

## El Portal de Inteligencia Emocional



### Entrevista realizada a Antonio Galindo



Psicólogo y pedagogo por las Universidades de Sevilla y Autónoma de Barcelona. Ha sido consultor de formación durante 15 años, trabajando como investigador, formador y asesor de Recursos Humanos para empresas nacionales y multinacionales en España y América. En ámbito hospitalario ha trabajado para médicos y personal sanitario en Alcalá de Henares, Móstoles, etc. Se dedica a la investigación y extensión de la Inteligencia Emocional en contextos organizados, combinando actualmente sus actividades como coach y asesor emocional privado con la implantación de sistemas de Inteligencia Emocional en empresas y colectivos profesionales. Tiene varios libros publicados de temática emocional. Ha coordinado la colección “Emociónate”, un programa de desarrollo infantil en competencias emocionales. Su mail: [asemo@asesoreemocionales.com](mailto:asemo@asesoreemocionales.com)

## **1.- ¿Qué es para ti ser una persona emocionalmente inteligente?**

Yo creo que ser emocionalmente inteligente no es ser perfecto, no es tener unas cualidades fantásticas. Ser emocionalmente inteligente es conocerse al máximo uno mismo, verse en la luz y en la sombra, no sólo en lo positivo. Para mí el fin último de la IE es la autonomía emocional. No se trata de que tengamos un rosario de cualidades, aunque, evidentemente, existen unas competencias emocionales que todo el mundo desea, como son la consistencia, la seguridad, la transparencia, la confianza, la integridad. Pero yo creo que definir un perfil robot de competencias no es la solución para llegar a ser emocionalmente inteligentes. Yo creo que lo que se debe hacer es conocer las luces y las sombras personales y, como consecuencia de la unión con uno mismo brota lo que podemos llamar ser emocionalmente inteligente. Pero no hay un perfil robot de persona emocionalmente inteligente, sino que cada persona ha de encontrarse consigo mismo, amando y aceptando sus zonas negras y blancas. Y es en este cóctel de integración personal donde se destila la IE con nombre propio, con sello propio. Para ser emocionalmente inteligente hay que redefinirse a sí mismo puesto que cuando intentas desarrollar una competencia que no es tuya, ahí aparece la culpa que te machaca. Desde mi punto de vista lo importante es la aceptación de uno mismo. Y, a partir de ahí podemos establecer criterios que nos permitan desarrollar nuestra inteligencia emocional como por ejemplo la consistencia emocional. La consistencia emocional significa que, independientemente del otro, yo me siga aceptando. Por ejemplo, si yo trabajo con un jefe que percibo como alguien histérico, lo emocionalmente inteligente es intentar que no me afecte y mantener mi consistencia personal independientemente de los hechos externos. Al mismo tiempo lo que estamos apoyando es un proceso de autonomía emocional, es decir que, independientemente de los demás, de las circunstancias, uno se mantiene en su centro.

## **2.-¿En qué consiste la metodología que sigues basada en la proyección y la sombra?**

Yo diría que hay varios parámetros. En primer lugar, en Asesores Emocionales trabajamos mucho los tres niveles de la psicología transpersonal: mental-emocional-físico. El nivel mental, por ejemplo, es pensar: "Me cae mal mi jefe". Esta es tu creencia, tu pensamiento. El nivel emocional es: "Siento rabia cuando hablo con mi jefe". Y el nivel físico son las acciones: "No le hablo". Esto sería lo congruente. Pero lo que sucede es que, normalmente, sucede lo contrario. No hay un alineamiento entre los tres planos. Puedo pensar que me cae mal mi jefe y sentir rabia pero después le sonrío todos los días porque me conviene. Y la salud emocional tiene mucho que ver con ser congruente con estos tres niveles y por eso usamos mucho esta estructura como motor. Yo lo resumiría en aprender a ser honestos e íntegros porque la falta de integración conllevará malestar emocional. Y, en segundo lugar trabajamos la proyección que, para nosotros es aprovechar las emociones que nos producen las circunstancias y las personas para hacer una autorreflexión. Yo creo que dichas situaciones y personas nos hacen de espejo. Por ejemplo, imaginemos una mujer que, cuando llega su esposo del trabajo, el esposo comienza a explicarle cómo le ha ido el día y ella empieza a ponerse nerviosa. ¿Por qué le afecta? Nuestra conclusión es que hay que buscar lo que se está proyectando. En el caso de la mujer del ejemplo, podría ser que en realidad ella necesita ayudar a su marido y no puede. Sin embargo, curiosamente, nadie le ha pedido ayuda. La proyección sería el vehículo que me permite darme cuenta de qué es lo que me afecta de las situaciones externas y de las personas. Proyectar es ver en los demás partes mías no reconocidas y no aceptadas ni integradas en mí. Y la hipótesis de Asesores Emocionales es que es ésta la fuente primordial de malestar emocional. También la proyección funciona en positivo: por ejemplo, cuánta gente dice: "esta persona me da alegría de vivir", "me saca de mi rutina". En estos casos también estamos proyectando porque el uno a través del otro se permite estar alegre, salir de la rutina. Es decir, la proyección no sólo funciona en negativo sino también en positivo. Y la tercera cuestión, la sombra. La sombra sería la suma de facetas y rasgos propios que soy pero que no me reconozco y me siento culpable de ellos porque no cuadran con la idea

