

## PRÓLOGO

Siempre he pensado que ser coach ejecutiva es un privilegio. Con cada persona con la que trabajo siento que se abre una ventana mágica para asomarme a su mundo profesional, a sus vivencias personales y a sus planes de futuro. La confianza y las conversaciones constructivas, creativas e inspiradoras de cada sesión, siempre me admiran. Acompaño a los profesionales y aprendo con ellos, con ellas.

Quizás, uno de los asuntos más atractivos del coaching son las sesiones de supervisión. Como coach, todo lo que ocurre en una sesión individual es confidencial y solo puedes compartirlo en profundidad con otros colegas en sesiones de supervisión. Los coaches, también de forma confidencial, exponemos casos complicados, planes de mejora de nuestras competencias como coaches, o innovaciones metodológicas que queríamos contrastar y compartir. En esas sesiones de supervisión es donde tuve la suerte de conocer realmente a Nuria Carrasco y escuchar su visión profunda y creativa de las emociones.

Todos los que trabajamos en el desarrollo de las personas somos conscientes de la importancia de las emociones. Las estudiamos y llevamos a la práctica desde distintas perspectivas y escuelas para observar, modular, potenciar y, en última instancia, poner nuestras emociones, nuestra inteligencia emocional a favor de nuestros objetivos. Compartiendo mis casos y experiencias con Nuria alcancé una comprensión más profunda y esencial de cómo trabajar las emociones y el cuerpo como fuentes de información y soluciones a los retos de cada cliente (ya sea en sesiones individuales, de equipo o para toda la organización). Si tuviera que resumir en una idea lo que aquellos meses de sesiones de supervisión con Nuria me aportaron, diría que es el convencimiento de que, a veces, ahogamos la información más relevante para encontrar el camino correcto con conceptos, preguntas,

historias... y no generamos espacios de silencio para escuchar lo que el cuerpo y las emociones están tratando de decirnos.

Cuando Nuria nos presentó su idea del libro para editar en la colección *Liderando en Femenino*, me di cuenta de que las ideas que ella expone, pero, sobre todo, ejemplifica desde una perspectiva práctica, son el reconocimiento y un aplauso al liderazgo de muchas mujeres, y una invitación para que muchas otras desplieguen competencias emocionales que tienen dormidas. La mejor forma de transmitir el poder de este libro está en la dedicatoria que la propia Nuria ha elegido, nada supera sus palabras para explicar el valor de esta obra dentro de la colección: «Y a todas las mujeres que aprendimos a esconder nuestra sensibilidad para poder encajar. Que este libro nos recuerde que ser sensibles nunca fue una debilidad, sino nuestra mayor fortaleza».

En *Liderar desde el corazón*, Nuria ha seleccionado algunos aspectos básicos, poderosos y aplicables de manera práctica, para alinear las emociones como un recurso poderoso y amigable en nuestra vida profesional y personal. Cada lectora resonará con distintos capítulos del libro: el autoliderazgo, las conversaciones difíciles, la autenticidad, las posiciones en los equipos... Yo quiero compartir las perlas que más me han impactado en este relato de Nuria, porque siento que nos lleva, me lleva, a conectar con nuestro corazón y nos ayuda a conectar con los corazones de los que nos rodean.

La primera es la importancia de dar autoridad a nuestra mente, por supuesto, pero no más que a nuestras emociones y nuestro cuerpo. ¿Nos sentimos igual de seguros en los tres ámbitos? ¿Sabemos escucharlos, entenderlos y transitar por ellos?

La segunda es que el verdadero autoconocimiento requiere saber mirar hacia dentro. Y este viaje interior tiene muchas capas que tenemos que ir descubriendo a solas, sin mapas y sin contrastes con el exterior. Cada una, cada uno, descubre su propio territorio, y las herramientas para el éxito en el mundo exterior no nos sirven; es más, a veces nos alejan del camino interior auténtico. La confusión, la soledad y el miedo que sentimos en estos caminos se suavizan con compañía. Por eso Nuria nos anima a adentrarnos juntas con este libro. «¿Empezamos?», nos dice.

La tercera es la importancia que tiene para un buen liderazgo saber mantener conversaciones incómodas. Algunos arrollan cuando están inseguros, otros evitan los mensajes difíciles y muchos ni siquiera llegan a identificar los momentos en que esas conversaciones son necesarias. Los casos que nos cuenta Nuria nos permiten entender el valor de las emociones para aprender a liderar sin evitar los asuntos complicados.

Estoy segura de que, en las páginas que siguen, el lector encontrará sus propias perlas para entender las emociones con mayúsculas, como recurso central e insustituible para poder alinearnos con lo que somos y sacar lo mejor de nosotros mismos.

ANA MORENO