

MARIO ALONSO MÉDICO Y PROFESOR DE LIDERAZGO

# «Buscamos excusas para no reflexionar»

«No podemos etiquetar a la gente como inteligente o torpe», asegura en el cierre del encuentro de la Confederación de Directivos en Bilbao

I. BERNAL BILBAO

«Las emociones, sobre todo las negativas como el miedo, la ira o la desesperanza, pueden alterar el riego del cerebro y el sistema inmunológico, y se asocian con profundos cambios en las hormonas». Ante tan apabullante 'poderío', Mario Alonso, médico especialista en cirugía general y aparato digestivo, explicó en el encuentro que la Confederación Española de Directivos y Ejecutivos (Cede) clausuró ayer en Bilbao, la importancia de «saber gestionar» los sentimientos. «No se deben expresar violentamente ni encerrar en el sótano. Siempre habrá cosas que nos enfaden, nos asusten o que creemos sin solución. Hay que aprender a salir de esos límites para encontrar confianza, serenidad e ilusión». Así, asegura este doctor reconvertido en profesor de liderazgo y conferenciante de HSM Talents, «los problemas se resuelven de una manera mucho más exitosa».

—¿Qué papel puede jugar la inteli-

gencia emocional en la gestión empresarial?

—Al unir dos conceptos en apariencia profundamente distantes como la inteligencia —vista como una capacidad analítica, intelectual—, y las emociones —vividas como algo inesperado, difícil de entender— se crea un nuevo espacio y se aprecian muchas oportunidades que antes no se veían. Si se cultiva, tanto a nivel personal como organizacional, se genera el alineamiento, es decir, que conseguimos que las distintas fuerzas que hay en nuestro interior vayan en una misma dirección. El mismo proceso se produce en una organización empresarial, donde también hay fuerzas que de manera inadvertida actúan oponiéndose unas a otras.

Conocerse a sí mismo

—¿Cómo se puede cultivar?

—Primero, hay que conocerse mejor a uno mismo y aprender qué hay detrás de cada una de nuestras decisiones. También tenemos que aprender a gestionar mejor nuestras emociones. No hay que some-



El doctor Mario Alonso ayer en Bilbao. / MIREIA LÓPEZ

«Hay que apoyar más a los maestros; influyen mucho en cómo soñamos»

terlas o ignorarlas, sino comprenderlas. Por último, hay que aprender a conectar con los demás. No me refiero sólo a un mero intercambio de información, sino a tratar de entender cómo experimen-

tan los otros las distintas situaciones, los procesos de cambio y las incertidumbres.

—¿Hay tiempo en el día a día para tanta reflexión?

—La Organización Mundial de la Salud ha advertido más de una vez del aumento de casos de depresión, una enfermedad que —no con poca frecuencia— es consecuencia de un estado de ansiedad permanente. Así, buscar un espacio de reflexión para pararnos y observar no es sólo conveniente, es profundamente ne-

cesario. No podemos permitirnos creer que no tenemos ni un minuto para pensar. Siempre buscamos excusas para no reflexionar, es algo en lo que creo que somos expertos.

—¿Cómo cala este mensaje entre los directivos?

—Aunque tengo que reconocer que poner estos principios en marcha cuesta mucho, veo que hay un cambio de consciencia en las empresas. Muchas empiezan a darse cuenta de una manera más vivencial que experimental de que las personas son la clave. Siempre lo decimos y es algo en lo que todos estamos de acuerdo, pero a la hora de actuar ese cuidado a la persona no aparece entre nuestros valores.

—¿Qué papel juega la educación en la implantación de estos valores?

—La educación tiene que redefinir lo que entendemos por inteligencia. Ya no podemos etiquetar a la gente como inteligente o torpe por lo que entendieron o no en la escuela. Hay por lo menos ocho tipos de inteligencia —visual-espacial, interpersonal, lingüística, musical, naturalista, lógico-matemática...— que el test de coeficiente no define. Todas son capacidades para adaptarse a los procesos de cambio. Además, creo que el sistema educativo tendría que generar más ilusión y que hay que apoyar más a quienes nos enseñan, porque influyen muchísimo en cómo nos vamos a enfrentar a la realidad y cómo nos vamos a atrever a soñar.

## EN EL PUENTE DEL PILAR NOS ENCONTRARÁS

### Vayas donde vayas **EL CORREO** está cerca de ti

#### A PRIMERA HORA EN LA COMUNIDAD VALENCIANA

##### ALICANTE (todo el año)

ALCALALI  
ALCOLEJA  
ALICANTE  
ALTEA  
BENIARBEIG  
BENIDORM  
BANIMANTELL  
BENIMESI  
BENISSA  
BENITACHEL  
CALLOSA D'ENSARRIA  
CALPE  
DENIA  
EL CAMPELLO  
ELS POBLET  
ELX  
FINISTRAT  
GORGOST  
GUARDAMAR  
GUARDAMAR DEL SEGURA  
JALON  
LA CALA DE BENIDORM  
LA NUCIA  
LA VILA JOIOSA  
L'ALFAST DEL PI  
LOS MONTESINOS  
ONDARA

##### ORBA

ORIHUELA  
PEDREGUER  
PEGO  
PENAGUILA  
PILAR DE HORADADA  
POLOP  
RELLEU  
SAN FULGENCIO  
SAN MIGUEL DE SALINAS  
SANTA POLA  
SELLA  
TEULADA  
TORREMANZANAS  
TORREVIEJA  
VERGER  
XABIA

##### CASTELLON

ALCOCEBRE  
BENICASIM  
GRAU CASTELLON  
OROPESA  
TORREBLANCA  
PEÑISCOLA  
BENICARLO  
VINAROS

##### VALENCIA (capital, todo el año)

##### TARRAGONA

SALOU  
CAMBRILS  
LA PINEDA  
VILAFORTUNY



Y todo el año también en ARAGÓN, BARCELONA, BURGOS, MADRID, PALENCIA y VALLADOLID.

SOLICITA TU EJEMPLAR EN TU LUGAR DE VACACIONES

