

Intel·ligència emocional i automotivació

Presentació

Són moltes les notícies que sovint ens sobten i ens costen d'assimilar, o sense anar gaire lluny, són molts els pares que s'escriu a les portes de les escoles o les faltes de respecte contínues d'adults cap a altres persones. En veure això, començo a donar voltes sobre com pot ser que els que representa que han d'educar són els que tenen una manca d'educació; però, realment, potser ells tampoc no han tingut l'oportunitat de ser educats. Vivim en una societat de vegades d'«ignorants», en què ens costa establir relacions socials o personals, i com a conseqüència també conviure. La qüestió problemàtica rau en la infantesa, i la millor manera de fer un primer pas seria conscienciar les famílies i les escoles de la importància que té això.

Un dels objectius principals d'aquesta recerca és l'aproximació al concepte d'«intel·ligència emocional»: les habilitats que proporciona i els beneficis que té, sobretot en l'àmbit dels infants, l'etapa més profitosa per aprendre i en la qual són influenciats per tota mena d'estímuls exteriors. També seria un objectiu fer evident el paper fonamental que hi té l'escola i la influència que pot arribar a exercir en el futur dels alumnes.



Metodologia

El fet ser un tema que últimament es té molt en compte, l'accés a la informació sobre aquest camp és inacabable, de manera que triar els punts en els quals em volia centrar i, sobretot, posar ordre un cop obtinguda la informació va ser una tasca realment complicada. La xarxa no ha estat una de les meves màximes fonts d'informació, de fet no l'he utilitzada gaire. M'he basat més en llibres, documentals i articles. A més d'això, vaig tenir l'oportunitat d'entrevistar una mestra d'Infantil que aplica aquesta disciplina amb els seus alumnes i em va servir molt per saber que malgrat les complicacions que té transmetre aquests coneixements, és possible i, segons ella, proporciona una gran satisfacció personal veure com això dóna fruits.

Cos del treball

La intel·ligència emocional ha creat tendència. Tot i que Daniel Goleman va ser el que en va donar un concepte definitiu, anteriorment van haver-hi més psicòlegs i pensadors, entre aquests Aristòtil, que van parlar de l'adquisició de virtuts i de la importància de no deixar-nos governar per elles. I és el que precisament va plantejar Goleman, tenir la capacitat de governar les pròpies emocions i no deixar-nos dominar pels impulsos emocionals. A més, va posar de manifest que tenir només en compte el coeficient intel·lectual no determinaria res sobre el nostre recorregut vital. Basar-se només en les capacitats lingüístiques i matemàtiques i a tenir destresa en elles, pot donar una idea de qui se'n sortirà a l'aula o qui serà un bon professor, però no té res a veure i tampoc no ens informa sobre la trajectòria que seguirà aquesta persona un cop acabada la seva educació.

Es poden distingir dos tipus de cervell, l'emocional i el pensant; hi ha cops que el primer passa a dominar el segon i és quan actuem de manera incorrecta tot deixant-nos endur per les emocions. Quan un és capaç de prendre consciència del cervell emocional i no deixar que prengui més importància que el cervell pensant en situacions que es requereix un control d'un mateix, tindrà la capacitat de donar respostes positives i d'actuar de la manera que cregui més adient. Això no és fàcil, perquè cal aplicar aquest control en moments on ens és difícil pensar com s'hauria d'actuar i la resposta que s'hauria de donar. Una de les encarregades d'aquests processos és l'amígdala, situada al cervell i encarregada de l'aprenentatge. Si d'alguna manera s'interromp la connexió que s'estableix entre l'amígdala i la resta del cervell, això provoca una dificultat per gestionar les emocions i els esdeveniments, és a dir, l'amígdala té molt de poder i, a més, emet una resposta abans de ser enregistrada. Tota emoció predisposa a l'acció. Cada vegada més adults i sobretot alumnes perden interès per fer algunes tasques. Això en gran part també depèn de la personalitat de cadascú, en com es prenen els objectius i la voluntat que es té per voler canviar

alguna cosa si això no motiva. A més a més, és important també transmetre-ho als altres, el «contagi emocional» pot arribar a transmetre moltes emocions, en aquest cas una motivació, i així aconseguir motivar una persona que prèviament no ho estava i que de mica en mica vagi adquirint la voluntat i els recursos per aplicar-s'ho a ella mateixa quan ho necessiti. Amb l'automotivació és necessari saber a què aspira un, on vol arribar, i com a conseqüència es necessita un autoconeixement previ, i el coneixement d'un mateix ja inclou saber com un reacciona enfront de certes situacions. És a dir, que es pot veure perfectament la relació entre emoció i motivació, una cosa porta a l'altra. Per arribar a aquest punt, es necessita fer una introspecció i mirar-se a un mateix des de fora per adonar-se de com es reacciona a certes conductes per així valorar si és la manera més correcta de donar-hi una resposta.

