



Entrevista realizada a Herminia Gomà.



Psicóloga. Coach en Liderazgo Personal.

Directora del Màster en Coaching y Liderazgo Personal por la U.B.

Directora del Màster en Terapia Sexual y de Pareja por la U.B.

Supervisora de equipos profesionales
Fundadora y Directora de Institut Gomà i Gomà Gestió

Formadora y especialista en Inteligencia Emocional y Social aplicada al entorno laboral.

Su mail: herminia@institutgoma.com

1.- ¿Qué es para usted la Inteligencia Emocional (IE)?

Entiendo la Inteligencia Emocional como el conjunto de capacidades que nos permiten relacionarnos de manera satisfactoria con nosotros mismos y con los demás.

2.- ¿Cuáles son las necesidades a nivel emocional de las que más adolecemos los humanos?

Creo que la necesidad básica del ser humano es amar y ser amado, necesitamos aprender lo que no sabemos y de nuestros errores, necesitamos aportar, compartir y formar parte de algo más grande que nosotros mismos y necesitamos sentirnos vivos en todos los momentos de nuestra vida, necesitamos sentirnos libres para tomar nuestras propias decisiones y hacernos responsables de nuestro destino.

Creo que todas las personas en algún grado somos conscientes de estas necesidades, que satisfacemos y nos hacen felices, pero algunas veces el miedo, la culpa, la ira, la frustración o la soledad pueden dictar nuestras decisiones y alejarnos de la posibilidad de ser realmente felices.

3.- ¿Son diferentes estas necesidades entre hombres y mujeres?

Personalmente opino que estas necesidades básicas las compartimos hombres y mujeres, ambos sexos deseamos amar y ser amados por ser quien somos, sin necesidad de demostrar lo que valemos ni lo que poseemos.

4.- Desde su experiencia en el campo del Coaching, ¿qué relación existe entre el Coaching y la IE?

Desde mi experiencia como Coach no podría entender un proceso de Coaching sin el desarrollo de la inteligencia emocional y de las capacidades que la configuran.

Entiendo el Coaching como el proceso que nos permite liderarnos a nosotros mismos para liderar a los demás. El Coaching como el proceso que nos permite llegar a ser la persona que siempre hemos querido ser. El autoconocimiento, la empatía, la asertividad, la escucha, la resolución de conflictos, la expresión de mis sentimientos, el entusiasmo, el pensamiento positivo, la regulación de las emociones y de los estados anímicos, la toma de decisiones, son competencias imprescindibles en el desarrollo del liderazgo.

5.- ¿Cuáles son las competencias emocionales que ha de tener un líder?

Satisfacer las necesidades de los demás:

Hacer sentir bien a los demás

Hacer sentir importantes a los demás

Estar pendiente de las necesidades de los demás

Respetar a los demás y tratarlos dignamente

Apreciar a los demás

Generar confianza a partir del compromiso y del ejemplo

6.- ¿Qué colectivos, a nivel social, son los que más necesitan formación en Inteligencia Emocional?

Todas aquellas personas que son responsables del bienestar emocional de otras personas, todos y cada uno de nosotros.