

ENTREVISTA:

# Doctor Ignacio Armas Segura<sup>(\*)</sup>

El Doctor Armas es especialista en Oncología y Jefe de Servicio en un importante hospital público español, referente por sus avances clínicos y calidad de atención a los pacientes.

## ■ ¿Qué ha supuesto para ti el Coaching?

El descubrir que tenía más recursos de los que pensaba para superar aspectos conflictivos a nivel personal, y consecuentemente en el ámbito profesional. Me ha ayudado a ser consciente de mis valores, a aumentar la confianza en mí mismo y a comunicarme mejor con mis compañeros.

## ■ ¿A qué reto te enfrentaste?

Estaba abierto a profundizar en una herramienta que conocía de referencia, y quise experimentarla personalmente. Mi reto fue conseguir mejorar en diferentes aspectos de mi vida y que ello influyera de manera positiva en el funcionamiento de mi equipo.

## ■ ¿Cuál fue el proceso de aprendizaje?

Desde la primera sesión de coaching tuve una relación de confianza con el coach, y sé que esta actitud fue decisiva en los resultados obtenidos. Inicialmente, trabajamos mi autoestima. Analizamos todos mis logros desde la infancia, de dónde partía con mi equipo y dónde estaba. Al final pude reconocer que realmente tenía motivos para creer en mí.

Al principio de cada sesión planteaba situaciones que me estaban creando conflicto. Analizábamos los hechos objetivamente y revivía en cada caso los sentimientos implicados. El coach me

conducía son sus preguntas, reflexiones, escenificación de la situación... hasta la clave del problema. Posteriormente trabajábamos en la solución: "y ahora ¿qué? ¿qué vas a hacer?". ¡Uf! a veces costaba llegar a este punto y dar respuesta a estas preguntas, y cuando llegaba al final el coach me decía "¿y a qué esperas?". Inicialmente, esta frase me creaba desconcierto. ¿Cómo que a qué espero; me acabo de dar cuenta de la solución y tengo que salir corriendo a ponerla en práctica? ¿Crees que es tan fácil?. Pues sí, realmente ahora sólo dependía de mí, de que me comprometiera a actuar en la dirección correcta que yo había marcado.

## ■ ¿Qué ha cambiado en ti?

Me siento mejor conmigo mismo, he aumentado mi autoestima y he mejorado la comunicación con mis compañeros. Me siento más libre, más contento. Siempre he querido volar y ahora a veces lo consigo. He vivido la experiencia de que cuando tu cambias, las cosas de alrededor cambian, ¿por influencia tuya? Tal vez. Lo que sientes, o como estás, lo transmites al equipo, eso está claro.

## ■ ¿Qué has descubierto?

Que tengo dentro de mí las respuestas que buscaba y que quitando barreras consigues ver con claridad las

cosas. Es como si fueras en un coche con el cristal empañado y de pronto tu mismo le pasas la mano, y ¡que sorpresa! ves lo que hace unos segundos no veías, y de pronto te sientes satisfecho contigo mismo.

## ■ ¿Qué conclusión has sacado?

Que si quieres puedes sacar lo mejor de ti mismo. A veces no es fácil, pero con ayuda, el proceso puede ir más rápido.

## ■ ¿Cómo fue el proceso de Coaching con relación a tus expectativas?

No partía de ninguna expectativa. Era una experiencia nueva a la que me enfrentaba con "curiosidad". He vivido emociones diversas, a veces el trabajo de análisis ha sido duro, pero en todo momento he sentido que había empatía con el coach. Las sesiones han sido muy instructivas, y de todas he sacado algo.

## ■ ¿Qué hubieras mejorado en tus sesiones?

Nada, han sido excelentes.

## ■ ¿Qué mejorarías en futuras ocasiones?

Quiero trasladar a mi equipo la experiencia que yo he tenido. 🙌

(\*) El nombre del doctor es ficticio, por razones personales de éste para preservar su anonimato.