

La Intèl·ligència emocional i l'educació emocional...

... per a què?



Peter Salovey i John Mayer

La Intel·ligència Emocional és la capacitat de controlar i regular els sentiments d'un mateix i dels altres com a guia del pensament i de l'acció.



Howard Gardner

model denominat "**intel·ligències múltiples**" que inclou 7 tipus d'intel·ligència: verbal, lògic-matemàtica, espacial, musical, cinestèsica, interpersonal, intrapersonal

Daniel Goleman

Intel·ligència Emocional, 1995

- consciència d'un mateix, de les pròpies emocions i de la seva expressió
- autorregulació, controlar els impulsos de l'ansietat, diferir les gratificacions, regular el nostre estat d'ànim
- motivar-nos i perseverar a pesar de les frustracions (optimisme)
- empatia i confiança en els altres
- les arts socials



Richard Boyatzis

"la capacitat de romandre atents, de reconèixer els indicadors i els senyals subtils interns que ens permeten saber el que estem sentint i de saber utilitzar-los com a guia que ens informa contínuament sobre la manera com estem fent les coses"



Educació Emocional

“...Procés educatiu, continu i permanent, que pretén potenciar el desenvolupament emocional com a complement indispensable del desenvolupament cognitiu, essent ambdós els elements essencials del desenvolupament de la personalitat integral.

Rafael Bisquerra (2000)



Objectius de l'educació emocional (*Bisquerra, 2000*)

- Adquirir un millor coneixement de les pròpies emocions
- Identificar les emocions dels altres
- Desenvolupar l'habilitat de gestionar les pròpies emocions Prevenir els efectes perjudicials de les emocions
- Desenvolupar l'habilitat de generar emocions agradables
- Desenvolupar una major competència emocional
- Adoptar una actitud positiva davant la vida, desenvolupant, entre altres, el sentit de l'humor



L'E.E. per desenvolupar la intel·ligència emocional

- **consciència emocional**
- **regulació emocional**
- **autoestima**
- **habilitats socio-emocionals**
- **habilitats de vida**



I tot això, per a què?

Per la responsabilitat que tinc amb mi mateix:

- Responsabilitzar-se vol dir no culpar ni culpar-se
- Ser conscient quan no estàs assumint la teva responsabilitat
- Pensar què vols a la vida i actuar per aconseguir-ho
- Responsabilitzar-se de la pròpia vida, passar comptes a un mateix de tot allò que no estic fent per ser més feliç o per viure amb més satisfacció
- Responsabilitzar-se de la pròpia vida vol dir que si jo no faig res per mi no ho farà ningú



Què són les emocions?

- **Emoció = e-movere** (moure cap en fora)

Traducció del llatí que suggereix que l'emoció ens dirigeix, irremeiablement, a actuar. De l'emoció en sorgirà, doncs, sempre una conducta.

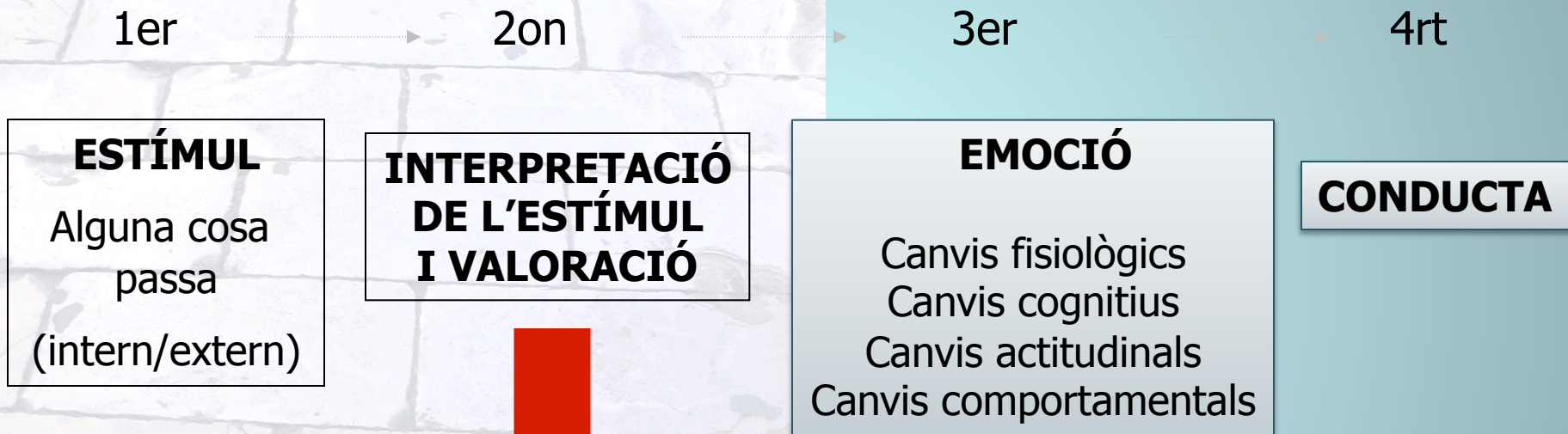
L' emoció

Estat complex de l'organisme caracteritzat per una excitació o perturbació fisiològica que predisposa a una resposta organitzada. Les emocions es generen com a resposta a un aconteixement extern o intern.

afel Bisquerra (2000)



El circuit de l' emoció



1. Descripció

2. Valoració de rellevància: Si és rellevant viuré una emoció

Valoració de congruència: El que passa, rellevant, m'és positiu o negatiu?,
Si m'és positiu viuré una emoció agradable, si m'és negatiu, viuré una emoció desagradable

3. Valoració de la pròpia capacitat d'afrontament a la situació:

Sóc capaç de fer-hi front? (sobretot en emocions desagradables)

Si, efectivament, em sento capaç, la intensitat de les emocions serà inferior.



· Les emocions sorgeixen espontàniament

· Cal que mimem les emocions, no negant-les ni evadint-les

· Les emocions formen part de nosaltres i són una resposta individual i única al que estem vivint

· De tota emoció se'n deriva una conducta

· L'emoció, sigui quina sigui, és acceptable; el que ja no és acceptable és la conducta que se'n deriva si atempta contra mi mateix o contra els altres, o si no resulta adaptativa.