



18. INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL EN ADULTS MAJORS. COMPRENDRE I GESTIONAR LES EMOCIONS

MARIA JOSÉ CANTERO LÓPEZ

Aquest curs pretén ajudar a fomentar l'habilitat de reconèixer i comprendre les pròpies emocions i les dels altres, incidint en com cal manejar-se amb les emocions negatives. Treballar la promoció d'aquestes habilitats resulta especialment útil per als adults majors que aposten per promoure el seu benestar.

Objectiu del curs

Donar a conèixer les habilitats que constitueixen la intel·ligència emocional i ajudar els adults majors a millorar les seues habilitats socioemocionals.

Resum del curs

Ajudar l'adult major a reconèixer, comprendre i regular les seues pròpies emocions i les dels altres constitueix un aspecte fonamental en la promoció del seu benestar. L'evidència de la vellesa provoca emocions tant positives com negatives, i és fonamental identificar-les, interpretar-les adequadament i manejar-les d'una forma adaptada.

Temari del curs

La intel·ligència és molt més que una funció de la ment que podem mesurar en termes de quocient intel·lectual. Les persones, a l'hora de prendre decisions i d'actuar, no ho fem només secundats per la nostra intel·ligència cognitiva, sinó sobretot guiats per emocions i sentiments que hem d'orientar, manejar i expressar d'una forma adaptada. En aquest sentit, la intel·ligència emocional (IE) es defineix com dues habilitats complementàries: 1) l'habilitat d'establir contacte amb els propis sentiments, discernir-hi i aprofitar aquest coneixement per a orientar la nostra conducta i 2) l'habilitat de discernir els estats d'ànim, motivacions i desitjos dels altres i respondre-hi adequadament. Aquesta capacitat de reconèixer els propis sentiments i els aliens i de manejar adequadament les relacions interpersonals resulta especialment pertinent i necessària quan s'aposta per la promoció del benestar personal i la felicitat.

La vellesa cal acceptar-la i gaudir-la com qualsevol altra etapa del desenvolupament humà. No es tracta de negar-la i pretendre continuar funcionant amb esquemes que van resultar útils en etapes anteriors, ni tampoc d'esperar-la amb desassossec i desesperança. És indispensable reconèixer les vivències emocionals, sobretot les negatives. Les limitacions físiques, i a vegades intel·lectuals, que suposa la vellesa han



de reconèixer-se per a poder compensar-les. Identificar aquestes emocions, interpretar-les i gestionar-les adequadament resulta una habilitat emocional de gran utilitat per a l'adult major. No es tracta de *reprimir sentiments* o *deixar de sentir*, sinó de ser capaços d'expressar les emocions negatives comprenent per què sorgeixen i gestionar la situació que les desencadena. En aquests moments de postpandèmia, es fa especialment necessari escoltar comprensivament el nostre món emocional i integrar-lo en la nostra presa de decisions.

El curs s'estructura en 4 temes:

Tema 1. Què és la intel·ligència emocional? Un breu recorregut històric

Tema 2. Percebre, comprendre i expressar les emocions

Tema 3. La regulació emocional

Tema 4. Habilitats interpersonals de la IE: empatia i relacions socials

Metodologia docent

S'emprarà una metodologia activa i participativa en la qual es combinaran classes expositives amb la realització d'activitats pràctiques que possibiliten que l'estudiant connecte els continguts teòrics amb les seues experiències i vivències personals. S'oferiran recursos per a afavorir les habilitats socioemocionals de les persones assistents.