



## Entrevista realizada a **Jose Luis Fuentes**



Diplomado en Ciencias Humanas por la Universidad de Sevilla. Experto Universitario en Coaching personal por la Universidad Camilo José Cela de Madrid., Life coach & Organizacional. Trainer grupal.

Trainer grupal. (Gestión del talento, formador de formadores, habilidades directivas, Motivación, liderazgo, selección por competencias, Inteligencia emocional). Entrenador Emocional, Experto en gestión de grupos, en la actualidad desarrolla su carrera profesional como coach personal y organizacional impartiendo numerosos cursos y talleres sobre esta disciplina.

Autor del libro.: “*El agua de las emociones, un viaje de autodescubrimiento de la razón a la emoción*”, editado en España por Corona Borelais y en EEUU por Baker & Taylor.

Webs: [www.emocionesparaelcoaching.com](http://www.emocionesparaelcoaching.com), [www.escuelaemociones.com](http://www.escuelaemociones.com)

Mail: [joseluisfuentesrodriguez@gmail.com](mailto:joseluisfuentesrodriguez@gmail.com)

### **1.- ¿Cómo puede ayudarnos el coaching en el conocimiento de nuestras emociones?**

El coaching es una metodología de entrenamiento para mejorar el rendimiento de las personas tanto a nivel personal como profesional /organizacional. Sabemos que el ser humano es conductual, y la actitud es la antesala de nuestra conducta. El conocimiento significa responsabilidad, uno de los grandes pilares en el que construimos nuestra metodología. No existe “*culpabilidad*” en un proceso de coaching sino “*responsabilidad*” en cada uno de nuestros actos, decisiones. Por este positivo, es crucial que re-conozcamos cada una de nuestra emociones como pilar básico de posibles estrategias de mejora.

Cuando un cliente accede a un programa de coaching, durante las primeras sesiones, trabajamos lo que denominados “elevar el nivel de consciencia” de nuestro cliente. Es decir, traer a nuestra realidad el **Qué/Cómo /Porqué /Para**

**qué** hacemos cada acto de nuestra vida. Y las emociones son ese sustento que nos alimenta nuestro corazón, nuestro cerebro y nuestro motor vital.

Disponemos de muchas herramientas con las que apoyar al cliente en el descubrimiento y acercamiento a cada una de sus emociones. Identificarlas, reconocerlas, aceptarlas sin juzgarlas es el paso previo para cualquier entrenamiento que nos dispongamos a realizar en beneficio de la consecución de nuestro propios deseos/objetivos.

## 2.- ¿Cómo influyen las creencias en nuestras emociones?

Las creencias me gusta denominarlas “**la base de la pizza cerebral**”. Todas las pizzas se basan en un sencillo procedimiento: Una base con diferentes ingredientes; pero todas, absolutamente todas deben llevar una base...Esa son las creencias.

Todos tenemos una base de la que partimos...Probablemente identificadas en nuestros primeros años, cuando nace la consciencia. Y durante el resto de nuestra vida, vamos cambiando los ingredientes emocionales: las creencias nacen pero también se transforman. No podemos pretender creer lo mismo durante toda la vida. Al igual que cambiamos de sabores, de gustos en los ingredientes que ponemos en nuestra base de la pizza, así hacemos con las creencias.

La experiencia nos demuestra lo que es bueno para nosotros y lo que no. Y aquí es donde aparecen las emociones. Cuando tenemos una experiencia “**non grata**” para nosotros y profundizamos en ella, descubrimos que está íntimamente unida a emociones, que influyen en cómo respondemos en cada ocasión...Esas emociones básicas no se pueden hacer desaparecer pero sí transformar...El miedo puede desaparecer dando lugar al amor, a la ternura, a la admiración. Y cuando transformamos una emoción negativa en positiva... Inexorablemente cambian nuestra percepción y nuestras creencias.

## 3.- Según tu experiencia con clientes/as ¿cuáles son las creencias que más nos limitan en nuestra felicidad?

Hay dos grandes paradigmas que mueven al mundo: **el miedo y el amor**. Posicionarnos en un lugar o en otro habla de una manera de entender y transitar en nuestro mundo. Muchos clientes cuando acuden a mi consulta están anclados en el miedo. El miedo a no movilizarnos, a no reconocer que hay otra forma de hacer las cosas. Cuando trabajamos con las creencias lo más importante es descubrir cuales son aquellas que nos limitan, que no nos dejan avanzar.

