

Abrazar la complejidad emocional

Entrevista a **Pablo Fernández-Berrocal**, experto en Inteligencia Emocional.



J.T. BOYANO
ORIENTADOR EDUCATIVO



DAVID DE LA ROSA
ORIENTADOR EDUCATIVO

Pablo Fernández Berrocal ha dedicado gran parte de su trayectoria académica a investigar la inteligencia emocional (IE), así como su aplicación en organizaciones y centros educativos. En la Universidad de Málaga dirige el Laboratorio de Emociones y el Máster de Inteligencia Emocional y es cofundador y vicepresidente de la International Society for Emotional Intelligence. Como organizador y coordinador científico de los primeros Congresos Internacionales de Inteligencia Emocional, Fernández Berrocal ha contado, entre otras, con psicólogas tan destacadas como Sonja Lyubomirsky. Colabora con investigadores internacionales como Peter Salovey, James Gross o Simon Baron-Cohen. También colabora habitualmente con Marc Brackett, discípulo de Mayer y Salovey, conocido como desarrollador

principal de RULER, un enfoque basado en la evidencia científica para el aprendizaje socioemocional.

Desde 2013, Fernández Berrocal y sus colaboradores vienen aplicando en centros de secundaria INTEMO+, un programa diseñado para mejorar la inteligencia emocional de los adolescentes. Se basa en 12 sesiones distribuidas en cuatro fases que corresponden a las cuatro ramas del modelo teórico de inteligencia emocional de Mayer y Salovey.

A lo largo de su carrera, Fernández Berrocal ha plasmado sus ideas en libros como *Corazones Inteligentes*, *Autocontrol emocional*, *Desarrolla tu Inteligencia Emocional*, *Manual de Inteligencia Emocional ...*

Además, este último año ha publicado dos manuales, que nos servirán como eje vertebrador para conocer mejor su pensamiento. En el primero, *Inteligencia emocional: Aprender a gestionar las emociones*, Fernández-Berrocal (2023a) sintetiza los avances en el campo de la gestión emocional en las últimas décadas. En el segundo, *El arte de razonar mejor*, Fernández Berrocal (2023b) presenta las últimas teorías psicológicas sobre cómo funciona el pensamiento (y cómo mejorarlo). Sobre todo ello, conversamos con Fernández-Berrocal.

En el manual de *Inteligencia emocional* mencionas dos grandes retos: en primer lugar, el autoconocimiento, ya expuesto hace más de dos mil años en el templo de Apolo en Delfos; en segundo lugar, comprender a los demás, para relacionarnos de forma saludable y segura con quien nos rodea. ¿Les resulta más difícil a los niños o adolescentes desarrollar alguno de estos dos retos?

Ambos retos, el autoconocimiento y la comprensión de los demás, son grandes desafíos tanto para los niños como para adolescentes y, por supuesto, para nosotros los adultos. Sin embargo, el desarrollo de estas habilidades sociales y emocionales es especialmente desafiante durante la adolescencia porque los chicos y las chicas están experimentando cambios físicos, emocionales y sociales substanciales. Por eso hay que comenzar ese viaje apasionante por las emociones personales y sociales desde la infancia y no esperar a la adolescencia.

Has defendido, como idea nuclear, que la correcta gestión de nuestras emociones es un ingrediente fundamental para el buen funcionamiento de nuestras capacidades cognitivas y para nuestro bienestar psicológico. ¿Es frecuente desperdiciar nuestras capacidades

o arruinar una vida por carencias en este equilibrio emocional?

Sí, desgraciadamente es frecuente que la falta de una gestión adecuada de las emociones afecte negativamente nuestras capacidades cognitivas y nuestro bienestar físico y psicológico. La falta de Inteligencia emocional nos lleva a decisiones impulsivas y conductas de alto riesgo, agresividad y conflictos interpersonales, y problemas de salud física y mental, lo que tiene un impacto significativo en la calidad de vida y el logro de nuestras metas profesionales y personales.

