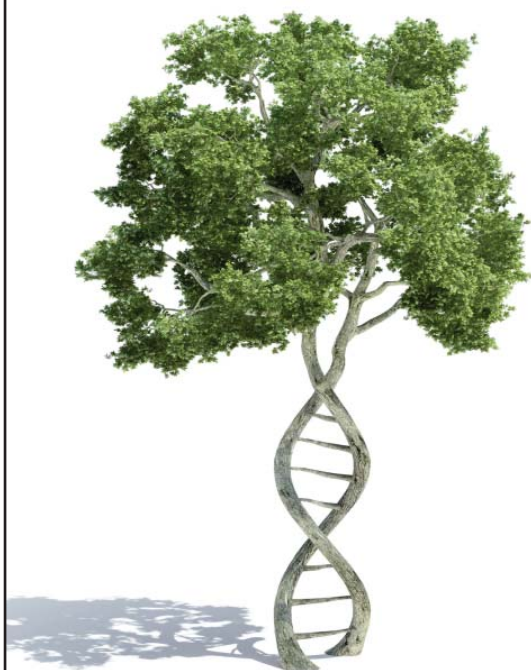


*acción empresarial*

**Francisco J. Junquera** *analiza el impacto de las creencias y emociones en nuestro cuerpo y cómo el coaching puede ayudar a mejorar nuestra salud. Con prólogo de Silvia Guarnieri.*

# COACHING, CIENCIA Y SALUD



Autor: **Francisco J. Junquera** • Editorial: **LID Editorial**  
Colección: **Acción Empresarial** • Precio **19,90 euros**  
ISBN: **9788483568798** • Formato **15x22 cm**  
Encuadernación: **Rústica**  
Páginas: **224**

## El autor

**Francisco J. Junquera** es *coach* PCC por la Internacional Coach Federation (ICF) con más de 2.000 horas de experiencia. Colabora como profesor y supervisor en la Escuela Europea de Coaching (EEC). Licenciado en Química Orgánica por la UCM, amplió su formación en análisis clínicos y colaboró con el CSIC donde publicó trabajos de investigación sobre química médica. Posteriormente, realizó un Máster en Psicoanálisis para complementar su formación científica. Tiene más de 20 años de experiencia en el sector farmacéutico y del diagnóstico clínico en las multinacionales Bayer y Johnson & Johnson, donde ha desempeñado diferentes funciones directivas.



## Índice

Prólogo de Silvia Guarnieri

Agradecimientos

Introducción

Carta 1. ¿Mente ficción?

Carta 2. Mariposas del alma

Carta 3. La química de las emociones

Carta 4. Análisis biológico de la felicidad

Carta 5. Recuerdos y memorias

Carta 6. Conciencia

Carta 7. El pensamiento

Carta 8. El escondite del inconsciente

Carta 9. Neuronas espejo y empatía

Carta 10. Los secretos ocultos del ADN

Carta 11. Creencias que modifican nuestra biología

Carta 12. Alimentación para nuestros genes

Carta 13. Epigenética y psicología positiva

Carta 14. Pasado, presente y futuro de la inteligencia

Carta 15. Viaje desde el antiguo al nuevo paradigma

Carta 16. El nuevo paradigma cuántico-holístico me devuelve a Dios

Carta 17. Influencia del campo sobre el cuerpo

Carta 18. Abriendo las puertas a la medicina del siglo XXI

Carta 19. Coherencia cardíaca

Carta 20. Investigación en coaching y salud

Apéndice 1. Ejercicio de reconstrucción lingüística para el ADN

Apéndice 2. Influencias epigenéticas en la salud

Notas

Epílogo. Mirando un iceberg



## La obra

«No somos esclavos de nuestros genes»

Ésta es la idea de la que parte *Coaching, ciencia y salud*, una obra que muestra que a las variables genéticas se suman otras de igual o mayor importancia que cambian nuestra biología diariamente. Nuestras células se construyen y deconstruyen cada día generando otra gama de posibilidades de lo que puede ocurrir o no con nuestra salud en el futuro; factores como los pensamientos, las creencias, las emociones o la alimentación pueden modificar nuestra biología.

Para introducirnos en este universo Francisco Junquera dibuja a un doctor Freud en el presente, como si se tratase de un juego, con el que conversa mediante cartas imaginando sus respuestas sobre diversos asuntos. Y lo hace como si Freud fuese su *coach* bajo la firme creencia de que el *coaching* puede ayudarnos a mejorar nuestra salud.

Durante la obra, el lector realizará un viaje por las teorías desarrolladas a lo largo de la historia que le permitirá conocer mejor la causa de las enfermedades, la curación y la salud para llegar a un proceso destinado a mejorar la vitalidad y aliviar dolores; de la mano de Francisco Junquera descubrirá los campos de energía del cuerpo humano, los mecanismos del llamado efecto placebo, las curaciones espontáneas, la relación entre conciencia y materia, y el papel dominante de la epigenética en la biología humana.

