

ALFABETIZACIÓN EMOCIONAL

UNA CAMPAÑA QUE LLEGA A ESTUDIANTES Y FUNDACIONES

MÓNICA VICUÑA MOLINA
vicunam@granasa.com.ec | GUAYAQUIL

“Lo que más aprendí de la ‘Campana de alfabetización emocional’ fue el conocerme a mí mismo y cómo eso va a influir en cómo yo me relaciono con los demás, saber cuáles son mis debilidades y fortalezas para aprovecharlas y saber gestionar mis emociones para que yo y el grupo a mi alrededor sea mucho más productivo”, dice en un vídeo de Instagram Oliver Rodas, estudiante de Ingeniería de Petróleo en la Espol.

Este fue el aprendizaje que le dejó la conferencia ‘Maximiza tu potencial’, que Valeria Mena Duplaá dictó el 16 de enero anterior en la Escuela Superior Politécnica del Litoral (Espol), ante entre 100 a 150 alumnos.

Con esta charla Mena inició la ‘Campana de alfabetización emocional’, cuyo pilar fundamental es la inteligencia emocional, dice a EXPRESO.

Rodas acudió a la conferencia convocada por el Centro de Promoción y Empleo de la Politécnica (Ceprom).

Mena es la autora de este proyecto. La ingeniera en Marketing, Comunicación y Ventas estudió en la Politécnica. Y luego, en España, se convirtió en máster en Desarrollo Directivo, Coaching e Inteligencia Emocional. Fundó Mayeutika.

EN CONTEXTO

La ‘Campana de alfabetización emocional’ arrancó en Guayaquil el 16 de enero

Se basa en la inteligencia emocional. Llegará a 12 universidades, 16 colegios y 11 fundaciones

Una especialista en coaching dictará charlas para enseñar cómo mejorar las habilidades personales

ka Lab, una firma que dicta talleres que combinan inteligencia emocional con coaching.

La coach explica: “la inteligencia emocional es la habilidad de reconocer y tomar conciencia de mis emociones para ver de qué manera las gestiono hacia el mundo”.

“Para yo poder mejorar y hacer lo que quiero hacer necesito saber quién soy. Y a raíz de ese quién soy, hacia dónde quiero llegar. Para eso funcionan los conceptos de la inteligencia emocional”, acota.

Su plan es desarrollar esta



“El objetivo es concienciar a los jóvenes estudiantes y graduados de la importancia de comprender y manejar la inteligencia emocional en su vida profesional”.

RAÚL COELLO
DIRECTOR DEL CEPROM DE LA ESPO

campana hasta diciembre de 2017, a través de conferencias gratuitas con las que llegará a 12 universidades, 16 colegios y 11 fundaciones de Guayaquil, como Sor Dominga Bocca, donde estará la próxima semana.

Raúl Coello, director del Ceprom, indica a EXPRESO que este centro tiene contacto con un gran número de empresas a nivel local y nacional, de las cuales obtiene información acerca de cuáles son los perfiles profesionales que están buscando. De esta forma determinaron que la inteligencia emocional es una de las áreas que los estudiantes y graduados de la Espol deben manejar “para mejorar la probabilidad de éxito de empleabilidad”.

Por ello tienen previsto participar en el proceso de alfabetización emocional con 34 estudiantes politécnicos, en un principio, cada uno de una carrera diferente, como un incentivo a su esfuerzo académico, indica Coello.

Barrios de Paz, una iniciativa de las fundaciones Ser Paz y Alaya, también participará en esta campaña, señala Melissa Nebot, asesora Ad-Honorem de Alaya.



“La alfabetización emocional va a tener muchísima acogida [en Nigeria, isla Trinitaria] porque hay muchos padres a quienes les interesa que sus hijos aprendan a controlar sus emociones”.

MELISSA NEBOT
ASESORA AD-HONOREM DE ALAYA

Laboran en sectores conflictivos. “El objetivo es convertirlos, a través de actividades enfocadas en el arte, deporte y emprendimiento, en sectores

de paz”, apunta Nebot.

Hace 2 años trabajan con los niños y jóvenes de Nigeria, en la Isla Trinitaria, para alejarlos de las drogas, violencia de género, entre otros problemas.

Allí los talleres de alfabetización emocional comenzarán la próxima semana, primero con niños y jóvenes y luego con las madres solteras. “Vamos a ayudarlos a manejar sus emociones para que aprendan a autocontrolarse. Luego, Valeria Mena podrá detectar casos más complicados y puntuales, que requieren atención más privada y ver qué podemos hacer para ofrecerles una solución a estas situaciones difíciles”, dice Nebot.

PARA SABER

Inteligencia emocional

Es la habilidad de tomar conciencia de mis emociones para conocer cuál es mi relación conmigo mismo y gestionar mis emociones, define la coach Valeria Mena.

Coaching

Es una herramienta que nos permite ser nuestra mejor versión, a través de la toma de conciencia.

No es psicología

La Psicología de hoy mira hacia atrás y cómo va a llevar a la persona a un nivel normal. El coaching plantea: a partir de hoy, qué vas a hacer para lograr lo que quieres.