Tradicionalmente, se han utilizado medidas de autoinforme, pero ha sido más complicado medir las habilidades objetivas, la eficacia o rendimiento efectivo de una persona en cuanto a IE en su vida diaria. ¿Destacas alguna novedad en cuanto a la medida de la IE en los últimos años?

En la última década, ha habido un enfoque creciente en el desarrollo de herramientas de evaluación de la inteligencia emocional que van más allá de los métodos clásicos de autoinforme y se centran en medidas objetivas y observables de habilidades emocionales. Por ejemplo, se están utilizando pruebas de rendimiento para medir la capacidad de las personas para reconocer, comprender y gestionar emociones en situaciones reales de la vida cotidiana. Para adolescentes estamos utilizando el TIEFBA que ha sido desarrollado por nuestro Laboratorio de Emociones en colaboración con la Fundación Botín y que es muy útil porque nos permite personalizar el diseño de las intervenciones.

educacionresponsable.org/test-tiefba/

Suele afirmarse que las nuevas generaciones tienen menos conocimientos académicos, medidos en los informes PISA, o que bajan en cuanto

al clásico CI, según algunos estudios psicológicos... Pero no es tan conocida la evolución de la IE. ¿Son más inteligentes las nuevas generaciones o más receptivas a la conciencia emocional?

Es importante distinguir entre diferentes tipos de inteligencia y habilidades. Si bien es cierto que algunas mediciones tradicionales de inteligencia académica muestran ciertas tendencias, como las que se han observado en los informes PISA o en pruebas de CI, esto no necesariamente refleja la totalidad de las capacidades y fortalezas de las nuevas generaciones.

La evidencia sobre la inteligencia emocional sugiere que las nuevas generaciones son más receptivas al mundo emocional y están desarrollando habilidades emocionales de manera más explícita y consciente, posiblemente debido a los cambios en la educación y la conciencia creciente sobre la importancia y relevancia de las habilidades socioemocionales en el siglo XXI. Por ello, yo soy optimista y creo que las nuevas generaciones están demostrando fortalezas en áreas como la empatía y la gestión de las relaciones que son componentes clave de la inteligencia emocional.

Desde la IE, ¿cómo se ve la controversia entre la Psicología Positiva y sus detractores, que dicen estar “hasta las narices” de pensamiento positivo, considerándolo contraproducente?

La Inteligencia Emocional nos ofrece una perspectiva interesante para analizar la controversia entre la Psicología Positiva y sus detractores. Desde la IE, podemos entender algunas de las críticas a la Psicología Positiva sobre todo a la popular que encontramos en los *influencers*, y que tiene que ver poco con la visión académica y científica, como el exceso de positividad, la presión por ser feliz, el enfoque individualista o la falta de realismo. Desde la Inteligencia Emocional nuestras sugerencias serían:

- Aceptar la complejidad de las emociones, es muy importante comprender que las emociones, tanto positivas como negativas, tienen su función y son parte natural de la vida.
 - Cultivar la autocompasión, por ejemplo, cuando experimentamos emociones negativas ser amable con nosotros mismos y no castigarnos.
 - Desarrollar la resiliencia, aprender a afrontar los desafíos de la vida con mayor fortaleza y flexibilidad.
 - Cultivar las relaciones positivas, saber rodearnos de personas que nos apoyan y nos ayudan a gestionar mejor nuestras emociones.
- En resumen, abrazar la complejidad emocional, reconociendo que un enfoque excesivamente positivo puede ser contraproducente si no se equilibra con una comprensión y regulación inteligente de las emociones.

En paralelo a la intervención en centros educativos, también has realizado iniciativas para incorporar la gestión emocional en las empresas, ¿puedes contar algo sobre los primeros pasos a dar para introducir la IE en las organizaciones?

