



XXV Cursos de Verano UNED UNED Cantabria

La inteligencia emocional, desde la escuela hasta la propia vida

Del 14 al 16 de julio de 2014

Sede organizadora: **UNED Cantabria**

Sede de celebración: **Torrelavega** - I.E.S. Marqués de Santillana (Avda. de España nº 2 - 39300 Torrelavega - Cantabria)

Patrocina: Excmo. Ayuntamiento de Torrelavega.

Enlace al Curso: <http://extension.uned.es/actividad/7054&codigo=0>

Modalidad: ONLINE O PRESENCIAL

Director: **José Quintanal Díaz**

Codirector: **Eduardo Gómez Rodríguez**

Propone: **Departamento de Métodos de Investigación y Diagnóstico en Educación I**

La inteligencia emocional (IE) es una de las habilidades a desarrollar en la escuela que mejor prepara para la vida a nuestros alumnos, ofreciéndoles recursos para afrontar los conflictos en la convivencia.



Dirigido por **José Quintanal Díaz**, Vicedecano de la Facultad de Educación de la UNED, (en la fotografía) junto a otros siete profesionales procedentes de diferentes ámbitos de Cantabria y de esta universidad, este curso de tres días de duración, 20 horas lectivas y créditos (1 crédito ECTS, 2 créditos de libre configuración y 2 créditos MECD) presenta una oportunidad para profundizar en el alcance y aplicación de la Inteligencia emocional en el ámbito escolar, social y sanitario.

Además, cuenta con la ventaja de que se puede seguir en directo, de forma presencial acudiendo a Torrelavega, o a través de Internet, estés donde estés, en cualquier ordenador o dispositivo móvil con acceso a la red.

- 1. José, ¿es un concepto relativamente nuevo, Inteligencia Emocional?, ¿o se le denomina así a algo que ya existía y se le ha puesto ese nombre?**

No, no es un concepto nuevo, aunque sí resulta un tanto novedoso en nuestro contexto social. El término fue utilizado por vez primera por Thorndike, un psicólogo americano, en el año 1920. Con él describía la habilidad para comprender y motivar a las personas. Luego, otros famosos psicólogos lo fueron utilizando, con sentidos muy diversos, hasta que en la década de los 80, varios investigadores, entre ellos Gardner, el padre de las inteligencias múltiples, normalizaron su uso. Pero fue Daniel Goleman quien lo popularizó con la publicación en 1995 de la obra que lleva este mismo título. Inicialmente lo desarrolló en el ámbito laboral, pero fue tal la difusión que tuvo su obra, que pronto se fue aplicando a todos los contextos de la vida diaria.

- 2. ¿La Inteligencia Emocional (a partir de ahora la denominaremos IE) es una habilidad que se puede desarrollar a lo largo de la vida o hay que nacer con ella?, ¿se hace o se nace?**

Por supuesto que es una destreza que se desarrolla, con interés, tesón e implicación. Todo es cuestión de saber aprovechar los elementos de nuestra personalidad, focalizándolos en la relación interpersonal, para optimizar los beneficios de ésta. Todos podemos mejorar este aspecto de nuestra personalidad

- 3. Parece que hubiera un antes y un después de determinados libros que han supuesto algo así como el “despertar” del concepto de Inteligencia Emocional, pues antes no se había oído hablar de ella tan explícitamente...**

Por supuesto, ya he indicado anteriormente que fue Goleman quien, ayudado por los medios de comunicación de masas, como fue el caso de la revista TIME, consiguió una gran popularidad para su obra (fue un éxito de ventas a nivel mundial) y así puso de moda este término. Esta es la forma en que se difundió, pero su conceptualización es



consecuencia del pensamiento humano, de la reflexión y el estudio que se llevó a cabo durante casi un siglo, lo que supuso la implicación y la participación de una gran cantidad de investigadores.

4. ¿Y por qué puede ser que durante generaciones no se hubiera oído hablar de ella?. Hay quien plantea la cuestión: ¿Y cómo se “descubrió”...?

Como cualquier idea, en ciencia se genera desde la originalidad de algún pensador, de un investigador. En nuestro caso, la IE aparece cuando un psicólogo, intenta explicar una habilidad que él describe en el ser humano. Luego esa primera idea, se desarrolla en ámbitos y contextos diferentes, formando un corpus de pensamiento más complejo, lo que da lugar a un concepto mucho más amplio, cuyo uso ya está generalizado para todo el conocimiento. Así hoy, se entiende por IE a todo el conjunto de habilidades (por eso hablamos de una destreza) que nos permiten apreciar y expresar de manera equilibrada las emociones y además entender las de los demás, guiando con toda esta información nuestra forma de pensar y el propio comportamiento.

