



## Portal de Inteligencia Emocional

### **ENTREVISTA A MIREIA CABERO**

Formada en Psicología, Comunicación AudioVisual, PNL y psicoterapia constructivista. Psicoterapeuta y entrenadora individual y de equipos para el alto rendimiento. En el ámbito social y sanitario se dedica a la consultoría y entrenamiento emocional. Imparte docencia de tercer ciclo en la Universitat de Barcelona. Es colaboradora del Portal de Inteligencia Emocional.

#### **- ¿Qué significa para tí la Inteligencia Emocional (IE)?**

La Inteligencia emocional es uno de los raíles del tren de más largo recorrido. Transitar sobre él me va acercando al destino deseado: sentirme bien conmigo mismo, sentirme bien con los demás y saber convivir con las circunstancias de la vida.

¿Qué pasa en nosotros cuando transitamos por este raíl? Aprendemos. ¿Qué aprendemos? A tomar conciencia de las propias emociones, a gestionarlas y canalizarlas, a quererme y ser autónomo emocionalmente, a relacionarme positivamente con los demás, y a gestionar las circunstancias adversas de la vida (las pérdidas, los conflictos, las frustraciones, etc.).

Transitar sobre él me permite disfrutar de la vida que hay dentro del tren (la relación conmigo mismo) y la vida que hay fuera de él, el paisaje (la relación con los demás, las circunstancias de la vida).

¿Qué desarrollamos en definitiva? Nuestra madurez emocional, nuestra madurez personal.

La madurez emocional nos capacita para el bienestar personal, la propia satisfacción, la congruencia y la coherencia personal. Nos capacita para ser felices.

Nuestro tren (nosotros mismos) transita también por otro raíl a su vez, el raíl de la inteligencia práctica. Es importante transitar firmemente por ambos raíles a la vez, para estar en equilibrio.

## **- ¿Por qué nos cuesta tanto gestionar nuestras emociones?**

La dificultad en la gestión de las emociones puede venir dada por diversas razones: la intensidad de la emoción que siento, la dificultad de desaprender y reaprender nuevos estilos emocionales, el beneficio secundario que me aporta la emoción que siento, el sentido que le doy al cambio emocional, la responsabilidad que estoy tomando de mi vida emocional, las oportunidades que me doy para cambiar, la percepción que tengo de mí mismo y de mi capacidad para regularme, etc.

Las emociones de alta intensidad generan respuestas fisiológicas de gran potencia que nos impulsan a actuar, consecuentemente se generan respuestas conductuales y cognitivas igualmente potentes.

Cuánto más alta sea la intensidad de la emoción que vivo, más difícil va a ser regularme en ese instante.

A mayor edad más nos cuesta desaprender hábitos y aprender otros nuevos. Implica esfuerzo, dar sentido al cambio, darnos la oportunidad de experimentar de forma diferente las circunstancias que vivimos y reaccionar ante ellas de forma diferente.

Cuánto más establecidos estén los hábitos en mí y menos sentido tenga el cambio de hábito más dificultad de regulación.

Hay emociones y reacciones emocionales que conllevan beneficios secundarios. Las pataletas de los niños pequeños, por ejemplo, ¿para qué cambiarlas si tras ellas los papás reaccionan como ellos quieren?.

Para qué cambiar una reacción o una emoción si resulta que genera las reacciones deseadas en los demás?

A más beneficio secundario obtenido por la emoción más dificultad de regulación.

Las personas necesitamos sentirnos seguros. Los cambios casi siempre requieren salir de nuestras zonas de seguridad y probar cosas nuevas.

Cuanto más sentido y beneficios encuentre a este cambio más fácil será asumir la inseguridad, y más fácil será la regulación emocional.

Cuanta más inseguridad sienta y más solo me encuentre en el proceso de cambio, más dificultad de regulación.

Algunos se refugian defendiendo que son así y no se puede cambiar su forma de ser. Sin embargo, no se descubrió aún ninguna área del cerebro que diga que no se puede aprender. Así que sin patologías y con “normalidad” funcional toda regulación emocional es posible.

Cuánto más conservador sea con mi forma de funcionar, más dificultad de regulación.

La regulación emocional es una apuesta de superación y mejora personal. Para muchos la superación sólo es para los que tienen la suerte de poder hacerlo, para los más “fuertes”, para los...

En realidad la apuesta de superación es solamente para los que se dan el permiso de probar hacer las cosas diferentes.

Cuanto más sienta que no voy a poder, más dificultad de regulación.

Cuanto más me sienta responsable de mi vida emocional, más facilidad de regulación.

**- Desde tu experiencia como psicoterapeuta, ¿qué tipo de trastornos se pueden trabajar desde la Inteligencia y/o la Educación Emocional?**

Cualquier trastorno psicológico tiene afecciones y/o orígenes emocionales.

Facilitar a la persona su propia gestión personal es facilitarle una primera evolución muy positiva respecto al punto de partida, el diagnóstico.

