

«La competencia emocional ayuda a ser más productivo y más feliz»

Juan Carlos Pérez-González Director de la Escuela de Inteligencia Emocional de la UNED

La UNED de Vitoria estrena un proyecto que dotará a sus alumnos de herramientas con las que ayudar al desarrollo socioemocional de hijos, escolares o pacientes

:: NEREA P. DE NANCLARES

VITORIA. La Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED) en Vitoria inaugurará su Escuela de Inteligencia Emocional el próximo mes. Empezará por ofertar cursos dirigidos a familias, pero luego seguirán otros destinados a docentes y psicoterapeutas. Esta iniciativa busca dotar a sus alumnos de herramientas con las que puedan contribuir al desarrollo socioemocional de aquellas personas con las que conviven o trabajan. Su director académico, Juan Carlos Pérez-González, lleva años desarrollando trabajos de investigación en este campo, que le llevan a asegurar que «la competencia emocional ayuda a ser más productivo y feliz».

– De la inteligencia emocional se habla desde hace 25 años. ¿Por qué surge ahora la primera escuela?

– Porque ahora se investiga mucho, con lo que ya no parece que se trate de una moda. La ciencia demuestra que es un área de investigación y eso motiva estas iniciativas. Pero no es otro todo lo que reluce. Esta escuela se funda entre el centro de Vitoria y el Eduemo, el laboratorio que dirijo en la UNED de Madrid, donde llevamos mucho tiempo trabajando en esta campo. Sin embargo, hay muchas ofertas de inteligencia emocional que se basan en presunciones de algún pensador sin base científica. Esta escuela, en cambio, tiene un respaldo científico.

– ¿Así que también hay mucho charlatán en esto?

– Jaja. Sí, es una manera rápida de resumirlo.

– Se estrena con un primer curso que lleva por título ‘Cómo acom-



Juan Carlos Pérez-González imparte una conferencia. :: R. C. ::

pañar a nuestros hijos en el desarrollo emocional’. ¿Qué aprenderán sus alumnos?

– Está dirigido a familiares que se responsabilizan de la educación de niños y jóvenes. Aprenderán que cualquier actuación que cometemos como agentes educativos va a tener repercusión. Muchas veces nos dejamos llevar por enfados y rutinas, cuando debemos detenemos a valorar en qué comportamientos hay que incidir y en cuáles no.

– ¿Existe una regla de oro?

– Hay varias, pero no quiero desvelarlas todas porque se pierde la gracia del curso. Pero si vamos a reflexionar, por ejemplo, sobre el castigo porque cuando estamos castigando lo hacemos desde la frustración, la ira y el enfado. Y esta no es la mejor manera. Educar a otro requiere tomar conciencia de nuestras emociones y de las emociones del otro. Improvisar no es la mejor guía. Hay pautas claras que si las aplicamos mejoraremos.

– ¿Cómo puede afectar en la vida de nuestros hijos una buena educación emocional?

– Contribuye a mejorar la confianza en uno mismo, la capacidad para reponerse de los reveses de la vida, porque siempre a alguien se le va a morir una persona querida, le van a romper el corazón, le van a traicionar o rechazar... También facilita la concentración en las tareas, el desarrollo social, personal, académico y profesional. Contribuye a mejorar el estado de felicidad.

– También dicen que la persona que posee esta competencia es empática y amable, sabe poner limi-

«El castigo se hace desde la frustración, la ira y el enfado. Hay fórmulas mejores»

tes y resolver problemas sin emocionarse y sin crearse enemigos. ¿Deberían tomarse más en serio esto en los colegios?

– Por supuesto, son tantos sus beneficios que la escuela debería tener la obligación moral de promover y mejorar una competencia que ayuda en la vida. La escuela debe ayudar a que los jóvenes se conviertan en ciudadanos cuanto más productivos y felices, mejor, y vemos que la competencia emocional ayuda a ser más productivo y más feliz, y hacer más feliz a los demás. Sin embargo, todavía en la escuela se defienden áreas que no tienen tantos beneficios.

– ¿Qué suprimiría?

– Más que quitar, reduciría contenidos conceptuales que se estudian de manera memorística. A cambio fomentaría los trabajos en equipo, de reflexión en grupo, de debate, de ayudar a pensar y discutir creativa, científica y críticamente y considerando el punto de vista del otro, desarrollando empatía...

La genética

– Siempre se ha pensado que el cociente intelectual de una persona era un indicador del éxito en la vida, ¿estábamos equivocados?

– No. El hecho de que la competencia emocional sea relevante no significa que la inteligencia general no sea importante. Tener un cociente intelectual medio o alto es un gran bien y una buena ayuda en la vida, aunque no es garantía de nada.

– ¿A ser inteligente emocional se aprende o la genética tiene mucho que decir?

– En el cociente intelectual hay un fuerte componente genético y cierta influencia ambiental. Sin embargo, la base genética no es tan predominante en la competencia emocional y el factor ambiental influye mucho. Con apenas un mes o dos meses de trabajo con adultos hemos logrado grandes avances. Si esto se puede hacer con ellos, qué no se podrá hacer con jóvenes y niños.