La obra también desarrolla y explica, de forma sencilla, algo tan complejo como el concepto de Cuerpo-Mente-Espíritu en el campo de la medicina energética y la física cuántica para así ahondar en lo que algunos científicos denominan la nueva medicina del siglo XXI.

Carta 7

### El pensamiento

Querido Sigmund:

Otro concepto sobre la mente que también explicas detenidamente cuando escribes tu Proyecto es el pensamiento. La carta de hoy realmente quería haberla incluido en la de ayer (ya que el pensamiento y la teoría de las imágenes que vimos están muy relacionados), pero el tema de la conciencia me pareció tan denso que al final he preferido escribirte dos cartas.

La mayoría de los textos científicos están de acuerdo con la teoría holística para definir el pensamiento de la siguiente forma: «es el resultado de un “patrón” de estimulación de muchas partes del sistema nervioso al mismo tiempo y en una secuencia definida». Esta estimulación de las neuronas es la que nos lleva a la creación de todo aquello que traemos a la existencia desde nuestra mente, como si hiciéramos magia. Somos lo que pensamos, todo lo que somos surge de nuestros pensamientos. Con nuestros pensamientos hacemos el mundo.

Como te comentaba al principio, para explicar el pensamiento se concede mucho valor a la teoría de las imágenes, que debemos a los investigadores Shepard y Kosslyn. Según estas teorías, el pensamiento está hecho de mucho más que sólo imágenes, también está formado por palabras y símbolos abstractos no imaginables. Tanto las palabras como estos signos arbitrarios se basan en las representaciones organizadas topográficamente (r.o.t.) que vimos en la anterior carta y que pueden llegar a convertirse en imágenes también. La mayoría de las palabras que usamos en nuestro discurso interior, antes de hablar o de escribir una frase, existe en forma de imágenes auditivas o visuales en nuestra conciencia. Por lo visto esto es cierto incluso para aquellas r.o.t. a las que no se presta atención de forma consciente. Como bien sabes, Sigmund, aunque estas representaciones se procesan confidencialmente, pueden influir en el curso del proceso del pensamiento o, incluso, aparecer en la conciencia con posterioridad.

Es interesante observar cómo algunos matemáticos y físicos perspicaces describen su pensamiento como dominado por imágenes.

Para Einstein no había dudas sobre este proceso cuando dijo:

«Las palabras del lenguaje, tal y como se escriben o se hablan, no parecen desempeñar papel alguno en el mecanismo de mi pensamiento. Las entidades psíquicas que parecen servir como elementos en el pensamiento son determinados signos o imágenes más o menos claras que pueden reproducirse o combinarse voluntariamente...».

Por lo visto durante muchos millones de años, nuestro cerebro más antiguo ha pensado y aprendido por imágenes visuales. El lenguaje hablado tiene de dos a cuatro millones de años, lo que significa muy poco en comparación con nuestras impresiones visuales en el cerebro. El lenguaje escrito tiene aún mucho menos en esta comparación (alrededor de sólo 5.000 años) y, si hablamos de la literatura masiva con Gutenberg, tan sólo 500 años. Estudios actuales revelan que sólo el 15% de la población prefiere aprender por un medio escrito. Lo veo lógico, la mayoría de nuestros pensamientos son imágenes, por lo que el lenguaje escrito lo estamos transformando a un lenguaje visual-simbólico y esto supone un esfuerzo importante aunque estemos acostumbrados a hacerlo continuamente. En la actualidad, existe una cantidad de información impresionante, sobre todo a través de unos sistemas descentralizados de redes de comunicación interconectadas que llamamos internet y de otro que llamamos correo electrónico. Yo no estoy seguro de que estemos preparados orgánicamente para asimilar el bombardeo de información que leemos cada día. En fin, maestro, supongo que la capacidad de adaptación del ser humano es infinita.

Así es como a lo largo de 20 cartas el autor comparte los recientes descubrimientos en neurociencia y los nuevos caminos para entender la medicina brindando al lector la oportunidad de adquirir conocimientos sobre el estudio fisiológico de la mente de acuerdo a los descubrimientos de los últimos años y también comprender cómo las teorías de diferentes científicos, médicos, maestros y profesionales de la salud nos abren nuevos caminos para entender mejor la causa de las enfermedades, los procesos de curación y la salud.

Por último *Coaching, ciencia y salud* recoge una valoración de lo que puede hacer el *coaching* para el alivio de dolores y enfermedades y comparte los resultados de las primeras experiencias llevadas a cabo por el propio autor.



**Para más información:**  
laura.diez@lideditorial.com  
beatriz.raso@lideditorial.com  
91 372 90 03