



Resumen Tertulia día 19 de junio del 2007

“COACHING E INTELIGENCIA EMOCIONAL”

Invitada especial: Meritxell Obiols

¿Qué es la Inteligencia Emocional? ¿Qué es el Coaching? ¿Cuál es la relación existente entre la Inteligencia Emocional y el Coaching?



La tertulia del día 19 de junio se celebró con la participación de una invitada especial, **Meritxell Obiols**, doctora por la Universidad de Barcelona, formadora, coach y experta en Inteligencia Emocional. En esta foto aparecen nuestra invitada, Meritxell Obiols y Mayte Saavedra, directora del Portal de Inteligencia Emocional.

A lo largo de la sesión Meritxell Obiols contribuyó, gracias a sus conocimientos y experiencia, a aclarar muchos conceptos, a poner ejemplos que nos ayudaban a clarificar muchas dudas y a responder todas las preguntas que los asistentes tenían sobre el Coaching y la Inteligencia Emocional.

La tertulia comenzó con la pregunta: ¿qué es la Inteligencia Emocional? Muchos de los asistentes coincidieron en que ser inteligente emocionalmente implica el reconocimiento de mis emociones y las de los demás. Significa entender las emociones del otro, ser más empático. También incluye el aprender a regular las emociones. Uno de los tertulianos, Josep Toll, compartió con nosotros su definición de Inteligencia Emocional. Según él: *“podemos definir la inteligencia emocional como la capacidad de **identificar, utilizar, comprender y gestionar** las emociones propias, las de los demás e, incluso, las que sugieren ambientes, situaciones, creaciones, etc. No obstante, las capacidades de utilizar y gestionar pueden dar pie a confundirse entre ellas. En este sentido, propongo una definición de cada una de ellas:*

Identificación: *saber captar y nombrar las emociones y los estados de ánimo propios, ajenos y del entorno a partir de sus señales fisiológicas, de sus mensajes no verbales y de las sensaciones sutiles.*

Utilización: *saber establecer correspondencias entre emociones y situaciones, e incluso saber generar de manera espontánea en uno mismo y en los demás las emociones más apropiadas según las situaciones.*

Comprensión: *saber entender las causas de las emociones, saber explicar la relación causa y emoción y, en consecuencia, saber prever las posibles reacciones ante una determinada emoción.*

Gestión: *saber recoger toda la información emocional (abertura interior y exterior), integrarla con el pensamiento y, en consecuencia, manejarla para la toma de decisiones y el planteamiento de estrategias.*

Cabe decir al respecto que las dos primeras capacidades son básicamente vivenciales e intuitivas, mientras que las dos segundas son fundamentalmente racionales y técnicas. Por otro lado, la cuarta capacidad incluye las anteriores y constituye el máximo exponente de la inteligencia emocional: ser capaz de gestionar las emociones significa ser emocionalmente inteligente.”

Desde aquí quiero agradecer a Josep Toll su contribución al resumen de esta tertulia.

También se aclaró que la diferencia entre la Inteligencia Emocional y la inteligencia convencional es que la Inteligencia Emocional se puede aprender, mejorar y potenciar.

Por último llegamos a la conclusión que es muy importante manifestar las emociones, no reprimirlas.

La siguiente pregunta que lanzamos al aire fue: ¿qué es el Coaching? Ante esta pregunta los tertulianos manifestaron sus dudas acerca del coaching, de lo que era, de su función. Gracias a Meritxell Obiols, que supo aclarar todas las dudas y poner orden en la confusión acerca de lo que es y significa el Coaching. El coach es un entrenador personal que nos ayuda a tomar decisiones en la vida. Es, por ejemplo, muy importante su papel en las empresas. Nos ayuda a sacar de nosotros mismos nuestros propios recursos. Se trata de identificar los recursos que ya tenemos y aplicarlos a la situación que estamos viviendo y en la que hemos olvidado que tenemos estos recursos.

También nos ayuda a identificar los filtros que tenemos. El proceso de coaching se orienta a la búsqueda de la excelencia, partiendo del presente y dirigiéndose hacia el futuro.

La palabra coach significa “carro” en inglés. El coach es el vehículo que transporta a las personas de un lugar a otro.

También se hizo mucho hincapié en que hemos de proteger al otro de nuestro deseo de ayudarlo. El otro, la persona que recibe el coaching ha de ayudarse a sí mismo, sin la protección del coach.

Por último, cerramos la sesión con la pregunta estrella: ¿qué relación existe entre el Coaching y la Inteligencia Emocional?

El coaching permite el desarrollo de competencias emocionales. El coaching trabaja con las creencias del individuo, desmitificándolas y desmontándolas en caso necesario. Esto influye en las respuestas emocionales de la persona, ayudándole a interpretar las distintas situaciones desde unas nuevas creencias más posibilitadoras y menos limitadoras.

Quisiera agradecer a todos los participantes a la tertulia sus opiniones, su contribución y su entusiasmo con el tema de la tertulia. Y, por supuesto, agradecer a Meritxell Obiols, nuestra invitada especial, sus valiosas aportaciones, haciendo que nuestra tertulia haya resultado muy interesante y provechosa para todos.

Y, como en cada tertulia, nos hicimos una foto aprovechando el entorno tan bonito y acogedor de Mailuna.



¡Un abrazo a todos y todas! Y, ¡hasta septiembre!

Mayte Saavedra
Fundadora y Directora del Portal de Inteligencia Emocional