribirme en el Ironman de Zurich (Suiza).

Durante estos años, mi evolución en el mundo del deporte ha ido pareja con una transformación personal de 360 grados. Parte de este cambio tiene que ver con este viaje interior que durante el transcurso de la competición te va mostrando una cara de la misma moneda que por nuestra ajetreada vida, no nos permitimos observar.

¿Quién soy?, ¿para qué y por qué hago las cosas? y sobre todo ¿para quién o para quién más?...son preguntas que nos asaltan y a las que no le damos voz en nuestro interior. Sin embargo, cuando te embarcas en una prueba deportiva que te lleva al límite, esta voz intenta salir y empieza a tomar un espacio, un lugar, que nos invita a explorar sobre nosotros mismos y nos ofrece un nuevo camino, una nueva dirección, un punto brillante en el horizonte, difuso, pero que nos aporta la certeza que es ahí hacia dónde queremos ir.

Esta invitación a superar esos límites, esos miedos y la forma en como nos enfrentamos a ellos, saliendo victoriosos y dotándonos de nuevos recursos personales, es lo que se aborda en gran parte del libro que tienes en tus manos.

Utilizando como ejemplo el deporte, basándonos en pruebas de ultra fondo que nos llevan al límite y que nos enfrentan con el enemigo más poderoso ("nosotros mismos"), os invitamos a entender mejor que provoca esa situación

o “llamada del cielo” tal y como nos cuenta Pilar Jericó*, ya que desde la decisión proactiva y consciente de afrontar un reto de estas características, obtenemos recursos personales para futuros desafíos.

Una llamada a la épica personal a través de un viaje, que en palabras de Robert Dilts y Stephen Gilligan* denominaron “El Viaje del Héroe”, que no es más que un proceso personal de autodescubrimiento, tomando conciencia de nuestros recursos, aflorando aquellos ocultos, buscando aliados y guardianes para transitar las “noches oscuras” y llegando al destino o meta como una persona diferente y transformada. Veremos la forma de integrar nuestras “sombras”, alineando nuestros valores y misión personal con nuestra pasión, que sin duda es el pilar que nos aporta la energía necesaria para superar los retos a los que nos invita la vida.

Utilizando como ejemplo de prueba deportiva el triatlón distancia Ironman (que consiste en nadar en aguas abiertas 3,8 km, recorrer en bicicleta 180 km y completar un maratón (42,2 km), todo ello (226 km en total) en un mismo día y en un máximo de 16-17 horas, nos ayuda a entender mejor, por la dureza de la prueba, esa metáfora del viaje. Con todo, nuestra propuesta es aplicarlo a cualquier área de nuestra vida que nos requiera una superación personal o al menos una ración extra de recursos para afrontar estas situaciones con mayor garantía.

Por nuestra experiencia personal y la obtenida de otros deportistas amateurs con vidas “normales”, los procesos mentales que juegan en este viaje se van transformando a lo largo del proceso, pidiéndonos capacidades y talentos, que no siempre desatamos, pero que una vez transcurrido el viaje fruto de ese sueño, toman forma para quedarse en nuestras vidas como recursos esenciales.

Veremos la ruta para obtenerlos desde el punto de vista conceptual (a través del repaso a los avances en el campo de la Inteligencia Emocional y la Programación Neurolingüística), desde la operativa, obteniendo técnicas concretas, fáciles de aprender y de aplicarnos a nosotros mismos y desde las historias personales de triatletas a través del modelado de la excelencia. Desde el “qué” hacer hasta el “cómo” hacerlo.

Analizaremos cuáles son los motivadores* personales que juegan a favor para tomar la decisión de emprender este viaje que a su vez van a tener una influencia en la energía con la que hacemos las cosas. Además de relacionar estos motivadores personales con nuestro nivel de inteligencia emocional, en sus dos vertientes (intra e inter personal). Para

ello hemos analizado una muestra a nivel nacional a 130 futuros "Héroes" (personas normales que en este año 2016 van a participar en una prueba Ironman) a los que hemos medido sus conductas, motivadores e inteligencia emocional con herramientas científicas de la multinacional TTI Success Insight* y comparando los resultados con niveles de IE en otros países.

Para finalizar, hemos modelado a excelentes triatletas amateurs (personas no profesionales que con esa motivación interna han conseguido clasificarse para el Campeonato del Mundo Ironman de Hawaii) , obteniendo con ello los patrones necesarios para obtener resultados exitosos que podríamos llegar a aplicarnos nosotros mismos en el futuro.

