

INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL I SALUT

Míriam Sánchez-Matas

Dra. Nathalie P. Lizeretti



CONTINGUTS

1. Les Emocions
2. Què és la intel·ligència Emocional
3. Relació IE amb salut emocional
4. Com la fomentem? Intervencions amb menors tutelats



1. QUÈ SON LES EMOCIONS?

QUÈ SON LES EMOCIONS?



“Quasi tothom pensa que sap què és una emoció fins que intenta definir-la. En aquest moment pràcticament ningú afirma poder entendre-la”
(Wenger, Jones and Jones, 1962, p. 3)



QUÈ SON LES EMOCIONS?

“Les emocions son reaccions psicofisiològiques que representen maneres d’adaptació a certs estímuls del individu quan percep un objecte, persona, lloc, esdeveniment o record important.” (Levenson, 1994)

“Sentiment o percepció dels elements i relacions de la realitat o la imaginació, que s’expressa físicament mitjançant alguna funció fisiològica o pols cardíac, i inclou reaccions de conducta com l’agressivitat o el plor. Les emocions tenen una funció adaptativa del nostre organisme a allò que ens rodeja. És un estat que sobreviu súbdita i bruscament, en forma de crisis més o menys violentes i més o menys passatgeres.” (Wikipedia, 2016)

“Commoció afectiva de caràcter intens.” (WordReference, 2016)

QUÈ SON LES EMOCIONS?

“Alteració de l'ànim intensa i passatgera, agradable o penosa, que va acompanyada de certa commoció somàtica.” (Real Academia Española, 2016)

“L'emoció és una experiència afectiva intensa, passatgera, brusca i aguda, amb un fort component somàtic (fisiològic). Proporciona energia i constitueix una força que impulsa cap a determinats comportaments.” (Gimeno-Bayón, 2002).

“Les emocions son tendències d'acció relacionals que actuen per establir, mantenir o alterar la nostra relació amb el medi ambient en forma de disposició a actuar. Son bases de connexió social que constantment ens van donant senyals sobre els nostres vincles socials. Impliquen diferents tendències d'acció.” (Greenberg, 2005).

QUÈ SON LES EMOCIONS?

S'arriben a recollir 101 definicions d'emoció (Kleinginna and Kleinginna, 1981).

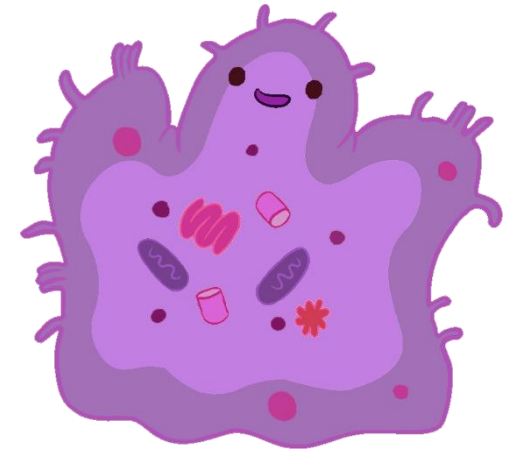
El terme emoció ve del llatí *emotio*, que significa "moviment o impuls", "allò que et mou cap a"

Fortament implicades en moltes de les malalties físiques, en els productes que consumim, en la nostra història social i cultural... PRESENTS I INFLUENTS en totes les activitats humanes.

QUÈ SON LES EMOCIONS?

No trobem una definició universal, la majoria fan referència a:

- Procés complexe.
- Procés emocional dinàmic.
- Resultat de la interacció persona-entorn.
- Anterior a la consciència.
- Atenen a diverses funcions.



Filo i ontogenèticament anterior a la consciència: detecció, percepció i avaluació d'estímuls ambientals i preparació dels sistemes de resposta psicofísics.

Totes les espècies disposen de dotació genètica de **procés afectiu essencial** (aproximació a allò agradable i evitació d'allò desagradable).

