

**B. Blanco García**

Fomentar el desarrollo de la inteligencia emocional es «vital» para el experto Luis Alberto Mateos Hernández, quien ayer participó en un taller sobre esta materia en el campus Viriato. Según el profesor de la Universidad de Salamanca, aprender a desarrollar este tipo de inteligencia es «una tarea para toda la vida».

—El doctor Hendrie Weinsinger, estudioso de la inteligencia emocional, sostiene que esta «es útil en tiempos de bonanza e imprescindible en tiempos de crisis», ¿estamos en un buen momento para desarrollarla?

—Es un buen momento, tanto en crisis económicas como personales. Una persona tiene que tomar las mejores decisiones cuando está alborotada y sus emociones están a flor de piel. En plena eferescencia, como en el caso de la adolescencia, es cuando más hay que trabajarla.

—¿La inteligencia emocional es un buen complemento de la inteligencia racional?

—Por supuesto. De hecho, un autor sobre esta materia dice que no hay nada más irracional que pensar que el ser humano solo es racional. Ignorar las estructuras cerebrales y subcorticales que reúnen las emociones sería como ignorar una parte muy importante del ser humano. Pensar que solo somos razonamiento y silogismos sería tener una visión muy incompleta.

—¿Esta importancia se ha trasladado ya a los estudios sobre inteligencia?

—Cada vez más en la evaluación de la inteligencia se valoran las dos cosas. De hecho hay mucha gente que en los test de inteligencia tradicionales han dado muy poca puntuación y luego han sido personas que se han gestionado muy bien en la vida y que han tenido mucha capacidad de éxito a todos los niveles.

—¿Qué beneficios acarrea su desarrollo?

—Muchísimos. El más importante es el equilibrio en la salud mental, además de un mayor éxito vital y profesional. Una persona ajustada es más humana, más respetuosa, más sensible y comprometida, más solidaria. Además, gestiona mejor su vida y sus emociones, decide mejor, se

LUIS ALBERTO MATEOS HERNÁNDEZ

Psicólogo

«El gran reto de la educación del siglo XXI es el de enseñar a gestionar los sentimientos»

«Pensar que solo somos razonamiento y silogismos sería tener una visión muy incompleta del ser humano»

deja arrastrar menos y disfruta más. Todo son beneficios.

—¿Se puede sacar provecho de todo tipo de sentimientos, tanto los positivos como los negativos?

—Sí, aunque suene extraño, porque nos tienen enseñados que lo desagradable es malo. Lo que hay que entender es que lo que es malo es el desbordamiento emocional, no la emoción en sí. Todas las emociones están en el ser humano para resolver algo. La tristeza nos sitúa los pies en la tierra, el sentimiento de culpa nos ayuda a darnos cuenta de que estamos haciendo daño a otra persona, el miedo nos alerta de un peligro. En su justa medida, son estupefactos avisadores, pero si nos desbordan, producen un bloqueo emocional.

—¿Por qué no se le ha dado la importancia que merece hasta hace quince años, cuando comenzaron los estudios?

—Existen multitud de factores, pero uno obvio es la educación. Cuando no hay tiempo en la escuela para dedicar a qué es lo que el niño siente, para que sepa lo que siente cuando está con otros y para que cuide su ser, es difícil. Sin embargo, el planteamiento que se hizo en la Comisión Europa en el Informe Delors a finales del siglo pasado ya se apuntó en un congreso mundial de pedagogos que todos los sistemas educativos en los países tenían que contener cuatro elementos: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a vivir juntos y aprender a ser. Es decir, el 50% está dedicado a la inteligencia emocional.

—¿Y ese objetivo educativo se podría cumplir?

—Es un reto para conseguir lentamente, porque venimos de un sistema educativo en el que priman solo aspectos como el cálculo y la len-



El psicólogo Luis Alberto Mateos.

FOTO JAVIER DE LA FUENTE

Perfil

Salamanca, 1968

Luis Alberto Mateos Hernández cursó la carrera de Psicología en la Universidad de Salamanca, estudios que completó con la licenciatura de Música y la especialidad de un postgrado de Musicoterapia. En la actualidad, coordina el máster de Musicoterapia de la Universidad Pontificia de Salamanca, trabajando también como profesor de la carrera de Magisterio en dicha facultad y ayer participó en una jornada sobre inteligencia emocional en el campus Viriato con una charla sobre estrategias para mejorar este tipo de inteligencia.

