



Cuando brillar es desarrollar tu talento

Entrevista a **Laura Chica**



J.T. BOYANO
ORIENTADOR EDUCATIVO



ESPERANZA SAMANIEGO
ORIENTADORA EDUCATIVA
PRESIDENTA DE AOSMA

Desde pequeña, Laura quiso ser psicóloga. Siempre se veía ayudando a personas. Y es lo que hace ahora, no importa si se trata de equipos de emprendedores, centros escolares o centros de menores, empresas o cualquier otro lugar, allí donde se necesite dinamizar energías.

Sin embargo, no fue un camino de rosas. Laura Chica pasó una crisis vital en 2012. Necesitaba contar algo al mundo y gritarlo a través de una

página en blanco... Según nos cuenta ella, tenía un mensaje: “tú y solo tú puedes cambiar el mundo, empezando por ti”. Así, al año siguiente, nace *Quien eres tú* (Chica, 2013), su primer libro. A esa primera criatura siguieron otras, que repasaremos a continuación.

Laura, psicóloga desde el año 2000, cuenta con una formación polifacética. Es MBA, experta en Gestión de Recursos Humanos, en Criminología, en Sexología y Terapia de Parejas, Coaching... No obstante, su vocación principal se ha ido definiendo como *coach* personal y de equipos, especializada en desarrollo del talento, de habilidades directivas e inteligencia emocional.

En tu primer libro investigas la identidad, siguiendo una línea

**basada en la psicología positiva.
¿Cómo valoras la importancia de las
emociones positivas en nuestra vida?**

Las emociones positivas nos conectan con la percepción de felicidad y el sentimiento de bienestar, como bien investigó Barbara Fredrickson hace unos años. Además de promover los recursos psicológicos para afrontar cualquier situación, fortalecen nuestras relaciones sociales y nuestra salud. Al experimentar emociones positivas de forma continuada, también nos hacemos más optimistas y resilientes y esto, inevitablemente, tiene un impacto positivo en la sociedad.

**Para algunos sectores de los medios,
incluso en la psicología clínica, los
libros de autoayuda o la psicología
positiva despiertan suspicacias,
¿a qué crees que es debido?**

Desde hace 10 años, me encanta ver mis libros en la sección de Autoayuda. A los psicólogos se nos ha educado rechazando muchos recursos y disciplinas “porque no son ciencia”. Así empecé yo también desde 1996, cuando me adapté a lo que la psicología esperaba de mí, para ser una buena profesional. He tenido que recorrer un largo camino como profesional para desvincularme de ese mandato inherente a la profesión, y poder abrirme a todo lo que tenemos disponible y que nos ayuda a ayudar. Mis libros son textos que conectan directamente con el alma, con el dolor, con la necesidad de ser comprendidos y, desde ahí, poder ayudarnos a nosotros mismos y también a los demás. Siento que la psicología, en el fondo, tiene miedo a la invasión de profesionales de otros sectores y cuando no se sabe poner en su lugar, critica.

**Después llegó *Tu futuro es hoy* (Chica,
2014), donde trazas un método para
gestionar frustraciones e investigar
los porqués de lo que nos pasa.
¿Cómo valoras las competencias**

**relacionadas con la inteligencia
emocional, para determinar el futuro
o el destino de una persona?**

Ya Goleman contaba cómo su motivación a la hora de estudiar e investigar la IE fue observar que las personas más sobresalientes a nivel académico en su carrera no eran las mismas que tenían éxito a nivel social y profesional. Sin duda, es un buen punto de partida para poner en valor las competencias emocionales y cultivarlas desde pequeños, tal y como se supone que se está haciendo, pero mejor. Llevo más de 20 años impartiendo formaciones, conferencias, acompañamientos y escribiendo libros en los que seguir invitando a desarrollar estas competencias emocionales, especialmente la conciencia de uno mismo, punto de partida de todo, y aún siento que estamos en el inicio. Necesitamos unos 20 años más para empezar a ver que existe un cambio.

**En *Pon un coach en tu vida* (Chica,
2015) hablas de acompañar, facilitar,
crear un camino... Hallar posibilidades
cuando se cree que no las hay, ayudar
a conseguir resultados apoyándose
en los propios recursos. ¿Crees que
esta función es similar a la de la
orientación educativa, tal y como se
desarrolla en los centros escolares?**

Me encantaría decirte que sí, como orientadora que fui, y sigo siendo, pero la realidad es que el verdadero *coaching* está en la mirada. Cuando eres capaz de mirar a la persona o grupo que tienes delante, reconociendo su potencial, sus capacidades y sus recursos personales, y creyendo verdaderamente que pueden, estás haciendo *coaching*, porque estás ayudándoles a creer en ellos mismos, a encontrar dentro todos sus recursos, que no veían, y creando juntos un camino a través de acciones para conseguir su objetivo. Mientras el sistema educativo siga viendo al alumnado como personas a la que hay que *educar* porque no saben, seguiremos en el camino equivocado.



