

Soñar para salir adelante - El Mundo Castellón al Día - 21/05/2018

Soñar para salir adelante

Los ponentes del Ciclo de Psicología y Desastres de la UJI aconsejan tener proyectos para superar situaciones de crisis

RUBÉN PINEDO CASTELLÓN

A lo largo de la vida, todas las personas pasan por situaciones de crisis. Estas pueden tratarse de catástrofes naturales o accidentes graves, pero también de rupturas sentimentales o fallecimiento de seres queridos. En cualquier caso, es muy importante tener desarrollado lo que se conoce como inteligencia emocional.

La inteligencia emocional es la capacidad que tienen las personas para gestionar, comprender o manejar las emociones propias. Es muy importante saber educar en inteligencia emocional, así como las estrategias y técnicas que se pueden aplicar a la hora de superar una situación de crisis.

Pascual Benet es psicólogo, formador y coach de la International Coach Federation. Es profesor colaborador del IVASPE, de la Universidad de Ciencias Aplicadas de Münster, en Alemania, del Máster de Inteligencia Emocional y coaching de la UJI y de la Cátedra de Mediación policial UJI, entre otros

centros y organismos.

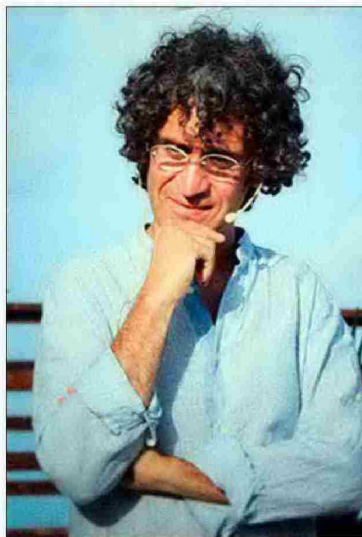
El profesor Benet abrió el XII Ciclo de Conferencias de Psicología y Desastres de la UJI con una conferencia titulada 'Inteligencia emocional en situaciones de crisis', en la que habló de la importancia de la inteligencia emocional a la hora de superar situaciones difíciles.

CRISIS EMOCIONAL

Una crisis es un desequilibrio, una situación de cambio en la que un punto de inflexión marca un antes y un después en una situación. Una crisis supone un cambio drástico, una modificación contextual profunda, independientemente de si se trata de una crisis económica, política, religiosa o emocional.

Las crisis emocionales parten de esa misma naturaleza. Son puntos de inflexión, cambios drásticos, modificaciones en el contexto y en la percepción del presente y, sobre todo, del futuro de las personas.

En este sentido, el profesor Be-



Pascual Benet, psicólogo. EL MUNDO

«Crear sueños es un antídoto a la hora de solucionar crisis», dice el experto

net asegura que lo más importante a la hora de afrontar y superar una situación de crisis es atravesar de la mejor forma posible las etapas que obligatoriamente se deben recorrer.

Desde el primer estado, el de shock, en el que la persona está bloqueada biológicamente, al último estado de reformulación y aceptación de lo sucedido, es ne-

cesaria una buena inteligencia emocional para que el proceso se lleve a cabo de la forma más rápida y natural posible.

Las estrategias basadas en la inteligencia emocional pueden sonar a algo tremendamente complejo, cuya comprensión está reservada solo para psicólogos y entendidos en la materia como el profesor Pascual Benet. Sin embargo, pueden tener una naturaleza mucho más simple y accesible para todas las personas.

La clave para superar situaciones complicadas a nivel emocional consiste en lograr afrontarlas con «optimismo inteligente».

El optimismo inteligente es mirar con perspectiva al futuro.

Llenar el porvenir de proyectos y de ilusiones, pero siempre bajo un prisma realista que permita a la persona mirar hacia adelante y salir de la crisis emocional en la que se encuentra. Es decir, encontrar en el futuro elementos esperanzadores que ayuden a superar el presente.

Esto se trata, básicamente, de soñar. No soñar en el sentido de fantasear, sino de imaginar. Generar un estado de ánimo positivo, favorable para afrontar los problemas. Crear un sueño es la mejor vía para afrontar el futuro con pasión y con ilusión. En palabras del profesor Pascual Benet, «crear sueños es un antídoto a la hora de solucionar crisis».