Conclusions

Els milers de notícies d'avui en dia només ens retornen una imatge ampliada de la creixent pèrdua del control sobre les nostres emocions al llarg de la nostra vida; si hi pot haver una solució, cal anar als inicis, on rauen aquests problemes, és a dir, a les emocions, i aconseguir la intel·ligència que cal per dominar-les, en lloc d'ignorar-les i negar-les i que això pugui acabar tenint conseqüències perjudicials per al tarannà i el benestar de cadascú. Les emocions formen part de nosaltres, per tant, s'han d'acceptar, i si no agraden es fa l'esforç de reconèixer les que creiem que són negatives per aconseguir canviar-les. Per tant, tenir la capacitat de dominar això es consideraria més important que un coeficient intel·lectual, ja que en comptar amb un gran ventall d'habilitats disposades a facilitar les relacions intrapersonals i les interpersonals, es garanteix una millor qualitat de vida.

Per acabar de completar la recerca vaig fer un decàleg, on proposo una sèrie d'aspectes a considerar a l'hora de treballar la intel·ligència emocional o a l'hora de dur-la a terme. El punt més important per emprendre una educació on les emocions són el centre d'atenció és comprendre la diferència entre el cervell pensant i el cervell emocional; s'ha d'aconseguir una connexió entre els alumnes i les seves emocions i sentiments. Les emocions formen part de la naturalesa, ens donen informació sobre nosaltres mateixos i sobre com entenem certes experiències. Per tant, no n'hi ha de bones ni de dolentes, esdevindran millors o pitjors depenent del nostre procés de regulació, és a dir en el moment abans de donar una resposta; el que sí que es podria classificar és amb quines ens hi trobem bé a nivell personal i amb quines no.

Tenir el control d'un mateix en situacions que precisament són aquelles en les quals menys pensem i en què som dominats per les emocions és una tasca complicada; hi ha nens que els costa molt més i si no se'ls ajuda no ho faran per ells sols. Si l'ajuda que reben és interna i aprenen a dominar-se això els proporcionarà un augment

d'autoestima, i si saben com orientar les seves accions se sentiran més competents. Una bona tècnica per emprar és la de la relaxació i respiració, aprendre a fer-ho és molt important per quan les situacions de tensió ens dominen, prendre'ns un temps i no deixar-nos influir.

Les emocions es «contagien»; si un és capaç de regular les seves pròpies, això permetrà que a l'hora d'establir relacions amb els altres es creï un ambient agradable, on la interacció sigui profitosa.

Per aprendre a resoldre conflictes ens hem de basar en el diàleg, ja sigui per arribar a un acord amb algú altre o per exposar les inquietuds.

Fer l'esforç d'intentar saber com ens veuen els altres; la manera de fer-ho és fent una introspecció, intentar mirar-nos des de fora i autoavaluar-nos per així saber quines conductes són adequades i quines segons el nostre parer cal canviar.

Automotivació: com més esforç fem per aconseguir alguna cosa, més satisfactòries són les recompenses, però per aconseguir-ho s'ha d'estar motivat.

No reprimir els sentiments. Quan un amaga els seus estats interns, els va acumulant fins que arriba un moment que es poden manifestar de moltes maneres diferents.

No aplaudir les conductes negatives dels fills, ensenyar les positives i reconèixer-les.

Bibliografia i webgrafia

— ARISTÒTIL. *Ètica a Nicòmaco*. Madrid: Gredos, 2010. — BISQUERRA ALZINA, R. *Educación emocional y bienestar*. Madrid: Praxis, 2006. — CAMPS, V. *Creure en l'educació*. Barcelona: Edicions 62, 2008. — CARPENA, A. *Educació socioemocional a primària*. Vic: Eumo, 2006. — CORKILLE BRIGGS, D. *El niño feliz*. Barcelona: Gedisa, 1996. — ELIAS, M.; TOBIAS, S.; FRIEDLANDER, B. *Educar con la inteligencia emocional*. Barcelona: Debolsillo, 2014. — FRANKL, V. *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder, 2004. — GOLEMAN, D. *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós, 1996. — LINDENFIELD, G. *La Seguridad emocional*. Barcelona: Kairós, 1998. — WALSH, R.; VAUGHAN, F. *Más allá del ego*. Barcelona: Kairós, 1985. — BUENO, D. «L'apagada emocional». *Ara* (13-XI-2014) [en línia]. <<http://criatures.ara.cat/elcerbell/2014/11/13/lapagada-emocional/>> — BUENO, D. «La mirada d'aprovació del mestre és més gratificant que un 10». *Diari Educació* (15-04-2015) [en línia]. <<http://diarieducacio.cat/david-bueno-una-mirada-daprovacio-del-mestre-es-mes-gratificant-que-el-gelat-que-et-compraran/>> — <<http://www.pensament.com/filoxarxa/filoxarxa/gen-3p6b.htm#psicologia>> — <http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1665-13242009000200007&script=sci_arttext> — <<http://www.xataka.com/cine-y-tv/del-reves-inside-out-y-como-son-los-sentimientos-en-la-realidad>> — <<http://befullness.com/analisis-de-inside-out-del-reves-visto-por-una-psicologa/>> — <<http://codigonuevo.com/como-las-emociones-influyen-en-nuestra-personalidad-del-reves-la-pelicula-del-verano/>> — <<http://www.rafaelbisquerra.com/es/>>