«Las personas son más eficaces, e incluso más felices, si saben administrar sus emociones»

—¿Qué se ha descubierto con el estudio de la inteligencia emocional en estos últimos años?

—La inteligencia emocional viene estudiando que la inteligencia tal como se ha investigado en el siglo XX es mucho más que saber resolver problemas cognitivos. En muchas ocasiones se descubre que las personas que son más eficaces, e incluso más felices, son aquellas que saben administrar mejor sus emociones. Se ha podido comprobar que realmente la mente humana tiene un campo que no se había apenas estudiado científicamente desde la psicología en el estudio de la inteligencia y que tiene una potencia muy grande.

—¿Existen distintos ámbitos en la inteligencia emocional?

—Normalmente se habla de inteligencia emocional intrapersonal como la capacidad que tienen las personas de resolver, comprender las emociones, expresarlas y gestionarlas. Y también está la inteligencia emocional interpersonal como la capacidad para gestionar bien las relaciones socioemocionales con los demás.

—¿Cómo se manifiesta este tipo de inteligencia?

—Por ejemplo, se considera que es inteligencia emocional el saber pedir perdón, aceptar la crítica, agradecer o celebrar la vida, aspectos que hasta ahora no se planteaban como algo inteligente. Y las personas que son capaces de hacer eso son más inteligentes, y quizá también más felices, porque gestionan mejor su vida.

gua. Aunque son importantes, también hay que dedicar tiempo en la escuela para aprender a vivir y resolver. Es un tarea que se está implementando poco a poco y en algunos sitios desarrollan ya experiencias fascinantes e innovadoras de educación emocional. Todavía queda mucho camino por hacer para que la escuela, unida a la familia, realmente eduque en este sentido.

—¿Hay alguna edad más indicada para enseñar a desarrollar este tipo de inteligencia?

—Todo el mundo está a tiempo de seguir aprendiendo. Empezamos a envejecer cuando tiramos la toalla, por eso vemos a gente joven que parece muy mayor y viceversa. Tiene que ver con el dinamismo vital que tiene una persona y eso tiene que ver mucho con la propia inteligencia emocional.

—¿Qué tipo de estrategias existen para mejorar la inteligencia emocional?

—Las estrategias pasan por entrenar las habilidades socioemocionales. Se había explicado que la inteligencia social había que trabajarla entrenando conductas y es cierto en parte, pero incompleto, porque solo las conductas no garantizan que una persona interiorice un comportamiento. Una persona puede aprender a decir «perdón» a otro, pero no sentirlo. Y el receptor lo nota. En una habilidad emocional la persona aprende la conducta, a hacerla en el momento adecuado y a buscar la manera de que el otro lo capte.

—¿Hemos olvidado atender nuestras emociones por el ritmo de vida actual?

—Por supuesto. En gran medida, si no nos han enseñado a eso es porque no lo supieron hacer mejor. No es cuestión de buscar culpables, pero evidentemente hay un reto educativo en el siglo XXI que es enseñar a las personas, pero especialmente a los niños, a gestionar mejor lo que sentimos. Parece que por meter debajo de la alfombra algo, no existe. Y no es cierto, porque sería algo así como ignorar que uno tiene un problema de salud.

—¿Cómo se debe cuidar ese otro tipo de salud, la emocional?

—La salud emocional supone, ante todo, no ignorar, expresar. Y también comprender de dónde salen las cosas y regularlas. Aunque solo sea egoístamente, nos merece la pena, porque nos va a dar salud. También se sabe que físicamente los problemas de bloqueos y trastornos emocionales son las fuentes de origen de muchas enfermedades. El mismo estrés es una sintomatología de incapacidad de gestionar un conglomerado de emociones que la vida nos da y no sabemos gestionar, no le dedicamos tiempo. Pensemos cuánto tiempo dedicamos al día a cuidarnos nosotros mismos y a nuestro estado emocional y nos daremos cuenta de que muchas veces pasan incluso semanas.

—¿Quizá sea algo complicada de lograr dada la situación actual de la sociedad.

—Es un reto, sobre todo porque estamos en un mundo muy cambiante, lleno de estímulos y elementos que pueden ser disonantes y contradictorios. Y necesitamos dar coherencia para sentir también paz, equilibrio y capacidad de gestión porque si no, nos podemos empachar.