

OFRECIDO POR UNED PAMPLONA

“Una correcta gestión emocional puede repercutir en el rendimiento laboral y académico”

Luis Cortés Briñol, secretario técnico de la Cátedra de Inteligencia Emocional UNED Pamplona - Fundación Caja Navarra, repasa los principales beneficios y aplicaciones de la inteligencia y educación emocional en la realidad actual

¿Cuál es la misión de la Cátedra?

La misión de la Cátedra es, como subraya siempre la directora, Teresa Imízcoz Beunza, responder a una necesidad social detectada: la mejora de la inteligencia emocional es necesaria para combatir muchos de los problemas que nos asolan, tanto como individuos como en un plano social, aspectos siempre vinculados. Algunos de los temas que hemos tratado son: prevención del suicidio, parentalidad positiva, emociones ante la enfermedad, gestión de la ansiedad para superar un examen u oposición, el duelo y la muerte, los efectos de las redes sociales, inteligencia emocional en la escuela, salud mental en adolescentes, resolución de conflictos, envejecimiento saludable, etc.

¿Cómo se traduce en acciones concretas?

La oferta es muy amplia y se renueva cada curso, de forma que cada persona puede ir atendiendo a lo que más le interesa. Hasta la fecha hemos alcanzado las 10.000 matrículas totales en nuestras actividades, una muestra de que la población demanda aprender sobre estos temas. A partir de febrero vamos a realizar actividades sobre emociones en casos de personas con neurodivergencias (autismo, trastorno por déficit de atención e hiperactividad, discapacidades), así como un ciclo de conferencias sobre emociones y género (violencia de género, transexualidad, etc.).

Además, editamos un Anuario de la Cátedra, que recopila artículos, divulgativos pero rigurosos, sobre los temas tratados cada año. Los escriben nuestros colaboradores, expertos y expertas del campo de la psicología, la educación y la medicina. También publicamos un podcast, con entrevistas a referentes en materia de educación e inteligencia emocional. Ambos, Anuario y podcast son accesibles, gratuitamente, a través de la sección de la Cátedra de la web de UNED Pamplona: www.unedpamplona.es.

¿Qué beneficios tiene una formación así?

Vivimos en un mundo que transcurre acelerado, donde prestamos importancia a la competitividad, al progreso personal en las áreas laborales e intelectuales y financieras, pero a veces descuidamos la parte emocional.

Entre los beneficios de formarse emocionalmente, podemos mencionar una mejora del bienestar psicológico, que contribuye a su

vez a reducir los niveles de estrés y ansiedad; un fomento de la capacidad de una comunicación asertiva y empática; una ayuda para la toma de decisiones; una mayor facilidad para construir relaciones interpersonales más sólidas y saludables y un mejor autoconocimiento, lo que podría ser muy útil para alcanzar una buena autoestima. Pero no solo eso: una correcta gestión de las emociones puede repercutir también en mayores tasas de rendimiento laboral y académico.

¿Qué tipo de perfil crees que es idóneo para esta Cátedra?

Cualquiera puede participar, aunque no sea estudiante de UNED: desde adolescentes hasta adultos de todas las edades. Gracias a la tecnología online, llegamos a todo el territorio foral, al resto de España y al extranjero. Y también lanzamos actividades para colectivos concretos. Es el caso de los docentes navarros en activo, a quienes estamos formando para la implantación de programas de educación emocional en institutos y colegios, en el marco de un convenio con el Departamento de Educación del Gobierno de Navarra.

¿Cómo se enseña y se entrena la inteligencia emocional de forma práctica?

