

# Cristina Soria: “Es mentira que sea muy tarde para cambiar, solo hay que quererlo”

“Nadie que se queja se puede poner en marcha y en acción; no podemos aspirar a que el mundo cambie por nosotros”, aseguró la periodista y ‘coach’ que llenó el auditorio

MAR MATO ■ Vigo

La *coach* Cristina Soria sabe de qué habla. No se le puede colgar el sambenito de charlatana mediática ni oportunista. Su vida ha estado marcada por cambios difíciles como afrontar un pronóstico de que una de sus hijas iba a fallecer, aunque finalmente no fue así; decidir dejar su anterior carrera profesional para dedicarse al cuidado de sus pequeñas; y labrarse un nuevo camino profesional muy diferente al que había soñado de niña cuando jugaba a ser Mayra Gómez Kemp, la presentadora estrella del “Un, dos, tres”. Ayer, en CLUB Faro, el público llenó el auditorio para seguir atentamente su conferencia “Claves para afrontar la toma de decisiones”. Con un discurso poderoso y claro, la denominada como ‘la coach de la televisión’ lanzó diferentes consejos a los asistentes. Entre todos ellos, destacó uno: “Es mentira que sea muy tarde para cambiar, solo hay que querer hacerlo”.

Soria, que fue presentada por Isabel Goberna –experta en coaching y formadora del Instituto Europeo de Programación Neurolingüística– aprovechó para hablar de su tercer y último libro, *Elige tu aventura*. En su coloquio, que dejó abierto a la intervención del público, indicó que “aventura es lo que está por venir, lo que nos espera. Nosotros realizamos muchos cambios en nuestra vida. Son decisiones que nos llevan a otro paso y a estar en otro sitio distinto”.

No obstante, reconoció –y así también lo expresó parte del público– que las modificaciones de una situación no se ven con buenos ojos *a priori*. “Habitualmente la palabra cambio y aventura las vemos como algo negativo, creemos que nos van a hacer sufrir”, apuntó. Sin embargo, recordó que a lo largo de la vida vamos tomando decisiones y cambiando con cosas que a veces ni percibimos o vemos con naturalidad como elegir a los amigos en el colegio, hacer la lista de Reyes, decidir con quién quieres estar durante tu vida o elegir hacia donde dirigir tu trabajo.

Soria dejó claro que se trata de una cuestión de actitud ya que “todo se proyecta. Si pienso que una aventura va a ir mal, sale mal. Si la aventura va a salir positiva, sale bien. Lo he vivido. Hubo cambios ante los que pataleé. Están bien esas emociones; dan información, pero hay que seguir adelante”. No obstante, matizó que “lo más importante es cómo nos colocamos en nuestras aventuras”, si nos consideramos una víctima o una protagonista. Situándonos en la segunda posición, se adquiere la idea de ser responsables de la aventura o cambio. “Así avanzamos más que si nos quejamos. Al



Cristina Soria (d) fue presentada ayer en Club Faro por Isabel Goberna (i). // Marta G. Brea



El público llenó el auditorio para asistir a la conferencia de la ‘coach’. // Marta G. Brea

estar rodeados de gente que se queja, ésta nos quita la energía. Nadie que se queja se puede poner en marcha y en acción; no podemos aspirar a que el mundo cambie por nosotros”, advirtió.

Respecto al grupo de gente que siempre se queja de su situación pero no mueve ficha, alertó de que “a veces, no vienen las cosas como nos gustan”, pero hay que entender que si estamos en una situación es porque queremos, porque no deseamos cambiar. “To-

méis la decisión o no, tendréis lo que queréis, y si seguís quejándoos, también. Es la clave del argumento que ha dirigido este libro”, en relación a *Elige tu aventura*.

**“Habitualmente, las palabras cambio y aventura las vemos como algo negativo”**

Para aquellas personas a las que les atemorice un cambio recomendó que tracen una línea desde cero años hasta ahora señalando cuántas veces han cambiado intelectualmente, físicamente, hormonalmente... Una vez marcado, deberán señalar qué fortaleza de su forma de ser hizo posible ese

cambio, esa toma de decisión. “Seguro que encontraréis muchas más fortalezas que pensabais. Nos infravaloramos, muchísimo”, apostilló.

Como pilares para la toma de decisiones, señaló tres: el miedo, al que hay que prestar la “justa atención” para que no te paralice; las etiquetas que nos han puesto o hemos puesto y que nos condicionan; y las creencias, que también inciden, como por ejemplo cuando una persona considera que no es digna de ser amada porque alguien en su pasado así se lo hizo entender. En ese caso, “hay que decirse a uno mismo que eso me pasó, estuve así pero yo soy de otra forma”.

Por último, advirtió que ella no pi-

**“Hasta las cosas más malas ocurren porque vienen otras mejores”**

Cristina Soria se mostró muy crítica ante la frase “Acepta lo que la vida te traiga”. Ante la misma, dijo: “no”. “Al final, hasta las cosas más malas suceden porque vienen cosas mejorrrd. Hasta las cosas negativas te llevan a sitios insospechados. Conocemos gente a la que le pasan cosas horrosas y no dejan de sonreír. Es la actitud que tenemos lo que incide, la de protagonismo nos va a salvar en la toma de decisiones”, apuntó.

Advirtió de que quejarse, llorar o negar una evidencia paralizan. Sin embargo, reconoció que hay circunstancias especiales en la vida en las que toca “aceptar la situación” (enfermedades muy graves, fallecimientos, despido de una empresa donde se llevaban muchos muchos años...) Ante esto, recomendó ponerse “en un lugar responsable” para “tener más capacidad para encontrar una solución. Si sigo llorando, no voy a encontrarla”, dijo.

Respecto a los procrastinadores, quienes van aplazando la toma de decisiones, algunos *sine die*, apuntó que “el problema de postergar algo es por algo. En *coaching*, se pregunta para qué se decide algo no por qué. Si postergo, tengo que hacer un trabajo más interior. Nosotros somos un iceberg al que se ve la punta. Dentro, están los valores, mi definición de mí mismo. Hay que trabajar ese nivel. Las emociones están con nosotros”.

No obstante, también aclaró que para tomar una decisión hay que darse un tiempo prudencial. “Para cualquier cambio en la vida, hay que darse unos días para que se asiente (la idea). Vamos a aposentarla, no precipitarnos. Debe haber un equilibrio entre postergar y precipitarnos”, apuntó en Club FARO ayer.

de a la gente que cambie sino que sea consciente de que tome o no una decisión sobre seguir igual con su vida o alterarla va a suponer tener una aventura diferente.

“Hay que ser consciente de que si eliges una cosa tendrás unas experiencias u otras. Muchas veces, pasa que las personas se marcan un objetivo y al empezar el camino se dan cuenta de que su objetivo es otro”, reflexionó.

Para Cristina Soria, hay que afrontar que uno se puede equivocar y que eso se acepta ya que fue algo motivado interiormente y no por factores o personas externas, y no aceptar que los demás nos machaquen por una toma de decisión.