Las competencias emocionales que desarrollamos con la educación emocional nos permiten vivir con más recursos personales los procesos depresivos, de angustia, de obsesión, las pérdidas, la dificultad de adaptación, la falta de sentido, las crisis existenciales, los miedos, los procesos adictivos... ya sea por que nos ayuda a convivir con ellos durante el proceso terapéutico o ya sea por que contribuye a solucionarlos.

La inteligencia emocional refuerza la propia autoestima, la responsabilidad ante la propia vida, la reflexión del propio presente y futuro, y nos motiva hacia el cambio. En los procesos terapéuticos precisamente se trabaja el cambio psicológico, y en él recae el éxito terapéutico.

**- Tú, que has trabajado como formadora para distintas empresas, ¿qué beneficios tiene para las organizaciones aplicar la IE?**

El gran beneficio se concentra en la relación intrapersonal (la persona consigo misma) y la relación interpersonal (la persona con los demás).

Permitir a los profesionales de una organización tomar contacto con sí mismos, con el propio estilo de comunicarse con los demás, con la reacción ante las frustraciones, las críticas externas, etc., permite generar los cambios necesarios para funcionar mejor profesionalmente y en equipo.

Una gestión más eficaz y ecológica de sí mismo permite el propio autoliderazgo, personal y profesional, y consecuentemente el liderazgo de equipos y de proyectos.

Con ello se humanizan las relaciones en las organizaciones, ¿quién no lo desea?

Pues bien, hay momentos en que realmente dudamos de si las cúpulas directivas realmente desean equipos profesionales y empresas emocionalmente inteligentes. Los equipos emocionalmente inteligentes no son fáciles de manipular, son asertivos, marcan límites, etc.... ¿están todos dispuestos a trabajar con ellos?

### **- ¿Cómo trabajas el cambio personal en tus sesiones?**

Es necesario que la persona se de el permiso para el cambio, tomando conciencia de los miedos que le retienen y los vínculos que lo atan a mantener el estado actual. Se trata de integrar estos bloqueos y conviviendo con ellos darse la oportunidad de imaginar y construir el cambio.

La persona debe saber desde dónde parte. Quién soy, qué necesito, cuál es mi proyecto de vida?

Identificar quién quiero ser, como persona, como mujer/hombre, como pareja, como profesional, como madre/padre, como hija/o, como amiga/o...

La concreción es gran facilitadora de los cambios, al igual que el atrevimiento, aún siendo en pequeñas dosis.

Debemos pautar conjuntamente el tiempo y la lógica el cambio, concretando el objetivo final y los objetivos específicos que facilitarán que el objetivo final se vaya construyendo solo.

Debe acompañarse afectivamente y humanamente los procesos de la persona, los momentos de bloqueo, de miedo, de no atreverse, confiando en que en breve sus propios recursos van a desobstaculizarla.

Debemos confiar en su proceso de cambio, aunque ella no confíe en sí misma y por el momento no pueda o no sepa cómo avanzar. Mientras haya economía del dolor, transmisión de confianza y toma decisiones Roma se irá construyendo, pero todos sabemos que no se hizo en dos días.

Un proceso lento pero firme de cambio es útil, permite pararnos en los detalles, en las disfunciones y nos permite sobrepasarlas (no "pasarlas" solamente); nos permite desarrollar estrategias útiles, recrearnos en el propio proceso, comprenderlo, integrarlo, conocernos más y asegurarnos que el camino ya andado no deberemos andarlo de nuevo.

La vida pasa y nosotros con ella, o escogemos nosotros quienes queremos ser o los demás van a escogerlo por nosotros.

¿Quién sueñas ser?

Algún día, cuando seas mayor, mirarás atrás, deseo que tengas pocas cosas a reprocharte, por no haber intentado, por no haberte atrevido. Ya no vas a estar a tiempo.

La responsabilidad de la propia vida es intransferible, única, o la tomamos o la dejamos... es cuestión de elección, y de acción.

## **- ¿Cómo ves el futuro de la IE?**

Hasta que las personas no dejemos de desear el bienestar personal y la satisfacción personal como objetivo personal último, la Inteligencia Emocional seguirá planeando y tendrá su espacio.

¿Es previsible que dejemos de desearlo? Dudoso.

Pues es dudable también que la IE no tenga aplicación en nuestro día a día.

Hoy se aplica la IE en la educación (en los equipos docentes, en la mediación familiar, en la educación emocional en las escuelas, el bullying, en la formación ocupacional, educación social...), en las organizaciones (en el liderazgo, la gestión del cambio, la gestión de equipos, la formación de directivos...), en el ámbito social (violencia de género, inmigración, educación ciudadana...), en el ámbito sanitario (curas paliativas, atención a la tercera edad,...), en el familiar (las relaciones de pareja, los duelos...), en la psicoterapia, el coaching, etc.

La IE es una fuente de motivación, bienestar, calma interior, coherencia con uno mismo... es tomarle el pulso a la vida responsabilizándose cada uno de su propio pulso. ¿Es previsible que deje de ser necesaria?