El cliente, utilizando las diversas herramientas que ponemos a su disposición, elige posicionarse o salir de su zona de confort...Cuando rompemos esa barrera que nos ata al inmovilismo, cambiamos de paradigma y recorremos el viaje alucinante hacia el amor...desde la confianza en que podemos, queremos y vamos a hacerlo. Y como dice Kavafis en su poema “Viaje a Ítaca”...Lo importante es el camino, disfrutar de esa transformación, del tránsito de “no quieres” a encontrarnos “sin límites”. Y es el momento en el que empezamos a comprender que la felicidad se encuentra en la consecución de pequeños objetivos.” Piensa en grande, actúa en pequeño.”

#### **4.- Háblanos de tu libro “El agua de las Emociones”, ¿cuáles son sus principales enseñanzas?**

Es difícil para mí hablar de mi libro. El agua de las emociones es el fruto de más de dos años de escritura terapéutica. Para mí fue un viaje, un tránsito transformacional donde abandonaba una forma de entender el mundo y descubría un nuevo “yo” basado en la autoconsciencia. Por eso el libro tiene un sobre nombre: ***Un viaje de la razón a la emoción.***

Había encontrado en el mercado muchos libros en el que podíamos contemplar definiciones, disertaciones sobre las emociones. Creo que hay excepcionales autores que ya han tratado este tema. Desde mi humildad, lo que yo podía ofrecer era una visión de mi tránsito a través de la técnica del relato.

En este libro, podemos encontrar más de cuarenta relatos en el que conectar con la cinestesia de la personas. Está escrito para sentirse, usando algunas veces la prosa poética. Es un libro intimista, y al mismo tiempo provocador, porque su mensaje va destinado al corazón de los lectores. Cuando lo escribía no era consciente de que estaba utilizando un lenguaje universal: las palabras emocionales.

Mis lectores se encuentran en cualquier parte del mundo, entendiéndose cada palabra sin distinción de país, o de cultura. Y si tengo que resaltar alguna enseñanza es que desde el primer relato encontrarás una idea transversal: ***las emociones cambiarán el mundo, nuestro mundo, tu mundo.***

#### **5.- Según tú opinión, ¿qué nos haría falta cambiar para ser más felices?**

Aquí voy a ser más breve porque es muy sencillo: encontrar la felicidad dentro de uno mismo. Y este viaje comienza en nuestra infancia. Nosotros, los adultos tenemos una responsabilidad con la educación de los niños: debemos facilitar el camino en el encuentro con sus emociones. Un niño que conoce sus emociones, tiene capacidad para responsabilizarse de ellas. Creo que justo hacemos lo contrario: desresponsabilizarnos a los niños no dejando que crezcan identificando amor, frustración, valor, alegría, tristeza...Todas son importantes para el infante.

Cuando nos hacemos adulto, olvidamos lo verdaderamente necesario, lo vital: la felicidad no es patrimonio de los poderosos, Alcanzar la felicidad depende de la armonía a la que seamos capaces de llegar...Y a veces, hay que detenerse y pararse a pensar ¿Realmente esto es lo que quiero? ¿Este es el camino que me conduce a la felicidad?....

Lo mejor, nunca es tarde, el cambio es posible desde que nacemos hasta que nos marchamos...Porque la vida es una sucesión de encuentros con nosotros mismos y somos capaces de modificar nuestro destino desde la re-acción.

## **6.- ¿Qué significa para ti ser emocionalmente inteligente?**

Desarrollar la capacidad de entrenar nuestras emociones, habilidades y competencias en beneficio de nosotros mismos y por ende, de la gente que nos rodea. Tener consciencia, esperanza y compasión (empatía en acción) en un mundo sostenible donde las emociones pueden transformar y revolucionar las sociedades, organizaciones y la gente que las conforman. Un nuevo paradigma que revolucionará el milenio que acaba de comenzar.