

«A la sociedad no le interesa que seamos emocionalmente inteligentes»

Nuria Bustamante **Coach experta en inteligencia emocional, PNL y mindfullnes**

La asociación Hartu Emanak organiza una conferencia en el centro cultural Santa Clara de Portugalete para aprender a gestionar y cuidar las emociones

ANE ONTOSO

La baracaldesa y leioztarra de adopción, Nuria Bustamante, se dedica desde 2008 al «desarrollo de personas y trabaja, sobre todo, en habilidades socioemocionales». Formada en comunicación, creatividad, inteligencia emocional, PNL, mindfulness, 'coaching' y 'mentoring', mañana (19 h) impartirá una conferencia sobre inteligencia emocional en el centro cultural Santa Clara de Portugalete, un acto organizado por Hartu Emanak, una asociación para el «aprendizaje permanente» y la «participación social de las personas mayores».

Licenciada en Derecho por la Universidad de Deusto, Nuria se especializó «en personas» y comenzó a trabajar en una multinacional. Hasta que su vida dio un giro de 180 grados. «Quería crecer en la empresa, pero no era posible por su cultura. Así que di el primer salto para dedicarme por mi cuenta a aprender y compartir mi aprendizaje». Para darlo le ayudó mucho «la curiosidad y la disconformidad, que son una motivación en la vida». Partía, sin embargo, con una ventaja: «Mi afán de servicio a los demás, de ayudar, siempre ha estado».

–La inteligencia emocional es un concepto amplio.

–Hay una respues-

ta teórica a la capacidad de identificar, comprender y regular las emociones propias y las de los demás. Me gusta más decir que es la capacidad de tomar decisiones gracias a la información que nos dan, porque nos van a llevar al bienestar y a lograr el equilibrio.

–¿Qué dicen las emociones?

–Hablan de nuestras necesidades. Sean agradables o desagradables, dan una información. Cuando logramos identificar una emoción y cuidarla es cuando recuperamos el equilibrio.

–¿Cómo se identifica?

–¿Cómo identifico el miedo? Si no sé, tengo que vivir con él. No me doy

cuenta y no reacciono. Un hábito frecuente es evitar aquello que me da miedo. Pero la inteligencia emocional nos da la pista. El mindfulness es una forma práctica muy útil para aprender a identificar emociones. Empezar a escuchar al cuerpo para luego poder cuidarlo. Porque las emociones crean reacciones físicas.

–¿Cómo se manifiesta el miedo, por ejemplo?

–Tensión general, palpitaciones, estómago cerrado, hormigueo en las articulaciones, ganas de llorar. Pero si vamos con prisa nos cuesta identificar cuando ocurren. Las emociones necesitan salir, si no puede que se desplacen a otras... y explotan en casa o con una persona de confianza.

–Pero sí que vamos con prisa...

–El aprendizaje está siendo lento. Puede sonar rompedor, pero a la sociedad no le interesa que seamos emocionalmente inteligentes.

LA CLAVE

Sociedad

«La tristeza es una emoción necesaria, y una de las más importantes y menos aceptada»

–¿Por qué lo cree?

–Si uno identifica sus emociones, se hace responsable de ellas y aprende a regularlas, a poner límites. Una persona con más autodomínio, autorregulada, es, por tanto, menos influenciable. E interesa que lo seamos. También en las relaciones interpersonales, muchas veces queremos que el otro haga lo que yo quiero y se manipula: 'Cómo no me voy a enfadar con lo que me has dicho'. Esta sociedad funciona con la culpa y el castigo, que lleva a la dependencia y el victimismo.

Diálogo constructivo

–Es importante la educación desde la infancia.

–Hay que emplear un diálogo constructivo. Y hacer a los niños responsables de sus decisiones, porque aunque le acerque a la posibilidad de error, le hará una persona más segura.

–Eso requiere más tiempo, no hay respuesta a corto plazo.

–El 'obedece porque tengo prisa' funciona con los niños, pero es limitador para su proceso de desarrollo.

–Hay muchos centros educativos que dedican espacio a la gestión de emociones.

–No es solo cuestión de los colegios, sino que todos tenemos nuestro papel en esta sociedad. Darnos cuenta de qué nos pasa, regularlo, expresar nuestras emociones. La tristeza es una de las emociones más importantes y socialmente no es muy aceptable. Y es una emoción necesaria para aceptar lo que no podemos cambiar y para soltar el pasado. Muchas veces por eso aparece frustración crónica o enfados recurrentes.

–No parece que a la sociedad le apetezca estar con una persona triste.

–Eso es una carencia de inteligencia emocional. Solo queremos estar con las sensaciones agradables. Y si el otro está triste quizá soy yo. Y habría que pensar qué me pasa o qué no. Hay que trabajar todo desde el cuerpo, porque todo tiene un sentido. Y todo está bien.

–Pero parece tan difícil...

–¿Difícil respecto de qué? Lo parece sin entrenamiento, si no tengo recursos. El mindfulness regula las emociones desde el cuerpo y el autocuidado. Hay que apartar los juicios y dejarlos a un lado. No estar tanto en la mente.

–Cuando estás en ella ya no estás en la vida, que la recibimos a través de sentidos. La mente solo les da un colorido, una interpretación.

«La curiosidad y la disconformidad son una motivación en la vida», dice Nuria Bustamante.

•• E. C.

FAST COPY  **COPISTERIA** **FOTOGRAFIA** **PAPELERIA** **TEXTIL** **IMPRESION3D**

MATERIAL ESCOLAR SUMINISTRO A EMPRESAS ESTAMPACIÓN DE ROPA DEPORTIVA, FIESTAS Y LABORAL SIN LIMITES DE CANTIDAD FOTOCOPIAS E IMPRESIONES EN BLANCO Y NEGRO O COLOR PLANOS HASTA DIN A0 CARTELERIA Y ROTULACIÓN, ROLL UP, PANCARTAS PLASTIFICADOS Y LAMINADOS ENCUADERNACIONES, SELLOS, ETC REVELADO DE FOTOGRAFÍAS DESDE CUALQUIER SOPORTE LIENZOS, POSTERS, FOREX Y CAMISETAS IMPRESIÓN DESDE FICHEROS STL Y OBJ CREACIÓN DE BUSTOS REPLICA DE PIEZAS ROTAS PRINT

HERMANOS DE LA INSTRUCCIÓN CRISTIANA, 4 - PORTUGALETE 946 575 777 - COPISTERIA.PORTUGALETE@GMAIL.COM