Dependerá de si ese entrenamiento es sin ayuda o con ayuda. Tal y como indica nuestro director científico, Juan Carlos Pérez González, el primer paso para quien enseña en esta área es ayudar al público a saber qué son las emociones, comprender cómo funcionan, conocer qué tipos de emociones hay, identificar cuáles nos cuestan más gestionar, todo esto hay que com-



Luis Cortés Briñol, secretario técnico de la Cátedra, en la conferencia de la psiquiatra y divulgadora Rosa Molina, una de las 33 actividades celebradas hasta la fecha y que suman un total de 10.000 inscripciones. CEDIDA

prenderlo para poder luego aplicar el conocimiento a nuestra vida, de modo que practiquemos la introspección y examinemos qué estamos haciendo bien, qué estamos haciendo peor, qué emociones resultan más difíciles, para cada uno de nosotros, controlar... A una persona le puede dar más problemas la ira y otra el miedo. Todo se puede aprender a manejar mejor si comprendemos cada uno nuestros patrones. También es importante el modelado: fijarnos en cómo otras personas funcionan y gestionan sus emociones. Por ejemplo, se puede usar el recurso de la literatura o el cine donde hay mucho análisis de las vivencias personales.

¿Qué estrategias funcionan

mejor para docentes, estudiantes o profesionales?

Existe actualmente una vía de investigación para saber qué estrategias funcionan mejor. Juan Carlos Pérez apunta que algunas de ellas tienen que ver con el aprendizaje activo, es decir, trabajar con otras personas y hacer actividades conjuntas en las que de modo compartido se analicen las emociones, las mejores o peores maneras de afrontarlas, se realicen discusiones, etc., y todo de manera cooperativa, pues ello facilita tomar puntos de vista distintos. Es clave, como estrategia, llevarse trabajo a casa y cada día o semana, regularmente, examinarse a sí mismo y evaluar en qué medida hemos sido competentes o no y en qué retos hay que trabajar más.

¿Qué mitos crees que existen sobre la inteligencia emocional?

Apunta nuestro director científico, Juan Carlos Pérez González, que un mito relativamente extendido es que la inteligencia emocional es lo más importante de una persona para triunfar y ser feliz. Es un mito porque hay otras variables muy relevantes, como la inteligencia general y el poder emplear esa inteligencia para adquirir conocimientos y competencias útiles en la vida. Por supuesto, sin quitar importancia a la dimensión emocional.

¿Qué indicadores permiten saber si una organización tiene salud emocional?

Para saberlo, indica nuestro director científico, la única forma es haciendo un estudio diagnóstico

riguroso de la organización en particular. Pero, por decir algún indicador común, probablemente la que mejor salud emocional tenga sea aquella en la que haya menos rotaciones, menos bajas, donde se observe un mejor clima social en los grupos de personas que trabajan juntos, donde hay normas explícitas sobre cómo se gestionan los conflictos y todo el mundo tiene claro cómo actuar para resolver un conflicto, y donde hay respeto a la autonomía de los trabajadores y de los grupos.

¿Cómo visualizas el futuro de la inteligencia emocional en el ámbito académico y social?

Sobre esta cuestión, nuestro director científico ha explicado en varias ocasiones que el futuro pasa por una integración progresiva de la educación emocional en el sistema educativo, incluida la universidad, donde poco a poco se irá incorporando. Conviene matizar que la educación emocional no es lo mismo que la inteligencia emocional: la inteligencia emocional está en la persona y la educación emocional está en el sistema que ayuda a que esta desarrolle su inteligencia emocional. En un futuro próximo habrá más propuestas para trabajar esa inteligencia emocional que cada uno tenemos y podemos desarrollar, tanto desde la etapa infantil como desde secundaria, bachillerato, formación profesional y la universidad. Del mismo modo, la educación emocional puede potenciarse en la empresa, a través de planes de recursos humanos.



Conferencia inaugural de la Cátedra en abril de 2024. De izda. a dcha., José Ángel Andrés Gutiérrez (presidente de Fundación Caja Navarra), José Antonio Marina (ponente, filósofo y educador), Teresa Imízcoz Beunza (directora de la Cátedra) y Juan Carlos Pérez González (director científico de la Cátedra). CEDIDA