



Entrevista realizada a Ursula Oberst.

Doctora en Psicología. Estudios de Psicología en la Universidad de Konstanz (Alemania), formación como *counselor* en Psicología Individual en el Alfred-Adler-Institut de Zurich (Suiza).

Desde 1996 profesora de Psicología de la Facultat de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport Blanquerna, Universidad Ramon Llull (Barcelona). Autora de publicaciones científicas y divulgativas sobre diversos temas relacionados con la Psicología Adleriana y la Inteligencia Emocional. Autora habitual de la revista "Mente Sana".

- Desde la Universidad Ramón LLull, ¿qué investigaciones se han hecho o se están haciendo en materia de Inteligencia Emocional (IE)?

Se han hecho y se hacen investigaciones sobre la relación de la IE y la personalidad adaptada y no adaptada, sobre la relevancia que tienen las competencias emocionales en el desarrollo y mantenimiento de los trastornos mentales y las conductas desadaptativas. También se está poniendo a prueba unas técnicas de mejora de la IE en su uso en psicoterapia de grupo.

-Según su opinión, ¿qué fundamentos teóricos mínimos (autores, modelos, teorías) se requieren para realizar intervenciones en Educación Emocional?

Aquí trabajamos más con adultos, y no se hacen investigaciones sobre la Educación Emocional.

- ¿Qué ha aportado la Psicología como ciencia a lo que hoy sabemos sobre la IE?

Sobre todo, una forma de hacer, un discurso científico sobre el concepto de la IE y su forma de evaluarla. Muchas teorías sobre la IE al uso no tienen una base científica, es decir, se trata de afirmaciones e incluso de "tests de IE" adhoc que no tienen validez comprobada. La Psicología como ciencia pretende facilitar los instrumentos para evaluar la validez y la fiabilidad de un constructo (tal como la IE) y su medida. Además, investiga la relevancia de la IE en diversos contextos relacionados con la adaptación emocional, personal y social.

- ¿Qué queda aún por investigar en IE?

¡Muchísimo! La investigación respecto a la IE sólo lleva 15 años de vida y se estima que queda mucho por hacer. Un aspecto importante es el uso de la IE en la psicología aplicada, por ejemplo en educación (refinar las técnicas de la Educación Emocional), en psicoterapia (el uso de las emociones como catalizador en los procesos psicoterapéuticos), en el contexto laboral (el aprendizaje de competencias emocionales como elemento clave en el contexto organizacional moderno), y en la convivencia en general. Las aplicaciones de la IE en estos contextos deben ir acompañadas con investigaciones al respecto, para estudiar su eficacia.

- En su labor como psicóloga, ¿con qué problemas emocionales se encuentra con más frecuencia en su consulta por parte de sus pacientes?

En todo el contexto psicoterapéutico, las emociones juegan un papel clave. Todos los problemas, desde los problemas personales, de convivencia, de relación hasta los grandes trastornos psiquiátricos van acompañados de fuertes elementos afectivo-emocionales. Trabajar con las emociones del paciente es de suma importancia, porque es allí donde reside una de las bases de su problema y allí está también la clave del cambio. Para que un cambio sea eficiente, el paciente no sólo tiene que entender el porqué de su problema y como tiene que actuar, sino también lo tiene que *sentir*.