inteligencia-emocional/modelo-de-goleman.html> – <<http://ellenguajeescrito.blogspot.com.es/p/bibliografia-de-ana-teberosky.html>> – <<http://ieyurociencia.wikispaces.com/LA+INTELIGENCIA+EMOCIONAL+Y+LA+NEUROCIENCIA>> – <<https://es-la.facebook.com/notes/neurociencias-asociaci%C3%B3n-educar/art%C3%ADculo-neurociencias-la-inteligencia-emocional-y-el-cerebro-20/516016445107593>> – <<http://www.caib.es/sacmicrofront/archivopub.do?ctrl=MCRST151Z1120742&id=120742>> – <http://capacinet.gob.mx/Cursos/Aprendamos%20Juntos/estrategiasdemotivacion_aula/tema4.html> – <http://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/4298/25/TEMA%207_PSI-COLOG%C3%8DA%20B%C3%81SICA_LA%20MOTIVACI%C3%93N.pdf> – <http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_33/MARIEM_DRIS_2.pdf> – <https://prezi.com/_kymewvc1mn/robert-l-thorndike-en-1920-utilizo-el-termino-inteligenci/> – <<https://sites.google.com/site/11inteligenciaemocional11/>> – <http://www.eldiario.es/catalunya/educacion/David-Bueno-aprobacion-maestro-gratificante_0_377962930.html> – <<http://blocs.xtec.cat/creativitatinfantil/la-creativitat/>> – <<http://www.lavanguardia.com/lacontra/20101103/54063818455/la-creatividad-se-aprende-igual-que-se-aprende-a-leer.html>> – <<https://sites.google.com/site/formadorocupacionaljaen/inteligencia-emocional/automotivacion>> – <<http://es.slideshare.net/ClinicaUniversidadNavarra/inteligencia-emocional-automotivacion>> – <<http://www.degerencia.com/articulo/la-automotivacion-en-la-inteligencia-emocional>> – <<http://www.altonivel.com.mx/36453-los-componentes-de-la-automotivacion.html>> – <<http://www.rieoei.org/deloslectores/465Extremera.pdf>> – <<http://mestres.ara.cat/blogedu21/2012/03/04/com-apren-el-cervell-adolescent/>> – <<http://www.edu21.cat/ca/activitats/tribunes/62>> – <<https://escuelaconcerebro.wordpress.com/2012/05/09/la-motivacion-en-el-aula/>> – <<https://pacotraver.wordpress.com/2012/06/15/caracteristicas-de-los-autorealizados/>> – <http://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/4298/25/TEMA%207_PSI-COLOG%C3%8DA%20B%C3%81SICA_LA%20MOTIVACI%C3%93N.pdf> – <<https://psicopedagogiaaprendizajec.wordpress.com/2012/06/29/abraham-maslow-y-su-teoria-de-la-motivacion-humana/>> – <<http://www.marbletreegroup.com.ar/blog/wp-content/uploads/ABRAHAM-MASLOW.pdf>> – <http://encina.pntic.mec.es/plop0023/psicologos/psicologos_maslow.pdf> – <<http://www.webdelprofesor.ula.ve/economia/mcesar/tema1/maslow.pdf>> – <http://www.bbc.com/mundo/noticias/2013/09/130902_salud_piramide_maslow_aniversario_gtg> – <<http://www.elmundo.es/cultura/2015/07/20/55ac2269ca474154228b458a.html>> – <<http://www.pedagogica.edu.co/admin/docs/1314331732losretosdelaeducacionenlamodernidadliquida.pdf>> – <<http://habilidademocional.com/2011/07/06/la-empatia/>> – <<https://www.youtube.com/watch?v=H8Hg6NxqB3g>> – <<https://www.youtube.com/watch?v=i8M6X89l2Yw>> – <<https://www.youtube.com/watch?v=Z78aaeJR8no>> – DOIN, G. *La educación prohibida*. 2012. (Pel·lícula) – SMITH, J. *Mentes peligrosas*. 1995. (Pel·lícula) – DOCTER, P.; DEL CARMEN, R. *Del revés (Inside out)*. 2015. (Pel·lícula)