Dimensió experiencial

Dimensió cognitiva:

Dimensió creativa

Dimensió ètica:

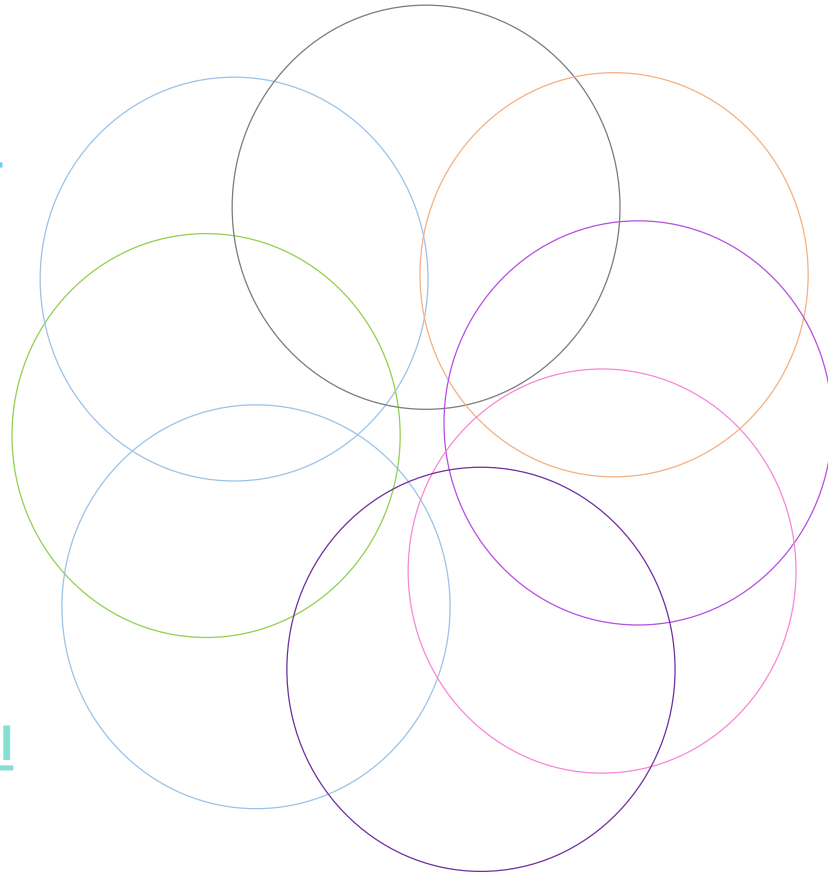
Dimensió relacional

Dimensió corporal

Dimensió afectiva

Dimensió existencial

Prohibida la reproducció sense permís dels autors.



Integrar

Totes les
dimensions de
la personalitat

Percepció
holista

Prioritzar

Assignar valor
a les coses

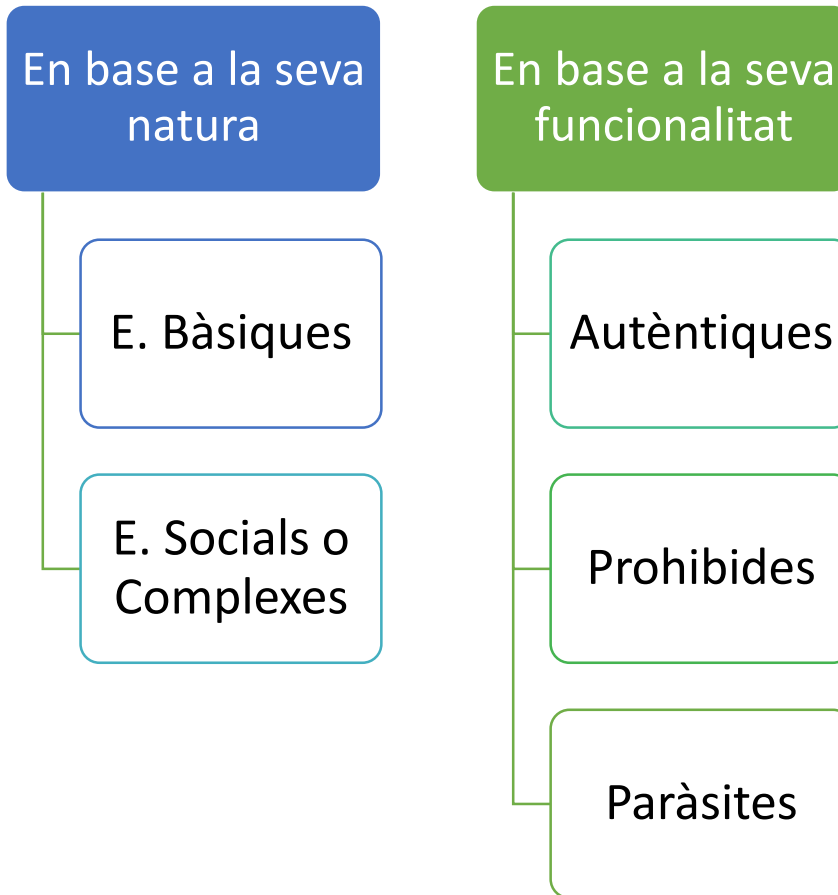
Ètica

Satisfer

Satisfer
necessitats
autèntiques

Bondat
instrínseca de
l'emoció

TIPUS D'EMOCIONS



TIPUS D'EMOCIONS: Bàsiques

- No existeixen emocions negatives, les emocions són sempre positives.
- Poden ser agradables o desagradables.
- Totes les emocions sorgeixen de la combinació de les quatre Emocions bàsiques:



Alegria



Tristesa



Ràbia



Por

TIPUS D'EMOCIONS: Complexes/socials

Resulten de l'evolució social i cultural de les Emocions bàsiques. En origen son Emocions bàsiques però que es matisen amb factors sòcio-culturals bé son el resultat de la combinació de més d'una emoció bàsica.

