



### Entrevista realizada a la Dra. Elisa Silvia Li3n

Directora de SiCrea, psic3loga U.B.A. M.N. 2888, presidenta de A.S.A.A.T. (Asociaci3n de Analistas Transaccionales) en Argentina, miembro directivo de ALAT (Asociaci3n Latinoamericana de Analistas Transaccionales), m3ster en Recursos Humanos. Es autora del m3todo "Educaci3n Emocional para Alcanzar Objetivos". Autora del libro: "Herramientas para Vivir Mejor", editorial Dunken 1999.

### - ¿Qu3 es para t3 la Educaci3n Emocional?

Educaci3n Emocional es un sistema que le posibilita a las personas re-educar sus emociones y tornarlas funcionales a los objetivos y metas que se proponga y adem3s le permite ir un paso m3s all3 de donde haya llegado hasta hoy.

Las Emociones le dan un sentido a la existencia, dado que son pulsiones que nos llevan a actuar y que pueden ser fugaces o perdurables, lindas o feas, activas o pasivas, leves o intensas pero que movilizan energ3as condicionando al cuerpo para que se adapte a situaciones espec3ficas

De este concepto se desprende la necesidad de Educarse Emocionalmente para mejorarse a s3 mismo, mejorar las relaciones y contribuir a la mejora del medio en el que se desenvuelve.

### - ¿Qu3 relaci3n existe entre el An3lisis Transaccional y la Inteligencia Emocional?

El An3lisis Transaccional se relaciona con el sistema de emociones, desde el punto de vista que cuando el Padre Cr3tico acciona inhibe al Ni3o para que pueda disfrutar, divertirse, sentir, dicho de otra forma, los circuitos inadecuados de conducta, los estados del Yo negativos o NO OK, los di3logos internos impiden que el sistema de Caricias y de intercambio funcione, por ende, un

individuo con carencia o falta de caricias, termina somatizando o enfermándose, desde el enfoque de la medicina alternativa, cada órgano tiene su correlato emocional, por ejemplo: el pulmón a la tristeza, el hígado a la rabia, etc.

El Analisis Transaccional contribuye a la Educacion Emocional pues permite alfabetizar los circuitos emocionales, re decidir con el Adulto comportamientos, acciones, permite re conocer las emociones y así poder orientarlas para que no perjudiquen el objetivo planeado ni el logro de la felicidad, además posibilita el desarrollo conciente de estrategias efectivas para desactivar al Critico interno que es el saboteador automático del logro de metas.

**- ¿Qué es "SICREA"?**

SICREA son las siglas del Sistema Creativo de Autonocimiento, uno de los métodos que utilizamos es Educacion Emocional para Alcanzar Objetivos, además otros como Autoconocimiento Creativo, Re-decision Emocional, etc.

Nuestro objetivo es trabajar para el desarrollo de la conciencia en los adultos para que siendo responsables, coherentes e involucrados logren mejorarse y aprendan a vivir CON otros y no SOBRE otros y de esta forma ir sembrando las semillas para la construcción de un mundo mejor.

**- Los días 5 y 6 de marzo estarás en Barcelona impartiendo tu taller "Escuela para la vida. *Las emociones motores del cambio*" ¿Cuál es la idea principal que deseas transmitir a través de tu taller?**

En el Taller que haré en Barcelona los días 5 y 6 de marzo próximos, tenemos como objetivo que las personas puedan ver sus situaciones personales con otra mirada, puedan conocerse un poco más, sincerarse, des-cubrir su potencial, tomar decisiones acerca del camino a recorrer, darse cuenta desde qué lugar sabotean sus resultados y concientizarse del potencial que tienen y no usan por continuar repitiendo mandatos y programas del Allá y Entonces y no asumir con su Adulto la decisión de actualizar sus estructuras, sus comportamientos, sus deseos y vivir acorde a lo que quiere ser en la vida.