



## Entrevista realizada a **Mónica L. Esgueva**



Mónica ha estudiado budismo y meditación durante años con grandes maestros tibetanos.

Es licenciada en Ciencias Económicas y realizó un Master en Comercio Exterior.

Además de dedicarse al Coaching ejecutivo (ayudando a directivos a desarrollar su potencial) y al Coaching personal (ayudando a las personas a vivir con plenitud), colabora como docente en el MBA del CEU en las ramas de Inteligencia Emocional y Liderazgo, imparte numerosos cursos sobre dichos temas, participa como conferenciante en temas de Liderazgo y

Desarrollo Personal en diferentes países, colabora en el programa "Protagonistas" de Punto Radio en Madrid y también en Barcelona en el programa L'Ofici de viure, de Radio Catalunya

[www.monicaesgueva.com](http://www.monicaesgueva.com) , [www.cuandoseafeliz.com](http://www.cuandoseafeliz.com)  
<http://www.monicaesgueva.com/category/blog/>

Mail: [esgueva@europe.com](mailto:esgueva@europe.com)

### **1.- Según usted, ¿qué necesita una persona para ser feliz?**

Principalmente una mente en paz con uno mismo, con las circunstancias que concurren en su vida y con las demás personas.

### **2.- En el contexto de crisis que vivimos, ¿cómo puede ser feliz una persona en paro de larga duración o una familia a la que se le ha embargado su casa?**

No es fácil, desde luego. Cuando los dramas llegan es complicado no hundirse en ello... Las personas que han sido capaces de superar traumas y desgracias

terribles con resiliencia han sido aquellas que sentían que su vida tenía un sentido, y ese propósito les ha infundido la fuerza necesaria para seguir adelante con esperanza a pesar de todo.

**3.- En su libro “Cuando sea feliz”, entre otras cosas, nos habla del sufrimiento. ¿Cómo pasar por el dolor sin sufrir?**

El dolor es innato al ser humano, el sufrimiento nos lo creamos nosotros al luchar contra lo que no podemos cambiar, al no aceptar la impermanencia de todo lo que nos rodea, apegándonos a las cosas y a las personas, obsesionándonos con los pensamientos repetitivos que provocan emociones negativas dañinas...

**4.- Según su experiencia, ¿por qué hay personas que, desde fuera, tienen todas las condiciones que les permitiría ser felices como por ejemplo, una relación de pareja, una familia, un trabajo, etc.... pero, en el fondo se sienten desdichados?**

Nada de lo externo puede saciar durante mucho tiempo el hambre del alma. Es decir, lo material y las personas que nos rodean pueden facilitar que nos sintamos mejor y gocemos de mayor bienestar, pero si nuestra vida carece de propósito y no hemos domesticado nuestra mente, el vacío y la desdicha no se superan fácilmente.

**5.- Considerando su acercamiento al mundo de la empresa trabajando con ejecutivos, ¿qué cambios han de darse para que podamos hablar de empresas más humanizadas?**

El principal es considerar al trabajador como una persona, no como un recurso humano del que se dispone. Es decir, tomar a cada persona que trabaja para la organización de forma integral para que todos juntos puedan colaborar y contribuir como un equipo con un propósito que beneficie a todos los involucrados y asimismo a la sociedad, más allá del solo objetivo de la ganancia financiera que no motiva a nadie.

**6.- ¿Qué nos puede aportar la sabiduría oriental para vivir mejor?**

Creo que mucho. En varias tradiciones orientales se sabe desde hace siglos que lo esencial es invisible a los ojos, y por lo tanto que sin cultivar las cualidades internas no hay satisfacción duradera. Además han desarrollado técnicas para poder desarrollarse personal y espiritualmente que nos pueden resultar muy valiosas.

**7.- ¿Cómo es, para usted, una persona inteligente emocionalmente?**

Para ponerlo en pocas palabras diría que es una persona que se conoce íntimamente, sabe gestionar sus emociones sin que le desborden y sin

reprimirlas, sabe relacionarse con los demás de manera fluida y serena, y es capaz de motivarse cuando el camino se vuelve cuesta arriba.

**8.- ¿Podrías regalar una reflexión a las personas que leerán esta entrevista?**

Quizás apuntar que lo que hemos hecho y lo que planeamos hacer es mucho menos importante que lo que somos y en quienes nos queremos convertir.