



## «El gran problema del país es el contagio emocional negativo»

El curso 'Maduración emocional y felicidad' de la UNED profundiza en cómo las épocas de crisis influyen en los afectos tanto positivos como negativos de las personas

• «Hemos encontrado que en tiempos de crisis», aseguró la profesora Marisa Salanova, «una actitud positiva en el trabajo ante actitudes negativas reconforta a largo plazo».

MARTA MARTÍN GIL / ÁVILA

«El mayor problema que tiene el país es el contagio emocional negativo». Con estas palabras se expresaba el profesor Enrique García, director del curso 'Maduración emocional y felicidad', que ayer arrancaba en la UNED y que a lo largo de estos días profundizará en la importancia que la psicología y la actitud de los individuos tienen a la hora de afrontar crisis como la que atraviesa el país.

«Y este contagio debería romperse», recalca el profesor García, que tiene claro que aunque las reacciones negativas son normales en tiempos de crisis, éstas también «deben tener una duración



El profesor Enrique García, en el centro, junto a Marisa Salanova y Gonzalo Hervás.

limitada en el tiempo». Si no, considera, se corre el riesgo de «quedarse enganchado» en lo que no se tiene y dejar así de disfrutar de lo que todavía le queda al individuo, que puede ser mucho. «Si no se sale de esa situación emocional, la posibilidad de encontrar un nuevo trabajo es más complica-

da», puso como ejemplo el director del curso, que durante la presentación del mismo estuvo acompañado por el profesor de la Universidad Complutense de Madrid, Gonzalo Hervás, y la profesora Marisa Salanova, de la Universidad Jaime I de Castellón.

Fue ésta la encargada de expli-

car cómo influye la actitud de la persona a la hora de hacer frente al trabajo, al haber descubierto en sus últimos estudios que en estos ámbitos coexisten «organizaciones tóxicas» con otras más «saludables» que generan «situaciones de disfrute».

«Hemos encontrado que en tiempos de crisis una actitud positiva en el trabajo ante actitudes negativas, reconforta a la persona a largo plazo», explicó la profesora, que recalcó que, de esta forma, resulta más fácil tanto mantener el puesto de trabajo que se tiene como encontrar uno nuevo.

Por su parte, el profesor Hervás habló de cómo ante situaciones de crisis, el individuo tiende a infravalorar su capacidad para hacerlas frente. «Y en realidad tenemos más capacidad de la que creemos para superar las adversidades», aseguró el profesor, que explicó como las personas tienden en demasiadas ocasiones a generar «círculos viciosos» dadas las expectativas puestas en ciertos aspectos.