

# FICHA TÉCNICA

DIFUSIÓN: CANAL-UNED



ESPACIO: Respuestas de la Ciencia

TÍTULO: ¿Se puede hablar de inteligencia emocional-estrés?

SINOPSIS: Vivir en situación de estrés prolongado “distres” incide negativamente en nuestro bienestar físico y mental. No obstante, ciertos niveles de estrés positivo “eustrés” ayudan a las personas a alcanzar un mayor éxito profesional y personal, una mejor resolución en la toma de decisiones satisfactorias y potenciar habilidades como la creatividad, el sentido positivo, etc.

FECHA DE EMISIÓN: 30/04/2013

PARTICIPANTES: M<sup>a</sup> Carmen Ortega Navas, profesora y secretaria académica de la Facultad de Educación de la UNED.