RESUMEN CONFERENCIA:

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LAS PERSONAS MAYORES

Montse Domènech Girbau

Psicóloga y pedagoga

- Qué es la inteligencia emocional

Es un conjunto de habilidades personales que facilitan la percepción de las emociones propias y las de los demás, lo que permite ejercer un cierto control en las relaciones interpersonales y facilita la adaptación a nuevas situaciones.

Goleman define la inteligencia emocional como la capacidad de sentir, entender, controlar y modificar los estados anímicos propios y ajenos.

Estas habilidades se clasificarían en la inteligencia interpersonal con la que llegamos al conocimiento de nuestras propias emociones, el control emocional y la capacidad de motivación, y la inteligencia interpersonal en relación con los demás, que capacita para la empatía y el desarrollo de las habilidades sociales.

A continuación vamos a explicar las habilidades que mejor definen la inteligencia emocional:

- Manejar y controlar las propias emociones

Cuando llegamos a conocer nuestras propias emociones, somos más capaces de controlarlas y manejarlas en cada situación. Así, podemos regular la manera de manifestarlas y transmitirlas a los demás para generar respuestas y actitudes positivas. Es importante conocer el origen de nuestras reacciones emocionales para poder manejarlas en función de los efectos que nos producen. Las podemos contener o expandir si son causa de malestar o de bienestar.

- Conocer las emociones ajenas

"Somos criaturas sociales, nuestra supervivencia depende de cómo entendemos las acciones, intenciones y emociones de los demás". Cuanto más desarrollemos las relaciones sociales, mayor capacidad tendremos para conocer e interpretar los sentimientos de las otras personas y mejor nos comunicaremos con ellas. La inteligencia emocional no se desarrolla correctamente si no se establecen buenas relaciones sociales y no se interconectan las emociones.

- Crear empatía

Es la habilidad de ponerse en el lugar del otro para entender mejor sus emociones y establecer unas condiciones favorables para relacionarse. En las relaciones de grupo se reparten los papeles en función de la empatía que genera cada persona con las demás. Aquí podemos hablar de liderazgo cuando la persona ha hecho visibles sus habilidades emocionales con los demás y lo han "elegido" para tomar la iniciativa del grupo.

La empatía no genera necesariamente un papel de líder, sino que en ocasiones simplemente capacita para que las personas confíen en el líder o lo elijan para obtener bienestar emocional.

- Comunicar las emociones

La capacidad de exteriorizar las emociones facilita el bienestar interior y crea unos vínculos afectivos con las personas más cercanas que intervienen en el desarrollo de las relaciones interpersonales y, en consecuencia, de la inteligencia emocional.

Los psicólogos afirman que el hecho de hablar sobre las propias emociones tiene un efecto sedante para el sistema nervioso.

- Desarrollar las habilidades emocionales

Las personas con habilidades emocionales bien desarrolladas tienen más probabilidades de sentirse satisfechas y de ser eficaces en su vida. Las

personas que no pueden poner orden a su vida emocional sufren conflictos interiores que les impiden concentrarse en su trabajo y pensar con claridad.

- ¿Cómo está?

Respuesta difícil para una pregunta tan usual y, a veces, banal. Nos hace pensar en nuestros propios sentimientos y verbalizarlos con palabras que muestren la gran variedad de sensaciones anímicas que conseguimos sentir.

- Educar las emociones en la madurez

Existen etapas cruciales en la vida, como la infancia y la adolescencia, pero es en la madurez cuando se pueden educar mejor las emociones, porque el autocontrol ya está muy entrenado y la experiencia provoca que las relaciones personales sean más estables. En la madurez, la inteligencia cognitiva no evoluciona tan claramente como puede hacerlo la inteligencia emocional, ya que los factores en desarrollo tienen que ver con las relaciones sociales, la comunicación y la empatía.

- "Estallido emocional"

Se trata de reacciones extremas en nuestro cuerpo que no dependen de nuestro control. Esta reacción instantánea es el resultado de actuar antes de pensar, a veces en nuestro beneficio, pero a veces para perjudicarnos. Estos estallidos van acompañados de fenómenos expresivos como gritos o llanto, y se liberan sentimientos reprimidos.

- El éxito de la persona es basa en su inteligencia emocional

Debemos tener en cuenta que las decisiones más importantes se toman emocionalmente, aunque se hayan racionalizado antes. Ha podido comprobarse que las personas con una gran inteligencia emocional triunfan socialmente y laboralmente más que las que poseen una gran inteligencia cognitiva. La inteligencia emocional permite establecer mejores relaciones con el grupo y desarrollar la capacidad de liderazgo y las relaciones interpersonales. También interviene en este éxito la capacidad de adaptación al grupo y el conocimiento de las emociones colectivas.

- Beneficios de la inteligencia emocional:
    1. Aumenta el conocimiento de las propias emociones.
    2. Potencia la motivación y el entusiasmo.
    3. Mejora la empatía y las habilidades sociales.
    4. Favorece el bienestar personal.
    5. Fomenta las relaciones equilibradas.
    6. Ayuda al rendimiento laboral.
    7. Incrementa la buena salud.
    8. Facilita la capacidad de liderazgo.

Cuestiones que nos podemos plantear

- ¿Cómo está?
- ¿Cree que cae mal a casi todo el mundo?
- ¿Se siente incomprendido?
- ¿Ha notado que no podía controlar el mal genio?
- ¿Se ha enfadado sin una razón concreta?
- ¿Siente poco interés por hacer las cosas?
- ¿Se ha sentido abatido, deprimido o sin esperanza?
- ¿Ha tenido problemas para conciliar el sueño o por dormir demasiado?
- ¿Se ha sentido cansado o con falta de energía?
- ¿Tiene poco hambre o come demasiado?
- ¿Se siente mal con usted mismo, piensa que es un fracasado o se deja agobiar por la familia?
- ¿Tiene problemas para concentrarse, leer o ver la televisión?
- ¿Habla con tanta lentitud o tanta rapidez que los demás no lo entienden?
- ¿Ha pensado últimamente que estaría mejor encerrado en casa o dentro de la cama?