

"Las emociones son la clave para alcanzar el éxito profesional"

El pasado fin de semana en la UCA más de 150 estudiantes han asistido al seminario formativo "Revoluciona TU vida, desata TU potencial".

Futuros cirujanos, abogados, empresarios, periodistas, psicólogos y, quizás, políticos. El pasado viernes y sábado, frente a una platea compuesta de estudiantes procedentes de todas las facultades de la Universidad de Cádiz, tuvo lugar el seminario *Revoluciona TU vida, desata TU potencial* de Juan Planes.

Juan Planes, empresario de éxito y formador de psicología positiva desde hace más de una década, empezó su ponencia en Cádiz contando que "hace unos diez años los que nos ocupábamos de 'inteligencia emocional' y 'psicología positiva', en España éramos vistos como unos marcianos. Ahora afortunadamente la gente (y las empresas) están tomando conciencia de la importancia que tienen las emociones para alcanzar sus propios objetivos profesionales y personales".

Ser felices mejora la vida profesional, aumenta la creatividad, ayuda a tomar decisiones de forma más rápida. Las personas felices son mejores negociadores, disfrutan de mejor salud, sienten más energía, son más altruistas y positivos por los demás. Las personas felices disfrutan de una mejor vida social. Cada encuentro de *Revoluciona TU vida, desata TU potencial* se apoya en la participación activa y constante de los asistentes, llamados a contar su experiencia, a reflexionar sobre su vida y a bailar. En esto se basa la actividad de coaching: ayudar a las personas para que aprendan a despertar su propio potencial.

La mayoría de los psicólogos y estudiosos coinciden en que muchas veces nuestro peor enemigo somos nosotros mismos, o más bien nuestras mentes: "inteligencia emocional es no caerse abajo en los momentos más difíciles", destacó Juan, "cuando nos damos cuenta que algo no funciona en nuestras vidas, tenemos que cambiar nuestras convicciones, nuestra actitud frente a la vida y librarnos de los hábitos dañinos".

La empatía entre ponente y público fue creciendo y el seminario terminó con una prueba fuera de lo común: caminar sobre brasas ardiente. La experiencia, a la que participaron casi treinta voluntarios, sirve para demostrar como, aplicando algunas técnicas de control de la mente y del cuerpo, sea posible enfrentarnos a cualquier problema.
