



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

MARÍA JOSÉ CANTERO LÓPEZ

Aquest curs pretén ajudar a fomentar l'habilitat de reconèixer i comprendre les pròpies emocions i les dels altres, incidint en la manera d'afrontar les emocions negatives. Treballar en 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 les persones adultes 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 tractar-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 ajudades per la nostra intel·ligència cognitiva, sinó sobretot guiades per emocions i sentiments que hem d'orientar, abordar 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 entre aquests i aprofitar aquest coneixement per a orientar la nostra conducta, i 2) l'habilitat de discernir i respondre adequadament als estats d'ànim, motivacions i desitjos dels altres. Aquesta capacitat de reconèixer els propis sentiments i els aliens, i el maneig adequat de 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 la persona adulta major. No es tracta de *reprimir sentiments* o *deixar de sentir*, sinó de



ÀREA DE LA UNIVERSITAT SÈNIOR

ser capaços i capaces d'expressar les emocions negatives compronent per què sorgeixen i gestionant 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 quatre 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.