que tengo de mi mismo. Cuando uno no se reconoce una cualidad o un rasgo negativo permanece en forma de sombra. Esa parte que no acepto de mí y no me reconozco forma parte de este concepto junguiano de sombra, de lado oscuro de la propia consciencia. Existen rasgos positivos que no están desarrollados que también son sombra. Por ejemplo, cuando yo siento envidia porque alguien habla muy bien, a lo mejor es que yo también puedo hablar bien pero no lo he desarrollado, no lo he entrenado. Y si no lo entreno permanece en la sombra.

### **3.- ¿Cuáles son los principales problemas que detectas en las empresas o entidades para las que trabajas como asesor emocional?**

Después de veinte años trabajando para empresas podría decir que un problema fundamental es la falta de trabajo en equipo. La sinergia brilla por su ausencia. Otro problema es la evitación del conflicto. El conflicto se vive como un horror, como que tras el conflicto las cosas van a ir peor. Y yo propongo exactamente lo contrario. También existen problemas de comunicación. En este sentido, la jerarquía todavía tiende a confundirse con dictadura. Y cuando existe una desmembración muy alta de niveles, es decir que, entre una secretaria y un director general hay, por ejemplo, diez niveles, resulta más difícil la comunicación y ello impide que los empleados ofrezcan feedback en sentido ascendente. Y esto es así por miedo, porque los empleados tienen miedo al rechazo. Y otro problema es la dependencia que hace que las personas no estén en los puestos de trabajo en los que les correspondería estar. Yo creo que lo que sucede es que las empresas, a la hora de seleccionar al personal no tienen en cuenta las aspiraciones, las cualidades y los gustos de las personas. Y, entonces te encuentras con un funcionario que se aburre en su trabajo. Y esto provoca una desmotivación, que es un problema frecuente. Otros problemas con los que nos encontramos son también el estrés, el mobbing y el burnout /estar quemados)

**4.- En tu libro “Inteligencia Emocional para jóvenes” escribes que la culpa es “la madre” de las emociones. ¿Por qué crees que la culpa está en la base de las demás emociones?**

En primer lugar, la culpa es una emoción pero, además, es estructuralmente, la causa de la falta de aceptación. La culpa sería, desde el punto de vista de la proyección y la sombra, la emoción o el dispositivo inconsciente que hace que uno no pueda aceptarse. La culpa sería la emoción que hace que yo rechace lo que soy. Por ejemplo, si yo soy una persona agresiva pero esa agresividad ha quedado en mi sombra porque no la he actualizado, no la reconozco, iré proyectando en los demás esa agresividad. En este caso mi propuesta emocional es que es la culpa la que hace que la agresividad no salga a la luz. La culpa la llamo la madre de las emociones porque es la que a buen recaudo se encarga en última instancia de no aceptarnos, de no poder acceder a ser íntegros como seres humanos. Una vez traspasada la culpa, el resto de emociones como la rabia, la tristeza, la alegría, la frustración, vienen de la mano. Y esto es así porque la culpa es la emoción fundamental que hace que yo no me atreva a ser yo mismo. Por este motivo la llamo la madre de las emociones.

**5.- Y, por último, te voy a pedir un consejo. En la sociedad en la que vivimos, tan deshumanizada a veces, donde las conductas agresivas y los sentimientos de frustración son comunes, ¿qué consejos darías tú para manejar las emociones de rabia o de tristeza que se esconden detrás de estas conductas y sentimientos?**

Lo primero a tener en cuenta es que sentir tristeza o sentir rabia no es malo. Porque muchas personas creen que estar bien es no sentir emociones negativas. Primer consejo: no sentir emociones negativas es pura patología. Yo siempre suelo decir: “La lluvia llueve y la nube no escatima”. Es decir, cuando llueve, llueve, y la nube no se preocupa de si provoca inundaciones o catástrofes, sino que actúa, lo hace y desaparece. Segundo consejo: dejemos que sucedan las emociones, sobre todo las negativas que son las culpabilizadas en nuestra cultura. La emoción tiene un mensaje y hay que

aprender el lenguaje de la emoción. Es como una especie de japonés o chino, necesita un traductor. Las emociones son como “perros ladrones poco mordedores”. Tercer consejo: buscar mecanismos de expresión emocional. La represión de las emociones genera problemas físicos desde infartos, problemas de estómago, úlceras, etc... Esto no significa decirle a mi jefe, a mi esposo/a lo que me dé la gana. Canalizar es encontrar de manera asertiva los mecanismos para que esa emoción salga.

Resumiendo, si no existe una aceptación incondicional de nosotros es imposible que gocemos de estabilidad emocional. Si no nos aceptamos es porque no nos sabemos utilizar a nosotros mismos. Y el uso emocional consiste en considerar la emoción como una amiga, una consejera y no una enemiga.