

FRANCISCO J. JUNQUERA, COACH Y FORMADOR EN LA EEC

# “Activamos nuestros genes en función de nuestros sentimientos”

*El autor de ‘Coaching, Ciencia y Salud’ explica las teorías que nos sitúan al frente de nuestra salud. Una visión poderosa que el experto también aborda en el curso ‘Biología del Cambio de Observador’.*

## ¿Controlan los genes nuestra salud, nuestra enfermedad?

No tanto como creíamos. Los científicos están descubriendo en este siglo XXI y a través de una nueva ciencia llamada epigenética que no somos esclavos de nuestros genes. La epigenética estudia las interacciones entre genes y ambiente que se producen en los organismos y esta ciencia nos está enseñando que los genes son únicamente posibilidades en vez de algo que predetermina la salud o la enfermedad.

## ¿Qué responsabilidad tiene cada uno sobre su salud? ¿Qué puede hacer? ¿Qué está en nuestra mano para “huir” de la enfermedad?

La ciencia de la epigenética ha cambiado de forma radical nuestra visión sobre el control de la vida. Deberíamos ser más responsables para evitar muchas enfermedades. Cada vez hay más estudios que demuestran la influencia de las emociones, los pensamientos, la nutrición, el estrés o el ejercicio físico en nuestra biología y nuestra salud. Gestionando adecuadamente estas influencias ambientales podríamos “huir” de la enfermedad.

## Defiende usted que somos lo que sentimos, ¿en qué sentido?

Realmente somos lo que sentimos, pensamos y comemos. La materia no es más que una forma de energía y nos alimentamos tanto de lo que llamamos “materia” como de los que llamamos “energía”. Mediante la comida, los pensamientos y las emociones, controlamos nuestra apariencia, nuestra conducta y nuestra salud, a veces para toda nuestra vida e, incluso, la de las siguientes generaciones. Activamos y desactivamos nuestros genes en función de nuestra dieta y nuestros sentimientos.

## ¿Qué relación existe entre el coaching y el cuerpo? ¿Qué efectos tiene a nivel salud y biología?

A través del coaching podemos ayudar a nuestros clientes para que se responsabilicen de su cuerpo y tomen el control de su propia salud y bienestar. Un Coach-Salud puede acompañar a su cliente para que se haga responsable de aquellas influencias ambientales (creencias, estrés, alimentación...) que interfieren directamente en su salud. Desde mi experiencia como coach, estoy descubriendo que muchas veces lo único que necesitan nues-



EN SU LIBRO ‘COACHING, CIENCIA Y SALUD’ (Editorial LID), FRANCISCO JUNQUERA DETALLA LAS TEORÍAS QUE DEFIENDEN EL PODER QUE TENEMOS SOBRE NUESTROS GENES, Y POR TANTO, SOBRE NUESTRA SALUD Y ENFERMEDADES. UNA OBRA DE ESTILO EPISTOLAR EN LA QUE EL AUTOR SE CARTEA CON FREUD, EL CREADOR DEL PSICOANÁLISIS.

“ Se puede salir de la enfermedad a través de nuevas creencias y nuevos hábitos ”

FRANCISCO J. JUNQUERA,  
Coach y formador en la EEC

tros clientes para salir de su enfermedad es alguien que les proporcione un tiempo y un espacio para pensar y que les escuche empáticamente; alguien que les ayude a generar nuevas creencias potenciadoras y les acompañe en una conversación que ilumine los genes apagados y, así, activen su curación. De esta forma y desde este nuevo observador transformacional, se podrá generar la voluntad hacia nuevos hábitos que envíen nuevas señales a los genes de forma continua e inconsciente para conseguir que se reinvente un estado más saludable.

## ¿Cómo descubrió el psicoanálisis?

Todo empezó hace 13 años, cuando leí una de sus obras maestras titulada *Proyecto de psicología para neurólogos* [‘El Proyecto’]. Su trabajo me fascinó tanto que, a medida que releía su obra, comencé a estudiar los conceptos más recientes que encontré en la bibliografía sobre neurociencia. El aparato psíquico que planteaba Freud era espectacular, a pesar de las limitaciones sobre algunos con-

ceptos fisiológicos y neurológicos aún no descubiertos en su época. Freud no consiguió terminar esta obra, le estaba absorbiendo tanta energía que se estaba poniendo enfermo, así que decidió guardarla en un cajón en estado inconcluso, no volviendo a ella nunca más. Estoy convencido de que no terminé el trabajo porque le desanimó la falta de conocimiento sobre algunos importantes descubrimientos posteriores (neurotransmisores, potenciales de acción, ADN, etc.). Aunque sus ideas persistieron en él contenidas para, más tarde, expresarse en las teorías del psicoanálisis sobre el inconsciente o, incluso, influir posteriormente en el mundo del *coaching*.

## En su libro, se cartea con Freud.

### ¿Qué representa Freud para usted? ¿A qué se debe su afán por escribirle cartas?

Este hecho me hizo sentir mucha pena y admiración por Freud. Me hubiera gustado que su inteligente mente hubiera podido manejar todos los avances neurológicos durante la etapa del siglo XX que no vivió, así como los recientes descubrimientos de la neurociencia del siglo XXI. Entonces fue cuando se me ocurrió la idea de escribir unas cartas para contarle todo lo que se estaba perdiendo y convertirlo en mi “coach” para que con su presencia y su escucha empática en mi mente pudiéramos descubrir juntos los nuevos paradigmas de la ciencia. Me gustó esta idea, así que con

**Francisco Junquera presentará el libro ‘Coaching, ciencia y salud’ en un acto presencial en Madrid.**

24 DE SEPTIEMBRE  
EEC ALUMNI

mucho entusiasmo y motivación empecé a recoger información desde diferentes áreas de conocimiento con la intención de contarle cosas e ir aprendiendo al mismo tiempo. Por lo tanto, si me preguntas que qué representa Freud para mí, te diría que representa el maestro ideal, el que no te enseña sino que te ayuda a que tú aprendas.

## Coaching-salud es también la temática de la formación ‘BCO’.

¿Cuál es su interés en este área? De alguna forma inquietante, creo que me he pasado la mitad de mi vida intentando considerar la salud del ser humano como una unidad: cuerpo, mente y espíritu. Hoy día, gracias a la neurociencia, la epigenética, la física cuántica y el coaching puedo comprender científicamente lo que las medicinas tradicionales, sean chinas, tibetanas, *ayurvédicas*, grecorromanas, o la sabiduría popular, ya intuían. Creo que vivimos en un momento privilegiado en el que resulta apasionante sumergirse en el nuevo paradigma de la ciencia que se está despertando... Esa es mi motivación.

## PARA MÁS INFORMACIÓN Y CONTACTO

ESCUELA EUROPEA DE COACHING  
Tel: (+34) 91 700 10 89

[info@escuelacoaching.com](mailto:info@escuelacoaching.com)  
[www.escuelacoaching.com](http://www.escuelacoaching.com)

Si es coaching es