Esperamos que encuentres en este libro la inspiración necesaria para atreverte a cruzar el umbral y enfrentarte a ese viaje personal, abandonando los miedos que en ocasiones te puedan bloquear, superando las creencias que te limitan y obteniendo nuevos recursos que una vez activados, te ayudarán a hacer frente a nuevas situaciones de incertidumbre, resistencia y cambio.

Con todo, desde la humildad con la que afrontamos este trabajo, pretendemos aportar nuestro granito de arena a este campo tan fascinante del desarrollo pleno utilizando técnicas reconocidas a nivel mundial en el campo de la Programación Neurolingüística , neurociencias y entrenamiento mental; así como contribuir con proyectos sociales de transformación y cooperación que aporten trascendencia a los Sueños de Héroes.

¡Esperamos y deseamos que disfrutes del viaje!

Xoan González Soto
Marzo 2016 - Murcia, España

GUÍA DE LECTURA

Esta es nuestra propuesta del libro de "Sueño de Héroes": son 9 capítulos que describen las etapas de un viaje que es la forma en la que se materializa un sueño.

A lo largo de este libro encontrarás :

- Experiencias recogidas a través de entrevistas y relatos en primera persona de triatletas, que pretenden ser fuente de inspiración y aprendizajes
- Marco teórico y conceptual sobre las bases de las disciplinas del desarrollo personal en las que se sustenta el libro
- Datos estadísticos recogidos a través de encuestas a triatletas
- Herramientas de la Programación Neurolingüística (en adelante, PNL), el coaching, el entrenamiento mental que podrás poner en práctica para cada una de las etapas del viaje

Pretendemos que la lectura de este libro sea "vivencial" por lo que te invitamos a que, a medida que lo leas, vayas tomando notas y realizando las dinámicas que te resulten útiles. Para ello encontrarás un cuaderno de viaje en el que podrás ir completando tu experiencia

El viaje de "Sueños de Héroes" está basado en el triatlón, que es el campo de investigación desarrollado , desde el que se han recogido los datos y las experiencias. Sin embargo queremos invitarte a que sea una guía para cualquier viaje que te propongas emprender en tu vida.

Señalar también que este libro admite una lectura no lineal ya que el orden en el que se suceden las etapas sigue una secuencia única y particular según cada persona y cada viaje. Este libro, por lo tanto, será tantos libros como personas acompañe en sus viajes. No dudes en hacerlo tuyo, no dudes en crear tu propio traje a medida, y a cada nuevo viaje que emprendas, vuelve a diseñar el traje a medida que te resulte útil y enriquecedor.

¿Estás preparado/a?...¡Comenzamos!

CAPÍTULO I

EL SUEÑO



"No dejes que termine el día sin haber crecido un poco, sin haber sido feliz, sin haber aumentado tus sueños.

No te dejes vencer por el desaliento. No permitas que nadie te quite el derecho a expresarte, que es casi un deber.

No abandones las ansias de hacer de tu vida algo extraordinario.

No dejes de creer que las palabras y las poesías sí pueden cambiar el mundo. Pase lo que pase nuestra esencia está intacta.

Somos seres llenos de pasión. La vida es desierto y oasis. Nos derriba, nos lastima, nos enseña, nos convierte en protagonistas de nuestra propia historia.

Aunque el viento sople en contra, la poderosa obra continúa: Tú puedes aportar una estrofa.

No dejes nunca de soñar, porque en sueños es libre el hombre.No caigas en el peor de los errores: el silencio.

La mayoría vive en un silencio espantoso. No te resignes. Huye.

"Emito mis alaridos por los techos de este mundo", dice el poeta.

Valora la belleza de las cosas simples. Se puede hacer bella poesía sobre pequeñas cosas, pero no podemos remar en contra de nosotros mismos.

Eso transforma la vida en un infierno. Disfruta del pánico que te provoca tener la vida por delante. Vívela intensamente, sin mediocridad.

Piensa que en ti está el futuro y encara la tarea con orgullo y sin miedo. Aprende de quienes puedan enseñarte.

Las experiencias de quienes nos precedieron, de nuestros "poetas muertos", te ayudan a caminar por la vida. La sociedad de hoy somos nosotros: Los "poetas vivos".

No permitas que la vida te pase a ti sin que la vivas…"

WALT WHITMAN (1819-1892)