

Edgar Bresó: "La inteligencia emocional puede ayudar a resolver el acoso escolar" - Diario Información - 23/10/2016

Edgar Bresó

▶ DOCTOR EN PSICOLOGÍA DEL TRABAJO Y PROFESOR DE LA UNIVERSIDAD JAIME I DE CASTELLÓN

«La inteligencia emocional puede ayudar a resolver el acoso escolar»



El profesor y fundador de la empresa de base tecnológica de la Universidad Jaime I, Emotional Apps, impartió ayer una interesante conferencia sobre nuevas técnicas para la evaluación de la inteligencia emocional durante el III Congreso de Inteligencia Emocional organizado por la Asociación Alinur.

CARMEN BAÑOS

■ **¿Qué es la inteligencia emocional?**

■ Se trata de un conjunto de habilidades para percibir, compren-

der y manejar las emociones. Normalmente pensamos que ser inteligente a nivel emocional es estar siempre feliz, y no es así. Lo importante es la capacidad de regular las emociones, pero para conseguirlo, la clave es percibir las. Identificar lo que sentimos.

■ **¿Qué aporta al individuo un alto desarrollo de la inteligencia emocional? ¿Y a la sociedad?**

■ El individuo, sobre todo, gana en salud. Es capaz de disfrutar más de la vida. Además aumenta su prestigio laboral porque comete menos errores en su trabajo. Puede analizar cada situación de forma adecuada, y así tomar la decisión correcta. En cuanto a la sociedad, la inteligencia emocional

podría ayudarnos a solucionar muchos conflictos, por ejemplo, el acoso escolar. En ocasiones los niños no saben manejar emociones como la tristeza, a veces se la ocultamos para protegerles, pero sino la perciben, no pueden comprenderla ni gestionarla, y puede derivar en agresividad.

■ **¿Cuáles son estas técnicas de evaluación de la inteligencia emocional en las que trabaja?**

■ A partir de un proyecto de investigación de la Universidad Jaime I, partiendo de una muestra de 250 niños con diferentes grados de autismo, hemos desarrollado una aplicación para tablet dirigida a menores entre 6 y 12 años. A través de una dinámica de juego,



Edgar Bresó durante la ponencia.

en un entorno relacionado con el espacio, los niños van superando pruebas conforme demuestran su capacidad para reconocer las emociones a través de personajes animados. Trabajamos con la alegría, la tristeza, la sorpresa, el asco, el enfado y el miedo.

■ **¿Cómo han reaccionado los niños ante esta fórmula?**

■ Les motiva mucho la pantalla,

«Trabajamos en una aplicación para tablets que evalúa la edad emocional de los niños autistas»

porque ellos actúan, tocan y consiguen superar las pruebas. Se sienten también más integrados.

■ **¿A qué profesionales va dirigida la aplicación? ¿Cuál es su principal objetivo?**

■ Que estos niños, con deficiencias emocionales, sean competentes en cualquier entorno. Ellos pueden reconocer las emociones de sus padres o tutores, de las personas que conocen, pero les cuesta mucho generalizar. Tienen dificultad cuando se enfrentan a situaciones y personas nuevas. Los terapeutas y profesores podrán evaluar, a través de esta aplicación, su edad emocional real.