



ENTREVISTA

# Cristina Soria

**Executive y Life Coach**

**Edad:** 41 años (Zaragoza). Estudió periodismo en la Universidad San Pablo CEU de Madrid. Máster en Coaching e Inteligencia Emocional. También ha escrito 'Yo puedo ayudarte' y 'Sí, tú puedes'.

**TONI FRIEROS**  
Barcelona



## “Recuerda un semáforo; para, piensa y... actúa”

'Elige tu aventura, claves para afrontar la toma de decisiones', de Espasa, es **el último libro de la mediática Cristina Soria**, experta en comunicación no verbal y coach en los programas 'Sálvame' y 'Sálvame de Luxe'. Nos aconseja sobre nueve grandes decisiones en nuestras vidas

**Una periodista que se ha reinventado.**

Desde niña quise ser periodista. Trabajé para Europa Press TV, Agencia EFE y acabé como responsable de comunicación del Grupo Uralita.

**Y lo dejó todo.**

Mi hija pequeña me necesitaba. Fue una decisión difícil y dolorosa, pero que me ha llevado hasta el lugar que ahora me encuentro.

**Después de formarse.**

Tras el parón necesitaba un cambio. Me puse a estudiar y a trabajar en mí misma.

**Eso está muy bien.**

En mi desarrollo personal. Me enganché al coaching. Hice el Máster en Coaching e Inteligencia Emocional y también el Neuronal Coaching, Coaching Sistémico y Comunicación no Verbal.

**¿Qué quiere enseñarnos con su último libro?**

Estoy segura que todas las decisiones que he tomado en mi vida, obligada o voluntaria, me han aportado experiencias y aprendizajes. Y eso es lo que deseo trasladar al libro.

**Profundiza en nueve**

**decisiones.**

Entre otras, 'Seguir con mi pareja o romper con ella', 'Hacer lo mismo de siempre o reinventarme profesionalmente'...

**Me ha gustado mucho el capítulo 'Quedarme tal y como estoy o cambiar lo que no me gusta de mi vida'.**

Todo cambio implica un riesgo y un coste, pero eres tú, desde tu responsabilidad, quien debe tomar conciencia del cambio que necesita. Y ser consecuente.

**Ese miedo paraliza...**

No te puedes dejar llevar por las

emociones, porque hay un gran riesgo de equivocarte.

**¿Entonces?**

Hay que dejar enfriar las emociones antes de tomar una decisión. Piensa en un semáforo. Para, piensa y, entonces, actúa.

**Usted escribe que 'Hagas lo que hagas, has elegido bien, porque has decidido que así sea'.**

Es un mensaje de tranquilidad. Si decides algo, hazlo lo que hagas, está bien porque es tu decisión. Todos y cada uno de nosotros tenemos la capacidad y el derecho de cambiar.

**¿Y si me arrepiento?**

Equivocarse es una gran oportunidad para aprender. Hay que ser positivos, porque podemos comenzar tantas veces como queramos.

**¿Qué diagnóstico hace de nuestra sociedad?**

Abunda el estrés y las prisas y no disfrutamos de las cosas pequeñas. Veo demasiada ambición y competitividad.

**¿Eso no es bueno?**

En su justa medida, sí. Cuando se pasa de rosca es un problema.



Cristina Soria nos desvela en su último libro cómo afrontar decisiones importantes en la vida y los riesgos y costes que ello conlleva // JAVI FERRÁNDIZ

**Usted es experta en comunicación no verbal.**

Así es. Una persona siempre transmite algo. Los personajes públicos, especialmente los políticos, lo tienen todo controlado, pero hay tics, gestos, forma de hablar, que no y eso se puede analizar.

**¿Qué transmite Rafa Nadal?**

Ha cambiado. Antes comunicaba mucha más relajación cuando perdía que ahora. He detectado que se frustra mucho más.

**¿Qué deportista comunica bien?**

El mejor, Simeone. Es muy claro. Te gustará más o menos su táctica, pero tiene un mensaje directo.

**¿Y Luis Enrique?**

Está siempre a la defensiva, esperando una crítica, que vayan

a atacarle y no veo que fluya. Está crispado, en permanente estado de alerta para, a la primera, soltar un zarpazo.

**¿Qué diagnóstico tiene para Messi?**

Messi es muy sumiso, humilde, quizá también en parte a una falta de seguridad en sí mismo cuando está en público. Él no se siente seguro y no quiere meterse en líos.

**¿Y Cristiano Ronaldo?**

Está siempre buscando un objetivo. Físicamente es potente, es disciplinado, lo cual es envidiable, pero solo busca la cámara en el terreno de juego. Ese ego, que entre todos lo han alimentado, llega un momento que no lo veo natural. Sus gestos son artificiales.

**Eso sí, sus goles no.**

**Luis Enrique está a la defensiva, crispado, en alerta para soltar un zarpazo**