

FRANCISCO VALLINA ALONSO | Terapeuta y entrenador mental

“Es importante trabajar la gestión de las emociones, porque no nos han enseñado”

“Hay mucho miedo a los cambios porque nos hacen ir hacia un lugar desconocido; el ‘coaching’ ofrece herramientas”

Pola de Siero,
Mariola MENÉNDEZ

Francisco Vallina Alonso es terapeuta y entrenador mental, asentado en Llanera. Este ingeniero técnico industrial ha dado un giro profesional de 180 grados para convertirse en “coach” y ayudar a otras personas a superar sus miedos, inseguridades, frustraciones o dificultades de la vida. Explica que, en la mayoría de las ocasiones, su terapia es suficiente, pero, en otros casos, se completa con el trabajo de psicólogos o psiquiatras o, si se trata de una patología que no sea de su competencia, deriva al paciente a otros profesionales de la salud.

—¿Cuáles son sus herramientas como terapeuta y entrenador mental?

—Principalmente son la programación neurolingüística (PNL), el “coaching” y la hipnosis ericksoniana.

—Hace especial hincapié en la gestión de las emociones, ¿por qué?

—Abogo mucho por la gestión de las emociones porque no nos han enseñado a gestionarlas. Se trata de saber gestionar la ira, la rabia, la frustración y, a veces, el miedo al éxito o a cumplir con las expectativas. Esto provoca el bloqueo a la hora de conseguir objetivos en tu vida, no sólo a nivel material, sino de ser más con-

gruentes en nuestra vida. Si piensas blanco, sientes blanco, haz blanco. A veces, no tenemos claros nuestra esencia y valores.

—¿Y cuál es la labor del terapeuta?

—Nosotros intentamos buscar recursos, que tiene la persona, para que salga de sus bloqueos. Acompañamos a la persona a ver cuáles son los principales valores y darles un orden. Es muy importante descubrir la escala de valores porque las personas los tenemos dentro y hay que despertarlos, pero la sociedad tiende a anularlos y a anular el pensamiento crítico. De ahí que cuando tienes más pensamiento crítico, también tienes tus valores más claros.

—¿Cuáles son las principales preocupaciones de quienes llegan a su terapia pidiendo ayuda?

—Hablar en público, “bullying”, rupturas sentimentales, gestión de las emociones... Pero lo que más suelo ver es miedo a los cambios porque nos hacen ir hacia un lugar desconocido; el “coaching” ofrece herramientas para acompañarte a esa zona. Se trata de lograr el bienestar a través de tus propios recursos o de generar nuevos recursos a través del aprendizaje.

—¿Cómo trabaja la programación neurolingüística?

—Son muy importantes los an-



Francisco Vallina Alonso, en la Pola. | MARIOLA MENÉNDEZ

“

Quando tienes más pensamiento crítico, también tienes tus valores más claros

Es fundamental lograr que un niño que sufre acoso no acabe creyendo que es torpe, feo...

clajes, que es cuando se produjo un impacto emocional unido a una experiencia. Hay que reorientar los negativos y crear positivos, dando más peso a la oportunidad que al bloqueo. Tiene un campo muy amplio. Por ejemplo, conseguir que el niño acosado no acabe creyendo que es torpe, feo...

—¿Y la hipnosis ericksoniana?

—Trabaja estados de relajación para que los recursos que están en el inconsciente salgan y poder conseguir así cambios que den bienestar. Se utilizan mucho las metáforas para que el consciente no intervenga. Es la herramienta más eficaz.

La Cinemateca Ambulante trae al auditorio seis películas este trimestre

Pola de Siero,
Mariola MENÉNDEZ

La concejala de Cultura de Siero, Aurora Cienfuegos, realizó un balance “muy positiva” de la Cinemateca Ambulante, a través de la que se proyectaron varios títulos, por primera vez, en el Teatro Auditorio de Siero, en la Pola. En concreto, en el último trimestre de 2017 fueron cinco. La edil destacó la “interesante acogida” del público, lo que estimula a la Fundación Municipal de Cultura para seguir con este proyecto liderado por la Consejería de Cultura y en el que participan varios ayuntamientos de la región.

En este trimestre se proyectarán seis títulos y, por primera vez, la Fundación participará también en la VI Muestra de Cine Social y Derechos Humanos, con el visionado de tres películas, los martes.

Aurora Cienfuegos explicó que los filmes de la Cinemateca Ambulante se proyectarán también los martes en el auditorio, a las ocho de la tarde. Comenzarán el día 30 y se prolongarán hasta el 27 de marzo. “Esperamos que la asistencia continúe siendo asidua, que la gente siga valorando estas proyecciones en positivo y la idea es continuar con este proyecto”, indicó la concejala.

El nombramiento de Coppen como cronista de Lugones pasa a información pública

El proceso de nombramiento como Cronista oficial de Lugones de José Antonio Coppen Fernández inicia un plazo de información pública de 20 días para que cualquier persona o entidad pueda personarse en el expediente y alegar cuántos méritos o deméritos estime oportunos. Ayer se publicó el anuncio de la resolución de Alcaldía de 7 de diciembre en el “Boletín Oficial del Principado de Asturias” (BOPA), informa M. M.

Siero pone en venta las escuelas de Paredes

El Ayuntamiento de Siero convoca licitación pública para la enajenación de las escuelas de Paredes. El edificio, en mal estado, tiene 263,56 metros cuadrados distribuidos en dos plantas. Los interesados en su compra tienen 15 días para presentar sus ofertas. El precio de la finca, que podrá ser mejorado por los licitadores, asciende a 76.037,24 euros, más los impuestos, informa M. M.

Siero destina 10.662 euros a reparar el alero del colegio de El Berrón

El Ayuntamiento de Siero está acometiendo los trabajos de reparación del alero en el colegio público Los Campones, de El Berrón. Este proyecto está presupuestado en 10.662 euros y el plazo de ejecución de las obras es de tres semanas. El alero tenía zonas de hormigón deterioradas y armaduras oxidadas, lo que ocasionaba pequeños desprendimientos. Las labores —en la fotografía— consisten en la retirada de las partes dañadas, el tratamiento de las armaduras, la reparación del alero con mortero especial y la pintura, informa M. M.

