



IES PAU CASESNOVES

C/Joan Miró, 22 – 07300 INCA
Tlf.: 971 881710-11 Fax: 971 881713
iespaucasesnoves@educacio.caib.es

DOSSIER INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL

Recompilació i adaptació a càrrec del
Departament d'Orientació

Boro Miralles

Document General

Curs 2005-06



ÍNDEX

INTRODUCCIÓ

I. Documents per a la família

- a) L'adolescència més fàcil
- b) Conviure amb adolescents
- c) Decàleg per a pares i mares de fills adolescents
- d) Cinc punts de la relació adult-adolescent

II. Documents per als alumnes

- e) Per a una bona comunicació
- f) Tenir cura de l'amistat

III. Documents per al professorat

- a) Com assolir una bona comunicació emocional en 10 passes
- b) Relat: "Regals de ràbia i rancúnia".



Introducció

Segons Alfred Binet, psicòleg francès de principis del segle XX que va inventar la idea de "coeficient intel·lectual" i va definir la intel·ligència com el conjunt de les capacitats mentals que permeten predir l'èxit d'un individu. Binet va idear el test que després ha originat la generalització de diversos proves d'intel·ligència conegudes com a "tests del Coeficient Intel·lectual", o CI, basats en l'avaluació de les capacitats d'abstracció i flexibilitat en el tractament de la informació lògica.

Les persones amb habilitats emocionals ben desenvolupades tenen més probabilitats de sentir-se satisfetes i ser eficaces en la seva vida, i de dominar uns hàbits mentals que afavoresquin la seva pròpia capacitat de resposta en tots els seus fronts vitals (personal, familiar, professional). Les persones que no poden posar un cert ordre en la seva vida emocional, lliuren batalles interiors que sabotegen la seva capacitat de concentrar-se en el treball i pensar amb claredat.¹

És necessari, però, ampliar el concepte de "ser intel·ligent" i no reduir-ho al coeficient intel·lectual ni els bons rendiments acadèmics quantitativs, i atorgar a les emocions un paper central en el conjunt d'aptituds necessàries per viure. De fet, ja comença a introduir-se el concepte de "coeficient emocional" (CE), per completar el de CI.

El terme *intel·ligència emocional* fou donat a conèixer per investigadors de les universitats de Yale i New Hampshire, que demostraren l'existència d'una altra intel·ligència implicada en la comprensió i la gestió de les emocions. Han definit un "coeficient emocional", que permetria mesurar-la, al voltant de quatre funcions essencials:

¹ Daniel Goleman (1995): "Inteligencia Emocional". Ed. Kairós. Barcelona.



- a) L'aptitud per a identificar l'estat emocional propi i el dels altres.
- b) L'aptitud per a comprendre el desenvolupament natural de les emocions i la seva evolució diferent en el temps.
- c) L'aptitud per a raonar sobre les pròpies emocions i les dels altres.
- d) L'aptitud per a regular les pròpies emocions i les dels altres

Aquestes quatre aptituds conformen la base de l'autoconeixement, de l'empatia, de la cooperació i de la capacitat de resolució de conflictes.

A la vista d'aquestes premisses, es pot definir la **Intel·ligència Emocional** com la capacitat d'aplicar la consciència i sensibilitat per conèixer els sentiments que realment generen la comunicació entre les persones i amb els esdeveniments que la vida ens duu, i no caure en reaccions impulsives i irreflexives, actuant en canvi amb receptivitat i autenticitat amb hom mateix i amb els altres. És el punt adient d'equilibri entre emoció i raó per generar uns enteniments que ens duguin cap a la nostra saviesa interior. Una persona té intel·ligència emocional quan té el control dels seus impulsos emocionals, comprèn els sentiments profunds del altres i maneja amablement les relacions amb les persones del seu entorn.

La infantesa i l'adolescència són les etapes claus per assimilar les destreses emocionals fonamentals que governaran la resta de les nostres vides. Els professionals de la docència veiem dia rere dia com es demostra un increment exponencial en els adolescents de tendències a l'aïllament, la depressió, l'ira, la manca de disciplina, l'ansietat, el negativisme desafiant, la impulsivitat, l'agressivitat, la manca de respecte, la ruptura dels vincles amb els pares i familiars... en definitiva, dels problemes emocionals.

Les contra-tendències que poden frenar - en la mesura de les nostres possibilitats - els factors esmentats, és que l'educació integral que els hem de donar als nostres estudiants ha d'incloure habilitats tan essencialment humanes



IES PAU CASESNOVES

C/Joan Miró, 22 – 07300 INCA
Tlf.: 971 881710-11 Fax: 971 881713
iespaucasesnoves@educacio.caib.es

con l'autoconeixement, l'autocontrol, l'autoestima, l'empatia, l'art d'escoltar, aprendre a solucionar problemes i la col·laboració i solidaritat amb els altres. És així que podrem aportar més intel·ligència a les nostres emocions, més civisme als nostres carrers i més afecte a la nostra vida social.

El present dossier és un recull pràctic de documents que poden ser eines d'ajut per apropar-nos a aquestes finalitats. Ni molt menys és un recull tancat, ni exhaustiu, ni dens, ni d'alt contingut intel·lectual. És una primera aproximació pràctica a una qüestió bàsica i no gaire coneguda dins la nostra pràctica educativa. Tampoc és una innovació radical. És senzillament una posada a punt per aquells alumnes que tinguin necessitats emocionals detectades, famílies que cerquen eines per entendre millor l'adolescència i professors que considerin que aquestes qüestions paguen la pena treballar-les en el context educatiu adient per anar avesant-nos a la resolució de conflictes des de la perspectiva de la mediació, la reparació, la reconciliació... I per a la qual cosa és necessari créixer en el reconeixement i la maduració de la nostra intel·ligència emocional i la dels altres.