



Entrevista realizada a Raúl Espada Garcia



Profesor de Inteligencia Emocional y Meditación.

Licenciado en Comunicación, Experto en Coaching e Inteligencia Emocional.

Locutor de Radio, en crítica de Cine, y divulgación de la Inteligencia Emocional.

Ha escrito tres libros, dos aún en espera de su publicación: "Catarata" poesía, publicado. "Un Mundo, un millón de Mundos" Ensayo, poético. "La Salud de la Mente, del Mundo y de la Vida" Ensayo divulgativo.

Desde hace casi veinte años he estado profundizando en todo tipo de teorías sobre la psicología humana, filosofía y religión. Aunque en un principio mis estudios fueron por otro camino, finalmente y debido a una comprensión y maduración personal, dedico actualmente todo mi tiempo a compartir lo que he ido aprendiendo a lo largo de la vida.

Web: www.traininglife.es, Mail: raul@traininglife.es

1.- Desde su experiencia formando a grupos de trabajo, ¿cuál es el origen de los conflictos que se gestan dentro de los grupos?

El problema, es que los intereses particulares de cada uno de los individuos, distorsionan la comunicación entre ellos.

De esta manera el proceso creativo se ve alterado. Este, por tanto, no se dirige hacia una única meta, sino que ocultamente, cada individuo participa según el beneficio que el resultado final del trabajo, le pudiera repercutir en la consecución de su interés particular.

Todos ellos tienen en su mente una imagen propia de lo que quieren llegar a convertirse, a poseer.

Cada uno habla en su propio idioma, sobre su propia manera de ver las cosas, siendo profundamente subjetivos, por tanto, el ruido de todos estos deseos personales, distorsiona la calidad del mensaje. En realidad nadie escucha a nadie, por tanto, la creación, el trabajo, no fluye.

El resultado es un trabajo nada original, nada creativo, un trabajo repetido, y superficial.

2.- ¿Cómo influyen nuestras emociones en el rendimiento de un equipo de trabajo?

Las emociones dependen de nuestros juicios a la hora de abordar un trabajo. Así mismo las emociones generadas por la relación entre los compañeros pueden favorecer o entorpecer el correcto desarrollo.

Si por ejemplo, pienso que mi labor no está suficientemente valorada, mi motivación puede decaer. Si algún compañero tira por tierra mi opinión sobre el desarrollo del proyecto, me puedo sentir desplazado, etc.

Como estamos viendo, todas las emociones que derivan del constante punto de vista individual, de la defensa de mi imagen y de mis intereses, de la necesidad de recompensa, etc. todas generan ruido en la comunicación.

La motivación no tiene que estar fomentada por la situación personal dentro del equipo ni del proyecto, sino que esta para ser óptima, tendrá que surgir de la comprensión del beneficio común que el proyecto en sí dará a todos.

La competencia debilita el éxito del objetivo. Al contrario de lo que nos han hecho creer, el ser humano es más feliz y se siente realizado y recompensado si colabora por un bien común.

La competencia desgasta la empatía e inconscientemente, el amor propio.

Aquellos más competitivos, se sienten a más distancia de sus compañeros, aquellos que persiguen primero sus intereses, en realidad no trabajan, roban.

El trabajo que no requiere esfuerzo emocional, es aquél que te hace feliz realizarlo.

Esta felicidad se traduce en Pasión, que es una motivación sin límites.

3.- ¿Cómo nos puede ayudar el coaching a ser más inteligentes a nivel emocional?

Hay muchos tipos de Coaching, el que practico y entiendo, es el que insiste en prestar atención total al proceso interno de: ¿por qué pienso lo que pienso, desde dónde se origina, qué siente el compañero, con mi comportamiento qué le hago sentir?

4.- Según usted, ¿qué podemos hacer para disfrutar de una mayor salud emocional?

La Salud emocional, es la coherencia emocional que expresamos en la relación con la totalidad de la vida.

Esto se deriva de la integración entre Pensar, Sentir, Hacer, no atendiendo al interés propio, sino el bien común. Cuando estos aspectos se funden en uno sólo, no existe espacio para el desorden, que es lo que en realidad significa la enfermedad. División, desorden.

Lo único que podemos hacer, es persistir en nuestra toma de conciencia, conocernos a nosotros mismos, esto tiene que ver, con prestar atención total, a todos los procesos que me mueven, y que mueven a las personas. Esta persistencia en la atención, activará nuestra inteligencia y nuestra sensibilidad, favoreciendo la maduración, que en sí misma, es Salud.

Comprender la urgente necesidad de este proceso, es vital para el disfrute de la vida, y para la correcta relación humana, lejos de la violencia y las diferencias.

5.- Considerando los problemas sociales que vivimos ahora derivados de la crisis económica, ¿qué podemos hacer para superar el estado de desánimo y el miedo que dicha situación nos puede provocar?

Volver una y otra vez, a la atención. Cualquier receta distinta, será un escape, que además de no resolver el problema, lo agravará.

Cuando uno presta atención, poco a poco va surgiendo una comprensión de todo este proceso. El orden se restablecerá y por tanto el sufrimiento no tendrá lugar.

El trabajo desde ese estado es un trabajo que incide sobre lo necesario descartando lo superfluo, es en sí, un trabajo sano y feliz.

Actualmente, caemos en dar vueltas a nuestra situación personal, a cómo esta crisis afecta a nuestros intereses particulares y no somos conscientes de nuestra responsabilidad en su aparición. Por tanto volvemos a angustiarnos y a sentir una

inseguridad que nos lanza de nuevo a competir. Creando de nuevo enfermedad. Incoherencia y desorden.

6.- ¿Qué significado tiene para usted la Inteligencia Emocional?

La Inteligencia Emocional es la comprensión desde la que surge la coherencia con la vida.

¿Cuándo surge?

En primer lugar, cuando nos damos cuenta de la falsedad que hay en nosotros, en la sociedad y en las antiguas creencias sobre cómo es la vida.

¿Cómo nos damos cuenta?

Prestando una constante, profunda y sensible atención. Esta atención, no sólo estará dirigida hacia nuestro interior, sino también hacia el exterior. Será total.

La Inteligencia Emocional, es el efecto producido por esta constante atención, por esta sensibilidad total, ante cualquier aspecto de la relación, que es en definitiva, lo que significa Aprender y Madurar.

La coherencia de esta relación traerá por fin y sin esfuerzo, personas sanas, y por tanto una sociedad sana.

La inteligencia emocional, no tiene que ver con reprimir, ni dirigir, tiene que ver con lo que en sí misma es, Libertad.

Libertad para sentir correspondencia con la vida. Libertad, sin estar atado a creencias absurdas, a ideas absurdas, a pasados y/o sueños futuros. Sin estar atados a lo que diga tal o cual persona, tradición o autoridad.

Libertad de ninguna forma de pensamiento, dejando que la vida sea, sintiendo lo que tengamos que sentir, sin exagerarlo o reprimirlo de ninguna manera.

Ser sencillo en nuestra relación. Esa sencillez que exhala la integración entre lo que somos, lo que pensamos, lo que sentimos y lo que hacemos.

Y esto es posible. Puedes confiar en ello.