

«Debemos aplazar nuestros planes, no cancelarlos»

Edgar Bresó Esteve Director del Máster en Inteligencia Emocional y Coaching

REDACCIÓN
especiales@epmediterraneo.com
CASTELLÓN

--¿Qué le parece la propuesta de la FUE-UJI de ofrecer píldoras formativas 'on line' gratuitas?

–Desde el primer momento que la Universitat Jaume I propone a los docentes realizar estas formaciones *on line* he mostrado mi entera disposición a participar. En esta situación, todos estamos obligados a aportar nuestro granito de arena. Considero que compartir con la sociedad nuestros conocimientos nos ayudará a todos y todas a convertirnos en la vacuna que frenará esta pandemia. Desde la FUE-UJI demostramos con este tipo de iniciativas la capacidad e interés que tenemos en mejorar la vida de las personas justo en el momento en el que más se nos necesita.

--¿Cuál será el principal aprendizaje que se obtendrá de este seminario 'on line'?

–Los asistentes a este seminario tendrán la oportunidad de *aclarar* qué es exactamente y desmitificar el concepto de inteligencia emocional y conocer el modo de aplicarla en su día a día, tanto en su vida personal como laboral. También podrán debatir conmigo cualquier aspecto que sea de interés sobre la utilidad de este concepto en nuestra sociedad.

--¿Qué beneficios puede aportar la inteligencia emocional en tiempos de crisis como el actual?



DAMIÁN LLORENS

► Edgar Bresó, director del Máster en Inteligencia Emocional y Coaching.



«Una clave es tomar la conciencia apropiada de que esta situación es temporal»

–Una de las claves de la inteligencia emocional es la capacidad de gestionar emociones *afectivamente negativas*. Es decir, emociones desagradables, y dentro de estas yo considero que aprender a gestionar la incertidumbre que supone la situación de confinamiento actual puede ser la clave para poder atravesar esta crisis sanitaria de forma efectiva e incluso resiliente. Desde ese punto de vista, sin duda, las personas con alta inteligencia emocional van a ser capaces de gestionar las consecuencias emocionales desagradables que puedan generarse con motivo de esta crisis.

--¿Qué ejercicios o estrategias se pueden llevar a cabo durante el confinamiento para mejorar la salud psicosocial?

–Obviamente, a nivel físico la actividad regular y programada ayuda a mejorar nuestra salud. En cuanto a nuestro bienestar emocional, una clave es tomar la conciencia apropiada de que esta situación es temporal. Es decir, hemos tenido que aplazar algunos objetivos, pero debemos ser conscientes en todo momento de que, si cumplimos las normas, vamos a salir de esta situación. Se trata de aplazar y no de cancelar nuestros planes porque la vida seguirá. Probablemente nada será lo mismo, pero todo volverá a ser. Para acceder a la videoconferencia, el próximo 30 de abril, hay que entrar en www.fue.uji.es/ierecursopersonalylaboral. ≡