Frente al mar / NEURY

MINI CUESTIONARIO

1. ¿Prohibimos los móviles en los colegios o los usamos para actividades didácticas?

Prohibir es crear necesidad; enseñar cómo usar es normalizar.

2. ¿A partir de qué edad le compramos el primer móvil a un hijo/a?

La realidad nos dice que a los 10-12. Lo deseado sería a los 14.

3. ¿Son más vulnerables las nuevas generaciones de niños y adolescentes?

Quizá no les permitimos la frustración y el aburrimiento. Y es necesario.

4. ¿Debemos temer o amar los chats de Inteligencia Artificial?

Debemos enseñar a usarlo y, sobre todo, a cuestionar todo.

5. Recomiéndonos un libro para educar, orientar o simplemente pensar...

Te recomiendo *365 Citas contigo* para ponerlo en el aula y cada día abrir una cita, leerla en voz alta y comenzar con una reflexión grupal. Me podéis encontrar en Instagram @Laura_chica

Nos invito a que preguntemos en lugar de dar por hecho que no saben; nos sorprenderíamos.

Tu siguiente obra, *Palabras para encontrarte* (Chica, 2016), ya supone abiertamente una mirada holística al ser humano, trabajando con todos los niveles del ser: emocional, mental, corporal y espiritual. ¿Solo desde esa mirada integral podemos de verdad crecer como personas?

En la bilogía *Palabras para encontrarte (1 y 2)* me conecto con una parte de mí que no conocía, y que es la sensibilidad, la profundidad emocional. A través de la poesía y la prosa poética, ayudo a conectarnos con un mundo de emociones y sentimientos que necesitamos comprender, pero que no sabemos cómo iniciar. Las personas somos seres holísticos, integrales y completos, todo está relacionado y no podemos desmembrarnos para comprendernos. Esa división la realizó la ciencia para poder estudiarnos mejor, pero se quedó así... Y ya es hora de volver a percibirnos como un todo. En mi último libro, *Confía* (Chica, 2022), muestro mi parte más espiritual, para ayudarnos a conectarnos con la vida (y la muerte) desde esa mirada que es más grande que nosotros mismos. Siento que es una parte esencial de la psicología y del ser, que nunca nos han contado. Solo podemos evolucionar como personas, si integramos todo lo que somos.

En los últimos años, aparecen tres auténticos bestseller, *365 Citas contigo, Autoamor y Confía* (Chica, 2018, 2021, 2022). Aquí encontramos un desarrollo personal de conceptos como la autoestima, o eso que los anglosajones llaman *self-love*. ¿Cómo de importante te parece esta palanca durante la adolescencia?

El *autoamor*, concepto que aún no existe en español y que he pedido a la RAE que incluyan, es

el eje de nuestra vida, de nuestro bienestar y de nuestras relaciones. Cultivar el autoamor desde la adolescencia, significaría enseñar a los jóvenes a convertirse en su propio refugio, a aceptarse y amarse como son, y a relacionarse y vincularse desde un lugar sano y de amor a sí mismos. Las dependencias emocionales, el acoso, el automaltrato, y muchos otros problemas, se reducen si estás conectado y en paz contigo mismo. Es una labor muy importante desde la orientación y la educación, atender este eje, por ello comparto el modelo 10-A de Autoamor con los CPR, colegios e institutos: con el objetivo de facilitar una guía para abordarlo en clase.

Por tu trayectoria, vemos que has sido capaz de crearte, de autotransformarte o reinventarte... ¿Está al alcance de todas las personas esta vía?

Ojalá todos fuésemos conscientes de que tenemos dentro todos los recursos para afrontar la vida, transformarnos, cambiar, y volver a empezar las veces que queramos. Tenemos ese poder, pero no lo sabemos. Quizá por eso no dejo de escribir, para recordártelo cada día y que cuando olvides tu poder, puedas reconectarte con él. Yo lo llevo haciendo desde que tengo uso de razón, y cada vez que siento que no estoy en mi camino (propósito), cambio. Y en cada cambio hay una evolución. En mi caso cada evolución es un libro, ¡y ya van 10! No tengamos miedo a lo único estable que tenemos en la vida, que es el cambio.

REFERENCIAS

- CHICA, L. (2013). *¿Quién eres tú?* Alienta Editorial.
- CHICA, L. (2015). *Pon un coach en tu vida*. Alienta Editorial.
- CHICA, L. (2018). *365 citas contigo*. Alienta Editorial.
- CHICA, L. (2018b). *Palabras para encontrarte*.
- CHICA, L. Y ALCAIDE, F. (2019). *Tu futuro es hoy*. Alienta Editorial
- CHICA, L. (2021). *Autoamor*. Aguilar
- CHICA, L. (2022). *Confía. Todo está bien*. Aguilar