Desde este nuevo enfoque la gestión emocional en las empresas debe centrarse en las personas. En un mundo laboral cada vez más exigente, la gestión emocional se convierte en una herramienta fundamental para el éxito tanto individual como colectivo. Desde esta perspectiva centrada en las personas, las empresas deben reconocer la importancia de las emociones y su impacto en el bienestar y la productividad de los empleados. Las empresas deben enfocarse en el bienestar integral de sus empleados, reconociéndolos como individuos con necesidades y emociones. Esto implica, por ejemplo:

- Promover una cultura de respeto, confianza y comunicación abierta.
- Valorar la diversidad y la inclusión, creando un



Sensación / NEURY

espacio donde todos se sientan seguros y apreciados.

- Brindar oportunidades de desarrollo profesional y personal, fomentando el aprendizaje continuo.
- Ofrecer programas de apoyo al bienestar emocional, como asistencia psicológica o programas de inteligencia emocional.

Lograr un equilibrio entre la vida profesional y personal es fundamental para la salud mental y emocional de los empleados. Por ello, las empresas deben:

- Implementar políticas de flexibilidad laboral que permitan a los empleados adaptar su jornada a sus necesidades.

- Promover la conciliación familiar y laboral, ofreciendo beneficios como guarderías o permisos parentales.
- Desarrollar una cultura que no valore el exceso de trabajo y que respete el tiempo libre de los empleados.

Y es muy relevante resaltar que la gestión emocional en las empresas no solo beneficia a los empleados, sino que también impacta positivamente en la productividad, la innovación, la retención del talento y la imagen de la empresa. Invertir en el bienestar emocional de las personas es invertir en el futuro de la propia organización.

¿Está relacionada la IE con las llamadas habilidades blandas, que intentan desarrollar los nuevos programas académicos y empresariales?

La IE está intrínsecamente relacionada con las habilidades blandas, ya que ambas se centran en las competencias emocionales y sociales, que son cruciales para el éxito personal y profesional en contextos académicos y laborales como ha demostrado la investigación de los últimos 30 años.

En *El arte de razonar mejor (2023b)* se explica que disponemos de dos sistemas de pensamiento, uno rápido que requiere poco esfuerzo mental, pero es útil para la acción, y otro lento y analítico que favorece una reflexión más profunda. ¿Cómo están influyendo las nuevas tecnologías y las pantallas en el uso de estos dos sistemas?

Las nuevas tecnologías y las pantallas tienen un impacto negativo en el uso de ambos sistemas de pensamiento. Por ejemplo, en el Sistema 1 provocan:

- **Sobreestimulación:** Las pantallas nos bombardean con información y estímulos visuales que sobrecargan el Sistema 1 y entorpecen la concentración.
- **Distracciones:** Las notificaciones, las redes sociales y otras aplicaciones nos distraen e impiden que nos concentremos en tareas que requieren el Sistema 2.
- **Adicción:** La dependencia de las pantallas lleva a un uso excesivo del Sistema 1, lo que afecta nuestra capacidad para pensar críticamente.

Y en el Sistema 2 generan:

- **Infrautilización:** El uso excesivo del Sistema 1 puede atrofiar el Sistema 2, ya que lo utilizamos con poca frecuencia.
- **Menos esfuerzo:** Las nuevas tecnologías disminuyen nuestro esfuerzo mental, lo que puede debilitar el Sistema 2.
- **Pensamiento superficial:** La información que

encontramos en las pantallas es muy superficial y no nos invita a la reflexión profunda.

Según algunos estudios, las pantallas nos empujan al pensamiento rápido, y las respuestas son más impulsivas... De cara a los padres y madres, o educadores, ¿cómo desarrollar un razonamiento más analítico y riguroso en los niños?

