



## **18. INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADULTOS MAYORES. COMPRENDIENDO Y GESTIONANDO LAS EMOCIONES.**

MARIA JOSÉ CANTERO LÓPEZ

Este curso pretende ayudar a fomentar la habilidad de reconocer y comprender las propias emociones y las de los demás, incidiendo en cómo manejarse con las emociones negativas. Trabajar la promoción de estas habilidades resulta especialmente útil para los adultos mayores que apuestan por promover su bienestar.

### **Objetivo del Curso**

Dar a conocer las habilidades que constituyen la inteligencia emocional y ayudar a los adultos mayores a mejorar sus habilidades socioemocionales

### **Resumen del Curso**

Ayudar al adulto mayor a reconocer, comprender y regular sus propias emociones y las de los demás constituye un aspecto fundamental en la promoción de su bienestar. La evidencia de la vejez provoca emociones, tanto positivas como negativas, y es fundamental identificarlas, interpretarlas adecuadamente y manejarlas de una forma adaptada.

### **Temario del Curso**

La inteligencia es mucho más que una función de la mente que podemos medir en términos de Cociente intelectual. Las personas, a la hora de tomar decisiones y de actuar, no lo hacemos solo apoyados por nuestra inteligencia cognitiva, sino sobre todo guiados por emociones y sentimientos que debemos orientar, manejar y expresar de una forma adaptada. En este sentido, la inteligencia emocional (IE) se define como dos habilidades complementarias: 1) la habilidad de establecer contacto con los propios sentimientos, discernir entre ellos y aprovechar este conocimiento para orientar nuestra conducta y 2) la habilidad de discernir y responder adecuadamente a los estados de ánimo, motivaciones y deseos de los demás. Esa capacidad de reconocer los propios sentimientos y los ajenos y el manejo adecuado de las relaciones interpersonales resulta especialmente pertinente y necesaria cuando se apuesta por la promoción del bienestar personal y la felicidad.

La vejez hay que aceptarla y disfrutarla como cualquier otra etapa del desarrollo humano. No se trata de negarla y pretender seguir funcionando con esquemas que resultaron útiles en etapas anteriores, ni tampoco de esperarla con desasosiego y desesperanza. Es indispensable reconocer las vivencias emocionales, sobre todo las negativas. Las limitaciones físicas, y a veces intelectuales, que supone la vejez deben reconocerse para poder ser compensadas. Identificar estas emociones, interpretarlas y gestionarlas adecuadamente resulta una habilidad emocional de gran utilidad para el



adulto mayor. No se trata de “reprimir sentimientos” o “dejar de sentir”, sino de ser capaces de expresar las emociones negativas comprendiendo por qué surgen y gestionando la situación que las desencadena. En estos momentos de postpandemia, se hace especialmente necesario escuchar comprensivamente a nuestro mundo emocional e integrarlo en nuestra toma de decisiones.

El curso se estructura en 4 temas:

Tema 1. ¿Qué es la inteligencia emocional? Un breve recorrido histórico.

Tema 2. Percibir, comprender y expresar las emociones.

Tema 3. La regulación emocional.

Tema 4. Habilidades interpersonales de la IE: empatía y relaciones sociales.

Metodología docente

Se empleará una metodología activa y participativa en la que se combinarán clases expositivas con la realización de actividades prácticas que permitan que el/la alumno/a conecte los contenidos teóricos con sus experiencias y vivencias personales. Se ofrecerán recursos para favorecer las habilidades socioemocionales de los asistentes.