



Entrevista realizada a Àngels Ponce Ribas



Es trabajadora social y terapeuta familiar. Se especializó en procesos de duelo y muerte que completó con la formación de acompañamiento espiritual. También es coach personal.

Hace más de 20 años que trabaja con familias que tienen hijos con discapacidad. Actualmente colabora en Nexe Fundació, una entidad donde se atienden niños con pluridiscapacidad de 0 a 4 años. También se dedica a dar cursos y conferencias sobre acompañamiento a familias y procesos de duelo.

Entre otros, ha publicado libros relacionados con el “parenting” –acompañar a los hijos en ciertos temas-: **ENSEÑAME A SER FELIZ** y **CON LOS OJOS CERRADOS** (ambos publicados por Now Libros y Ara Llibres).

Web: www.angelsponce.com , Mail: angels@angelsponce.com

1.- ¿Cómo podemos lograr, según usted, el bienestar emocional?

Sin duda, el Bienestar empieza por mirar adentro...o quizás antes: tomándonos unos instantes para preguntarnos “¿cómo me encuentro?... ¿qué es lo que necesito?”.

Creo que hoy en día, es necesario dejar de correr, dejar de hacer, dejar de estar en todas partes y conectados con todo el mundo para dedicarnos un rato a atender nuestras propias necesidades. Estar más en contacto con uno mismo y

no tanto con el “ruido” que hay a nuestro alrededor (no hablo de desconectarse, sino de focalizar un poco más la atención en nosotros) es el punto de partida hacia el bienestar.

A pesar de que nuestro Bienestar emocional también tiene que ver con la relación que tenemos con las otras personas, creo que es importante empezar por aquellos aspectos que tienen que ver con uno mismo, así, será más fácil aspirar a tener relaciones de calidad.

Tener claro quién soy, cómo soy, cuales son mis cualidades, mis defectos y aceptarlos son de vital importancia. Esto no significa que nos tengamos que “resignar” con lo que somos, al contrario, aspirar a ser “mejores” es un buen objetivo vital, pero aceptar cuales son nuestras limitaciones es un buen ejercicio de humildad y sobretodo, de compasión con uno mismo (todo lo contrario de estar constantemente exigiéndonos más y más, aspirando a la perfección).

Desde este punto de vista, ser conscientes que las emociones a las que llamamos negativas también forman parte del abanico “mis” emociones podría ayudar a convivir con ellas, a no asustarnos en ocasiones y negarlas en otras.

Aprender a disfrutar de lo que tenemos: de los momentos, de las personas que nos rodean, de las cosas...es vital para gozar de un buen Bienestar Emocional.

El pensamiento positivo y el buen humor también ayudan.

2.- Usted, que acompaña en procesos de duelo, ¿qué significado tiene la muerte y qué es lo que nos puede enseñar?

Desde mi punto de vista, la muerte en sí no tiene ningún significado: la muerte “es”, forma parte de la vida, nacemos para morir. Más importante es el significado que cada uno le demos a nuestra vida, el sentido que le queramos dar. Eso es lo que se nos aparece en el momento de nuestra muerte y sin duda, es personal.

Saber que nuestra vida tiene un final, ser conscientes de ello, nos ayuda a vivir intensamente, a disfrutar de cada momento, a buscar el sentido.

3.- ¿Cómo podemos afrontar, desde la Inteligencia Emocional, la muerte de un ser querido?

A vivir nuestras emociones, sin asustarnos: cuando perdemos a un ser querido sufrir es inevitable: es lo natural, así que tenemos que ser conscientes de ello y dejarnos sentir: llorar, enfadarnos, entristecernos...cada uno lo hará a su manera, pero el dolor que aparece no se puede pasar por alto (aunque sin dejarnos arrastrar por ellos).

Por otra parte, el dolor compartido con otros: con alguien que nos quiere, que nos escucha sin juzgar nuestras emociones, es más llevadero. Mejor acompañados que solos.

4.- En su experiencia con niños con discapacidad, ¿qué es lo que más ha aprendido de ellos?

Las personas con discapacidad tienen la misma capacidad que todas las personas de enseñar un sinnúmero de cosas: alegría, amor, coraje,...

Lo más importante es la actitud que tenemos ante ellas: escucharlas de manera activa nos puede llevar a cruzar la frontera de ver solo en ellas sus limitaciones, y descubrir sus capacidades. Quizás este sea el mayor aprendizaje: superar los prejuicios e ir más allá, centrándose en la persona.

5.- Haciendo alusión al título de uno de sus libros: “Enséñame a ser feliz”, ¿cómo pueden los padres y madres educar a sus hijos en la felicidad?

En primer lugar, estando a su lado: los padres debemos acompañar a los hijos en su proceso de aprendizaje y crecimiento. Y se lo debemos hacer sentir, lo mismo que los niños deben sentirse queridos por sus padres y los adultos que les rodean: creo que ese es el fundamento para un crecimiento sano y feliz.

A partir de aquí, hay muchas cosas más: transmitirles valores fundamentales como el respeto, la compasión, la tolerancia. Establecer una buena comunicación con ellos, escucharles. Hablar con ellos de emociones, enseñarles a que se manejen con ellas. Fomentar el pensamiento positivo. Animarles a que establezcan relaciones de calidad con los demás...la lista es larga, pero quizás nos sea útil recordar que los padres hacemos de “modelo” con los niños, somos el espejo en que se miran y aprenden.

6.- Y, para finalizar, ¿qué es lo más le hace feliz, en su día a día?

Seguramente, lo que hace feliz a muchas personas: hacer lo que más me gusta: en mi caso: disfrutar de mi familia, de mi trabajo (tengo la suerte de hacer lo que me gusta), de mis amigos...de todo aquello que me aporta tranquilidad, me hace reír, me hace sentir...si concretara más, la lista sería muy larga...