5. Asociada a disciplinas... Psicología, Antropología, Educación, salud, ciencias sociales medicina, biología, y aplicado al comportamiento, las emociones, la personalidad, ¿Tan importante es la IE?

Con la definición que acabo de dar se puede entender la plasticidad del concepto y cómo se puede aplicar a cualquier ámbito de la vida. Es importante conocernos y conocer a los demás, obrar y actuar en consecuencia, allí donde estemos. En la familia, en el trabajo, en el ocio y en la relación. Al hablar, al escribir, al leer o al divertirnos. Las emociones van con nosotros y una buena gestión de las mismas, hace que uno se sienta mucho más sereno y mejor, y consigue mejorar también la relación con los demás. De ese modo podrá entenderse el título que lleva el curso “De la escuela a la vida”. La escuela debe enseñar cómo trabajar nuestras emociones, para que la vida luego, resulte mucho más satisfactoria.

6. ¿Por qué no se había reparado en ello con anterioridad?

Porque somos, en cierto modo, consecuencia de nuestra historia. Si repasamos los sucesos acaecidos durante el siglo veinte, el mundo ha estado durante mucho tiempo, ocupado en resolver problemas de poder, donde la base de las relaciones se situaban en la fuerza y la dominación de unos sobre otros. Incluso, a nivel cotidiano, recuerdo que en mi infancia nos transmitían la idea de competitividad. Se buscaba ser mejor que el otro, mejor que los demás. Sin embargo, a finales de los años sesenta, y principios de los setenta, se produjo un cambio muy importante, que afectó a todos los órdenes de la vida. Los movimientos sociales confirieron gran importancia al ser humano y a sus relaciones con el entorno, tanto social como relacional. Y consecuencia de todo ello, aparecieron recursos que contribuyeran a mejorar esa vida cotidiana, entre los que la psicología aportó la idea de inteligencia emocional. Luego su profundización, nos permitió llegar a determinar la necesidad de su incorporación en la escuela, como la base del propio desarrollo del sujeto.

7. ¿Se le da a la IE la importancia que tiene?

Hoy en día yo creo que sí, bastante. Todos estamos convencidos de su necesidad, de hacer un uso adecuado de la IE. Pero aún nos falta un puntito más. Evolucionar en cuanto a tener la convicción de que cada uno somos protagonistas de nuestra propia IE, y por ello, de la necesidad de trabajar para mejorar el control que sobre la misma tenemos.

8. ¿Qué utilidad tiene, en qué beneficia la IE a los individuos?

Después de todo lo expuesto, parece obvio señalar que el ser humano en general, será mejor cuando sea quien controle sus propias emociones. Vivimos un poco al límite. Nuestros jóvenes cada día buscan en el “carpe diem” su felicidad deseada, y cuando no es satisfecha, deriva en frustración. A los adultos, nos pasa algo parecido, extremadamente preocupados por conseguir cotas de logro cada vez más altas de bienestar, y así acabamos viviendo en el “disparador”. Una buena gestión de las emociones, nos permitiría a unos y otros, orientar mejor nuestra vida cotidiana, buscando no sólo lo que satisface sino lo que más nos conviene. Sólo así se podrá encontrar sentido a nuestra vida, protagonizándola cada uno, individualmente. Y luego, tendremos que hablar también de la mejora en la convivencia. Cuanto mejor estemos nosotros mismos, la relación con los otros resultará mucho más agradable.

9. ¿Podría decirse que existe una especialidad más idónea para desarrollar la IE que otras?

No hay un campo de conocimiento que pueda atribuirse en exclusiva su desarrollo. Tengamos presente que la inteligencia emocional es un concepto que afecta a toda la personalidad del sujeto, y ésta se conforma desde los primeros años de vida (por eso, afecta a la familia y a la escuela), pero luego se prolonga más allá a lo largo de todos los ámbitos de nuestro desarrollo. De ese modo, todas las ciencias han de tenerla presente poniendo todas en el punto de mira, ese logro de la felicidad que tanto ansiamos todos.

10. ¿Qué aplicaciones tiene la IE en el ámbito escolar?

Teniendo presente que en la escuela se reproducen dos de los modelos que conforman nuestra vida: la familia y la sociedad, es fundamental asumir la necesidad de aportar a nuestros alumnos, los recursos necesarios para que su vida en familia y su vida en sociedad, sea lo más agradable posible.

La tercera faceta de la personalidad humana radicaría en la propia intimidad, y como ya hemos señalado, por aquí es por donde empiezan a ser inteligentes nuestras emociones para luego proyectarse en el entorno. La Escuela está para enseñar, para educar, para ayudar al ser humano a ser cada día mejor. Este logro, pasa indefectiblemente por un control autónomo de las emociones.

11. ¿Cómo influye la aplicación de la IE en ese y otros ámbitos en los que el ser humano interactúa?

