

El Portal de Inteligencia Emocional



Entrevista realizada a Jose Luis Bimbela



Doctor en Psicología y Master en Salud Pública. Master en Drogodependencias y Diplomado en Sexología Clínica.

Investigador principal en diversos proyectos españoles relacionados con “VIH/SIDA, sexualidad, y jóvenes”.

Profesor del Área de Salud Pública en la Escuela Andaluza de Salud Pública. Granada.

Ha publicado diversos libros relacionados con la formación y la salud. Su último libro se titula: *“Gimnasia emocional. Pasamos a la acción”*.

1.- ¿Qué es para usted la inteligencia emocional?

El conjunto de habilidades que permiten gestionar tanto las propias emociones (habilidades emocionales *intra-personales*) como las emociones de las otras personas (habilidades emocionales *inter-personales*). Esto es el qué.

Y además existe un “para qué”; esto es, ¿Cuál es el objetivo final de la inteligencia emocional? Y aquí es cuando aparece el componente ético fundamental, que con demasiada frecuencia se olvida. El objetivo final es el bienestar de todos, el beneficio mutuo, ese ganar/ganar del que tanto se habla y que tan poco se aplica. Cuando, por el contrario, la inteligencia emocional se utiliza, como a veces ocurre, como un instrumento o una técnica “contra el otro” (para manipularlo, para someterlo, para vencerlo) se convierte en otra cosa, se convierte en lo que Marina llama una “inteligencia fracasada”.

Sin este componente ético (mi bienestar y el bienestar de la otra persona) la inteligencia emocional pierde su “gracia”, pierde su posibilidad de cambiarnos (a mejor) y de cambiar, por tanto, el mundo en el que convivimos para convertirlo en un mundo más saludable, feliz y solidario.

2.- ¿Cuáles son los colectivos que necesitan mayor formación en habilidades de inteligencia emocional?

Toda la población lo necesita, y mucho. Pues aunque en los últimos años parece que se lee mucho sobre el tema (o al menos se compran libros que hablan de la inteligencia emocional), lo que puede verse en las familias, en las escuelas, en la televisión, en la calle, o incluso en el propio Parlamento, nos indica que la inteligencia emocional se practica poco y que falta aún mucho entrenamiento para pasar de los dichos a los hechos. Por eso he titulado mi último libro *“Gimnasia Emocional. Pasamos a la acción”*, para indicar que cuando se quiere desarrollar la “musculatura” emocional no es suficiente con leer un manual; además hay que practicar, practicar y practicar; esto es, pasar a la acción, hacer.

Por otra parte esta formación está especialmente indicada en niños y jóvenes de cara a prevenir problemas futuros y a desarrollarse más saludablemente (no olvidemos que la salud tiene tres componentes íntimamente relacionados: biofísico, psicoemocional y social).

Además, esta formación es también muy adecuada a colectivos profesionales que conviven diariamente con situaciones especialmente estresantes: profesionales socio-sanitarios, profesores, cuidadores formales e informales, cuerpos de seguridad, bomberos, pilotos, etc., etc., etc.

3.- Desde la Escuela Andaluza de Salud Pública, donde usted trabaja impartiendo formación, ¿qué tipo de formación se ofrece a estos colectivos? ¿qué características tiene este tipo de formación?

Desde hace ya varios años, se ofrece a colectivos como profesionales socio-sanitarios, docentes, y directivos, talleres de entrenamiento donde aprenden de forma práctica y participativa a gestionar sus emociones y las de sus clientes (pacientes, alumnos, profesionales a su cargo) y a comunicarse con ellos de forma adecuada a dicha gestión emocional.

Trabajamos mucho en una línea que hemos llamado “Cuidando al profesional” para enfatizar las enormes ventajas que para el propio profesional tiene el llevar a la práctica, tanto en su vida profesional como en su vida privada, las distintas habilidades aprendidas en los talleres. De esta forma aumenta enormemente su motivación para ponerlas en práctica de forma inmediata y entusiasta.

4.- ¿Cuáles son las implicaciones a nivel emocional que se dan en la relación médico-paciente?

En la relación profesional de la salud-paciente las emociones están siempre presentes. Tanto unas (alegría por la buena marcha de un proceso terapéutico, por ejemplo) como otras (miedos, dudas, y temores ante la aparición de un dolor). Y además, los dos tipos de emociones aparecen tanto en los profesionales sanitarios como en los pacientes.

Por otro lado, dado que las emociones se contagian, es muy importante que el sanitario sea capaz de gestionar eficazmente sus emociones para que pueda contagiar entusiasmo, ilusión y confianza, en lugar de abatimiento, angustia o miedo. Una vez ha conseguido esto con sus emociones le resultará más fácil gestionar la de los pacientes y familiares.

Finalmente, también hay que señalar que la intervención del profesional de la salud va a ser, lógicamente, más eficaz y más gratificante cuando la realiza con emociones como interés y confianza que cuando las lleva a cabo con emociones como impotencia o ansiedad.

5.- ¿Qué pautas recomendaría a aquellas personas que se dedican a cuidar a otros para superar el estrés que ello implica?

En primer lugar, el auto-cuidado *físico* (en occidente tenemos muy olvidado y descuidado el cuidado del cuerpo, que va quejándose un día y otro día hasta que le atendemos, a veces demasiado tarde); después, en segundo lugar, el auto-cuidado *emocional*; a través de las técnicas propias de la inteligencia emocional, especialmente mediante ese “volver a pensar, volver a sentir” que tan buenos resultados ofrece y que podríamos resumir diciendo que se trata de pensar de forma lo más objetiva, justa y realista posible, para de esta forma, modificando lo que pensamos, poder cambiar lo que sentimos. Y finalmente, en tercer lugar, el auto-cuidado *social*, estimulando, manteniendo y mimando las redes de apoyo social: familia, amigos, conocidos.

En el caso de los cuidadores es muy importante también que sean capaces de darse permiso (también ético) para “desconectar” sin culpabilizarse.

6.- Desde su experiencia, ¿cómo pueden los formadores incorporar el componente emocional en las aulas?

En una primera fase, gestionando sus propios miedos, temores y ansiedades; para poder contagiar a sus alumnos otras emociones más productivas (entrega, entusiasmo, alegría) y no las primeras. Y, en una segunda fase, comunicándose con sus alumnos a través de los seis verbos clave en la inteligencia emocional: preguntar, escuchar, empatizar, resumir, reforzar, y retroalimentar. Evitando así otros verbos aún muy frecuentes en nuestro entorno formativo y muy poco inteligentes emocionalmente como suponer, culpar, manipular, amenazar.

Una vez más, se trata de conseguir una mayor eficacia (mayor éxito en el logro de los objetivos) al menor coste personal posible.