LA UNIVERSIDAD

Participarán alumnos de 34 carreras

Raúl Coello, director del Centro de Promoción y Empleo de la Espol, indica a este Diario que esta universidad de categoría A, “siempre al día en los temas educativos de vanguardia, tomó la decisión a través del Ceprom en este caso de que la inteligencia emocional, en la actualidad, es indispensable para los estudiantes y graduados de la institución”.

“En esta primera etapa que queremos trabajar con Mayeutika se está planificando involucrar a 34 estudiantes como un incentivo a su esfuerzo académico; uno de cada una de las carreras actualmente, están cursando la materia integradora (34 carreras de todas las áreas que dicta la Espol), la cual es el último paso para obtener el título”, explica Coello. **MVM**

LA FUNDACIÓN Empezarán con niños y jóvenes

Melissa Nebot, asesora Ad-Honorem de fundación Alaya, que junto a Ser Paz trabajan en el proyecto Barrios de Paz en Nigeria (isla Trinitaria), indica a EXPRESO que el tema de la ‘Campana de alfabetización emocional’, “está muy ligado a lo que ellos hacen en ese sector conflictivo del sur de Guayaquil. “Nadie nos habla de las emociones, educar en emociones es educar en la paz y sobre todo con los niños es un tema sumamente importante”, dice Nebot.

Indica que han llegado a más de 800 niños con su proyecto de fútbol callejero. En el barrio también se han dictado talleres de hip hop, valores, resolución de conflictos, Yoga en los barrios, entre otros. **MVM**

PARA SABER

COMPETENCIAS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL
La inteligencia emocional se divide en dos: inteligencia intrapersonal e inteligencia interpersonal.



INTELIGENCIA INTRAPERSONAL

Es la relación conmigo mismo. Tiene tres competencias: autoconciencia, autorregulación y autoconocimiento.



INTELIGENCIA INTERPERSONAL

Es la relación que tengo con los demás.



CINCO

EMOCIONES BÁSICAS
Las emociones no son ni buenas ni malas, todo depende de cómo las gestionamos, dice la coach Valeria Mena Duplaá.

Agrega que las emociones básicas son: alegría, miedo, ira, sorpresa y tristeza.



EL PROCESO DE LAS EMOCIONES

Inicialmente hay un estímulo, que puede ser algo que veas o recuerdes. Luego viene un pensamiento: el estímulo me hace pensar. Lo que pienso se convierte en emoción, es lo que siento. La emoción genera un comportamiento: reacciono (bien o mal) o gestiono y eso trae un resultado, explica Mena.



VALERIA MENA DUPLAÁ / CREADORA DE LA CAMPAÑA

Aprendemos a sumar, pero no a desarrollar nuestras habilidades

“En los colegios y universidades forman a las personas en la parte técnica, cómo hacer las sumas, las restas, cuáles son los pasos para negociar, cuál es el comportamiento del consumidor, etc. Pero no hay una materia para desarrollar habilidades y si la hay son pocas las escuelas y universidades de negocios que lo hacen”, señala Valeria Mena Duplaá a este Diario.

Mena es guayaquileña, de 29 años. Estudió Ingeniería en Marketing, Comunicación y Ventas en la Espol y en

2015 se fue a Madrid a hacer dos maestrías: una en Dirección de Marketing y Gestión Comercial y otra en Desarrollo Directivo, Coaching e Inteligencia Emocional.

Fundó Mayeutika Lab (@mayeutikalab en Instagram y Facebook), una empresa “que inspira y acelera el desempeño laboral y profesional a través de consultorías, talleres y coaching”, explica a EXPRESO.

Valeria es la coach en Ecuador del equipo integrado por dos coaches en

España, uno en Chile, otro en Colombia. “Doy cursos de inteligencia emocional, de coaching comercial, de coaching digital con Marketing para emprendedores. Todo parte de la inteligencia emocional”, enfatiza.

Trabaja en forma activa en su blog valeriamena-ec@hotmail.com. Señala que a través de este transmite la toma de conciencia de la importancia de las emociones, para qué sirven, de qué manera influyen en la parte laboral. Mientras escribía para su blog trazó su

proyecto de crear la ‘Campana de alfabetización emocional’.

“Mi idea es hacer una fusión de inteligencia emocional con la parte de negocios y de desarrollo empresarial y qué mejor que empezar con los colegios. La campaña está dirigida también a las universidades y a las fundaciones porque no todos tienen los recursos para adquirir los conocimientos y estar en estos talleres”, explica desde su oficina en el edificio The Point, nuevo polo de desarrollo de Guayaquil. **MVM**

AGENDA

11-02-2017 TALLER DE BUSINESS MODEL CANVAS

Antonio Pazmiño dictará esta master class sobre Business Model Canvas, una herramienta para diseño de negocio e innovación. Será de 09:30 a 12:30 en Invernadero Coworking. Organiza Bloxxie School. Cuesta \$ 45. Informes al 0981046007.

4-03-2017 EVENTO DE MUJER AMUJER

En el hotel Marriott de Guayaquil, de 09:00 a 18:00, se realizará el II Encuentro de



Emprendimiento Femenino de Mujer a Mujer, edición Mujeres Trascendentes. Participarán Tania Alarcón, Vanessa Barbery, entre otras ponentes, que darán herramientas para el eficiente liderazgo empresarial. Organiza Evidideas. Informes: 0996533056.