Al impregnar la personalidad del sujeto, éste lo proyecta en todos los órdenes de la vida. Ser una persona feliz, irradia felicidad en cuantos nos rodean. Lo mismo que la amargura o la insatisfacción, acaban por provocar tensiones. Una buena gestión de las emociones es clave, para un logro emocional equilibrado, para tener una vida feliz.

12. Esa aplicación en el ámbito escolar digamos que cimenta las características, lo que y cómo en definitiva va a ser el individuo...

Evidentemente. Lo que somos resulta de todos y cada uno de los momentos que conforman nuestra vida. Es lo mismo que el agua del río o del lago, que su calidad la conforman la que le aportan todas y cada una de sus gotas. Que haya gotitas contaminadas, en su seno, o en su entorno, supone una degradación del río. De igual modo, el equilibrio, la transparencia, la pureza de nuestras emociones, devenga también una pureza en las relaciones, personales y sociales.



13. El curso abarca distintas etapas educativas de la formación, ¿hay mucha diferencia al aplicar la práctica de la IE en una u otra?

En realidad, tendríamos que decir, que es la suma de todas ellas; cada etapa, cada momento de la vida, debe contribuir a ese logro del equilibrio. Es muy importante mantenerse estable a lo largo de la vida, también en el plano emocional. No resulta nada difícil comprobar cómo los adultos, proyectamos en nuestra convivencia los traumas o desequilibrios que se hayan producido en los años

precedentes de nuestra vida. Cada uno, somos consecuencia de nuestra propia historia. Para entender por qué una persona no es muy equilibrada, no tenemos más que indagar un poco en su pasado, en su juventud o en su infancia. Teniendo presente que la educación es el único agente con que cuenta la sociedad para dar continuidad al desarrollo del ser humano, es lógico pensar que si la educación, y la escuela por su continuidad, es el único elemento capaz de ofrecer una continuidad en esa educación emocional.

14. ¿Qué cambiaría en la sociedad con el buen uso de la IE en el ámbito escolar?

Básicamente dos cosas, ambos egos: el egocentrismo y el egoísmo. Erradicar el egocentrismo supondría ganar en sinceridad con uno mismo, cuestión que fácilmente depara responsabilidad, control, honradez y serenidad. El egoísmo lo que depara es desequilibrio social, explotación y enfrentamiento, pues lógicamente a nadie le gusta estar en inferioridad en una relación, ya sea personal o social.

15. Como en casi todo, hoy en día buscamos la inmediatez, la receta mágica pero ¿existe algún documento en el que se den las claves para la introducción de la IE en los sectores que intervienen en la creación de la persona durante su vida?

A estas alturas, ha debido quedar claro, que una buena IE es fruto de un trabajo en continuidad, a lo largo del tiempo. De ahí que la escuela, más que enseñarla lo que busque sea educarla. No se trata tanto de hacer que los niños en el aula se muestren emocionalmente equilibrados, como conseguir un estilo de vida que vaya con ellos y se prolongue en el tiempo.

16. ¿Es necesaria una formación específica en IE?

Sí, sólo cuando nos enseñan cómo hacer, ponemos en juego nuestras habilidades y obtenemos la destreza necesaria. Un ejemplo, ¿somos capaces de leer? Sí, todos, pero cuando alguien es capaz de enseñarnos cómo hacerlo. Luego ya leemos solos.



17. ¿Quiénes serían los más indicados en la formación de profesionales para prepararlos en la aplicación de la IE?

Los educadores, y en este gremio incluyo a cuantas personas están implicados en la educación de la persona. Los primeros la familia; padre y madre han de asumir la responsabilidad de una educación emocional de sus hijos, sin contradicciones y con ecuanimidad. Luego los educadores escolares, maestros, orientadores, psicólogos, educadores sociales,... cuantas personas aportan una contribución a esa personalidad del sujeto. Y por último, no podemos evadir la responsabilidad, la propia sociedad. Un ejemplo, una televisión, que tiene un fuerte componente educativo, basada en criterios de rentabilidad, es un auténtico veneno para este desarrollo emocional de nuestros pequeños.

18. ¿Están los educadores formados para la aplicación de la IE en los centros de enseñanza?

Como en botica, hay de todo. Los hay que han adoptado un estilo de educación muy favorecedor de este tipo de habilidades, pero otros contrariamente, las anulan. Precisamente estos cursos que desarrollamos en la Escuela de Verano, busca a esos educadores, aportándoles referencias para un mejor logro de sus objetivos educativos.

19. En estos momentos, por parte de los profesionales a quienes se les podría asociar la responsabilidad de “educar emocionalmente”, puede dar la impresión de una implicación individual, mostrando interés por la IE únicamente a título particular en los sectores que se constituyen en pilares en las etapas del desarrollo de una persona, ¿de qué forma podría incluirse esto en el proceso de formación de estos?

