



Entrevista realizada a: Pablo Cueva López



Psicólogo clínico de orientación conductual. Educador social. Animador sociocultural en la ONCE (1991 – 2001). Director del Centro URBEGI de Psicología Clínica y Preventiva (1996-2005). Miembro de la Adieraspen Eskola – Escuela de expresión (1999-2006). Coordinador de la red “entrenando emociones”, entidad miembro del Consorcio de Inteligencia Emocional (CIE) de la Agencia Vasca de Innovación (INNOBASQUE).

Miembro del equipo ArtE del CIE. Miembro del equipo de estudio “Envejecimiento activo y discapacidad” del CERMI Estatal. Colaborador de EDEKA (Red de federaciones de personas con discapacidad de Euskadi).

<http://entrenando-emociones.blogspot.com/>
<http://www.suite101.net/profile.cfm/pablocueva>

Mail: emocionarse@gmail.com

1.- ¿Qué aporta el teatro social a la educación emocional?

El teatro siempre ha caminado de la mano de las emociones, ya que las historias presentadas en un escenario tienen por objetivo conmover al público, y para ello los directores y actores trabajan los sentimientos y emociones para encontrar verdades “emocionales” que de forma estética y coherente generen ecos en el público. Por esta razón tras las “cortinas” del teatro encontramos gran cantidad de recursos para trabajar las emociones.

Pero nosotros no hablamos de teatro simplemente, caminamos a través de un nuevo espacio mestizo al que se le conoce como teatro social. Este es un espacio de confluencia y mutuo enriquecimiento entre lo artístico y lo socioeducativo. El teatro social prioriza sobre la creación artística el dotar a las personas de nuevos recursos para expresarse, y por tanto en el nosotros encontramos dinámicas y herramientas que posibilitan a las personas nuevas

oportunidades para descubrir, expresar y comunicar su mundo interior. En nuestra experiencia, trabajando con estas dinámicas se consigue descubrir elementos ocultos o inconscientes de la personalidad y los deseos de cada persona de forma rápida y con muy poco stress.

De cualquier manera con las dinámicas de teatro social podemos reconstruir situaciones emocionales vividas y ensayar diferentes respuestas con todo lo que esto supone a nivel de prevención o trabajo terapéutico según las necesidades de los participantes.

2.- Desde su experiencia trabajando con personas ¿qué es lo que nos resulta más fácil de aprender o educar, a nivel emocional? Y, ¿o más difícil?

Hemos debatido qué respuesta dar a esta pregunta. Finalmente creemos que no hay temas más o menos fáciles sino que son las experiencias personales de cada uno los factores que facilitan o dificultan el trabajo de cada sentimiento o emoción. Como ejemplo podríamos decir que nos hemos encontrado con muchísimas dificultades a la hora de trabajar la pérdida con quien no ha perdido, o a la hora de trabajar el amor con quien no ha amado o no ha sentido amor.

3.- Si somos seres emocionales por naturaleza, ¿por qué necesitamos entrenar nuestras emociones? ¿qué hemos perdido por el camino?

No se trata de lo que hemos perdido sino de reencontrarnos con lo que somos, se trata de entender, de conocer mejor nuestro mundo emocional para poder mejorar nuestra calidad de vida. Para nosotros entrenar supone la esperanza de poder cambiar, de mejorar. Efectivamente todos compartimos una naturaleza emocional pero no basta con eso, hace falta realizar un trabajo personal de conocimiento, encuentro y aceptación de las emociones en el proceso de construcción personal del proyecto de cada uno de nosotros.

4.- ¿Qué son los laboratorios sobre la pérdida y sobre el amor?

Diseñamos los laboratorios como espacios de experimentación. Proponemos a los participantes interactuar con el grupo poniendo en común sus experiencias sobre la pérdida o sobre el amor. Nosotros, como conductores de la experiencia, dirigimos la actividad con la metodología “entrenando emociones” para que cada alumno haga un viaje por las pérdidas o por los amores de su vida con la idea de descubrir claves con las que integrar las experiencias vividas en el campo de esas emociones y poder estar mejor preparados para las nuevas situaciones que surjan en la vida.

5.- ¿Nos puede regalar tres consejos para resolver nuestros conflictos emocionales?

El primer consejo sería el de confiar en que las decisiones que tomemos van a ser las mejores. Hemos observado que la inseguridad, la desconfianza desgasta muchas veces tanto o más como el esfuerzo de rectificar.

En segundo lugar habría que decir que cuando hay un conflicto emocional sobre el que debemos tomar una decisión hay que entender que hay una parte de nosotros que pierde. Casi siempre olvidamos trabajar esta pérdida y sinceramente aconsejamos no hacerlo.

Por último cabría decir que es necesario hacer un permanente esfuerzo por ser honesto con uno mismo para poder serlo con los demás. Esto supone dedicar tiempo a mirarse hacia dentro, a hacer introspección, a observar las propias incoherencias y conflictos personales, y a aceptar lo que somos y lo que hemos sido para dibujar lo que queremos llegar a ser.

6.- ¿Qué significa para usted ser inteligente emocionalmente?

Entendemos la inteligencia emocional como sabiduría emocional, como la habilidad de navegar en el mar de la vida entre los oleajes emocionales de manera que se pueda llegar a la playa deseada. Esto implica conocer los sentimientos, las emociones, conocer el mundo emocional propio y sobre todo supone tener herramientas, recursos, habilidades y destrezas para enfrentar los retos emocionales que nos salen cada día al encuentro.