Para fomentar el desarrollo de un pensamiento más analítico y riguroso (Sistema 2) en los niños en esta era digital, aconsejo a los padres, madres y educadores usar estas 5 estrategias:

1. **Limitar el tiempo de pantalla:** Establecer límites claros sobre el tiempo dedicado a dispositivos electrónicos ayuda a reducir la exposición a estímulos que promueven el pensamiento rápido y las respuestas impulsivas.
2. **Promover actividades analíticas:** Fomentar actividades que requieran pensar de manera crítica y analítica como rompecabezas, juegos de estrategia, debates y proyectos de investigación.
3. **Estimular la reflexión:** Animar a los niños a reflexionar sobre sus experiencias, opiniones y decisiones. Hacerles preguntas abiertas y fomentar el diálogo reflexivo con ellos.
4. **Enseñar técnicas de resolución de problemas:** Por ejemplo, la descomposición de problemas en pasos más pequeños y la evaluación de las posibles soluciones.
5. **Ser modelos del pensamiento crítico:** Los adultos debemos ser modelos de pensamiento crítico predicando con nuestro comportamiento, por ejemplo, cuestionando la información que encontramos en las redes y tomando decisiones fundamentadas y basadas en la evidencia.

¿Los móviles y la publicidad con su rapidez favorecen el crecimiento de sesgos y distorsiones cognitivas?

Sí, los móviles y la publicidad en línea fomentan sesgos y distorsiones cognitivas debido a la sobreinformación selectiva, la propagación de desinformación, la publicidad dirigida y el efecto de atención y distracción. Por ello, es esencial promover el pensamiento crítico como hemos subrayado antes para contrarrestar estos efectos.

Desde algunas comunidades autónomas, se ha hablado de introducir en los institutos nuevas figuras para apoyar la salud mental (psicólogos clínicos, trabajadores sociales...). ¿Es una estrategia interesante, o mejor reforzamos la orientación educativa, invirtiendo en programas preventivos?

La introducción de nuevas figuras, como psicólogos clínicos y trabajadores sociales, en los institutos es una estrategia necesaria para apoyar la salud mental de los estudiantes. Estos profesionales pueden proporcionar intervenciones directas y atención especializada a aquellos que lo necesiten. Sin embargo, también es crucial reforzar la orientación educativa e invertir en programas preventivos que aborden las causas subyacentes de los problemas de salud mental. Estos programas deben incluir formación en habilidades socioemocionales, la promoción del bienestar, y la creación de entornos escolares seguros y de apoyo. Combinar ambas estrategias, es decir, proporcionar tanto apoyo directo como preventivo, es la forma más efectiva de abordar las necesidades de salud mental en los institutos y, en general, en los centros educativos.

REFERENCIAS

- FERNÁNDEZ-BERROCAL, P. (2023A). *Inteligencia emocional: Aprender a gestionar las emociones*. Shackleton Books.
- FERNÁNDEZ-BERROCAL, P. (2023B). *El arte de razonar mejor. Psicología del pensamiento*. Shackleton Books.

MINI CUESTIONARIO

1. ¿Prohibimos los móviles en los colegios o los usamos para actividades didácticas?

Sí, los argumentos científicos para prohibir el móvil en centros de enseñanza son relevantes y deben ser considerados seriamente.

2. ¿A partir de qué edad le compramos el primer móvil a un hijo/a?

Lo más tarde posible, y no antes de los 12 años. Y supervisando y educando sobre su uso.

3. ¿Son más vulnerables las nuevas generaciones de niños y adolescentes?

Creo que sí, que las nuevas generaciones son más vulnerables porque están más expuestas a nuevos riesgos tecnológicos, pero también ambientales y sociales.

4. ¿Debemos temer o amar los chats de Inteligencia Artificial?

Si se utilizan de forma responsable y ética, los chats de IA pueden tener un impacto muy positivo en la sociedad.

5. Recomiéndanos un libro para educar, orientar o simplemente pensar...

Pues os recomiendo dos: Ruido, un fallo en el juicio humano, el último libro del psicólogo y Nobel de economía Daniel Kahneman, y Permiso para sentir del profesor y experto en IE Marc Brackett.