Hay un elemento clave, que es el diálogo. Véase que el objeto último de toda educación emocional es el sujeto, la persona. Cada uno, tiene una serie de elementos referenciales que contribuyen a su desarrollo emocional: padres, educadores, ... El diálogo entre todos ellos, hablando en un mismo lenguaje, no resultaría nada difícil. Lo que sucede que muchas veces, lo que educa la escuela la sociedad lo contradice, o lo que pretende la familia, el entorno lo anula. Por ejemplo, ¿se educa deportivamente hoy a nuestros niños? Asistan ustedes a un partido del campeonato escolar, de niños menores de diez años, y observen la grada, donde asisten los padres al partido. Comprenderán claramente, no sólo la frustración de algunos pequeños, sino que se pondrá en evidencia esa necesidad de mirar todos en una misma dirección.

20. ¿Se está dando a la IE la importancia que tiene en la formación del ser humano?

Yo creo que actualmente sí. Ya es un tema que interesa, y preocupa. Emocionalmente. No hay más que ver el nivel de matrícula que está generando nuestro curso. Ahora nos falta “asentarlo”, normalizarlo en la sociedad educadora y en la sociedad en general.

21. Desde tu punto de vista, a nivel corporativo, entre los propios docentes ¿puede que exista reticencia a dar la importancia que realmente tiene la educación basada en la inteligencia emocional en la persona?, puede que por desconocimiento o sentido práctico...

Tengo la impresión que existe mucho desconocimiento. Pero más que del tema, del modo en que puede trabajarse en la cotidianidad del aula. De hay la importancia que tiene unir fuerzas, y generar sinergias que complementen los esfuerzos que todos están haciendo en este sentido. ¿A qué padre o madre no le preocupa que su hijo o hija resulte bien educado?, o ¿qué educador no busca el equilibrio en su grupo de alumnos? Todos quieren conseguirlo. Y es posible, pero únicamente si van,... juntos.

22. José, tal vez sea más una cuestión de predisposición, voluntad, por avanzar en el conocimiento y aplicación de la IE en beneficio de la sociedad, y en el propio también.

Sí, en los cursos lo vemos claramente. Cuando los educadores comprenden cómo trabajar estas cuestiones, las implementan en sus procesos formativos, las hacen suyas de inmediato.

23. ¿Se puede hacer “funcionar” nuestra IE?

No sólo se puede, sino que se debe. Estamos aquí para hacer el mundo, la convivencia, algo bien agradable, no para fastidiarnos unos a otros. ¿por qué no lo hacemos? Es cuestión de voluntad, vamos, quitar de nuestras vidas los dos egos a los que anteriormente hacía referencia.

24. ¿Es difícil poner en práctica la propia IE?

Nada, en absoluto. Es cuestión de sacar lo que tenemos dentro. Eso sí, cuanto más “maleados” estemos, más cuesta. Téngase en cuenta que conseguir que piense en el otro quien lleva toda su vida en primera persona, es muy difícil. Pero se consigue. Vemos algunos programas de televisión donde la intervención psicoeducativa con niños o con adolescentes, lo consigue. Los adultos, también somos maleables, podemos mejorar. Yo diría que debemos hacerlo, nos sentiremos mucho mejor.



25. Relacionado con una de las cuestiones planteadas antes: Por ejemplo, un adulto en un momento determinado quiere potenciar, desarrollar su IE, ¿estará a tiempo?, ¿hay una edad más indicada?

Como todo lo que se refiere a la educación, el tiempo es un elemento favorecedor. Educar a niños es más fácil que hacerlo con adultos. Pero unos y otros cuentan con recursos y métodos de trabajo, capaces de generar un éxito considerable. Dependerá de los factores personales y la historia de vida que cada sujeto aporte.

26. Inicialmente se podía pensar que se trataba de un fenómeno puntual, comercial incluso, algo que se había puesto de moda, pero estamos asistiendo a un progresivo protagonismo en línea ascendente de la IE como epicentro de libros, tesis, proyectos escolares puestos en práctica por centros escolares (estos aún son muy escasos y dispersos)... ¿cuál es el futuro?

Ese protagonismo es fruto de la satisfacción de sus logros. Se ve que funciona, que una empresa, cuando se ocupa de la gestión emocional de sus trabajadores, ofrece nivel de logro mayor, que la convivencia, en términos emocionales, resulta más satisfactoria, que la administración, cuando deja de pensar en sus cuentas, para contar sus ciudadanos, todos se implican mejor, ... tiene futuro, pues sólo dejará de tenerlo cuando nuestra sociedad, las personas en general, presenten un perfil equilibrado emocionalmente.

Texto y fotos:

Sonia Sanz Sancho

Centro UNED Cantabria

Gestión de Actividades Extraacadémicas, Comunicación y Publicaciones