- Vergonya i culpa: funció reguladora de la motivació social. Provoquen conductes prosocials, funcions anticipadores i de prevenció.
- Despreci
- Decepció
- Indignació
- Sorpresa
- Desconfiança
- (...)



Funcionalitat de les emocions

- **Autèntiques:** emoció corresponent al moment i vivència afectiva.
- **Prohibides:** a partir d'un aprenentatge distorsionat de la vivència emocional, pot donar-se l'eliminació automàtica i sistemàtica d'alguna de les emocions. La persona no pot o no es permet expressar alguna emoció (desviament energia emocional).
- **Paràsites:** experimentada de manera desproporcionada no corresponent amb la situació present. Contaminen l'expressió però també l'experiència emocional d'altres emocions bàsiques → estat de confusió emocional.

- Les conseqüències de l'expressió emocional no tenen perquè ser funcionals.
- Una emoció és disfuncional en funció de la seva intensitat, freqüència, duració i aparició (inapropiada).
- La conducta funcional a curt termini pot no ser-ho a llarg termini.(ex.: emocions paràsites)

2. QUÈ ÉS LA INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL?

La competència per emprar la saviesa natural
que aporten les emocions

Què és la IE?

- Thorndike (1920): Un dels primers precursors, conceptualitzant la intel·ligència humana com una capacitat constituïda per diferents habilitats, com: I. Abstracte, I. Mecànica, I. **Social**.
- “Frames of Mind” (Gardner, 1983): proposta d’una teoria multidimensional: Teoria de les Intel·ligències múltiples. Reunia un total de 7 tipus d’intel·ligències, entre elles la **interpersonal** i la **interpersonal**.
- La IE **es pot treballar i desenvolupar** i és fonamental per la felicitat de la persona.
“L’habilitat per controlar les nostres emocions i les dels altres, discriminar entre elles i emprar aquesta informació per guiar el nostre pensament i accions” (Salovey i Mayer, 1990, p. 189).

Model de IE de
Mayer i Salovey
(1997)



INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL (IE)



NIVELL 4:

Regular les emocions per promoure el creixement
emocional i intel·lectual

A. Estratègica

NIVELL 3:

Comprendre, analitzar i utilitzar el coneixement emocional

NIVELL 2:

Facilitar les emocions per facilitar el pensament

A. Experiencial

NIVELL 1:

Percebre, valorar i expressar les emocions

3. RELACIÓ ENTRE IE I SALUT EMOCIONAL

Relació IE i salut emocional

Benestar psicològic: estat percebut per la persona que fa referència al grau amb el que jutja d'una manera global la seva vida en termes **positius**.

Relació directe amb un **funcionament psicològic** sà basat en una adequada satisfacció de les **necessitats psicològiques bàsiques** (Ex: autonomia, vinculació i competència) i un sistema de metes congruent i coherent.

Relació IE i salut emocional

Tenir més IE significa...

- **Més optimisme, més autoestima** i major **capacitat empàtica**. (Brackett i Mayer, 2003; Extremera i Fernández-Berrocal, 2004, 2005; Mayer, Caruso i Salovey, 1999; Salovey, Stroud, Woolery i Epel, 2002; Schutte et al., 1998).
- **Habilitats socials**: establir relacions interpersonals més satisfactòries. Clar predictor de quantitat i qualitat de les relacions interpersonals.
- Predictor de **l'amor romàntic**: veure les parelles menys hostils, crítiques i distants, percebre més recolzament.
- Saber **discriminar** amb claredat entre les emocions i ser capaç de **reparar** els estats d'ànim desagradables, sentir-se millor amb si mateixos, estar més satisfet amb la seva vida (Landa, López-Zafra, de Antoñana y Pulido, 2006) i mostren més conductes pro-socials (Mayer et al., 1999).

Relació IE i salut emocional

- **Estratègies d'afrontament més adaptatives** davant situacions d'estrès agut i en condicions d'estrès interpersonal, la reparació emocional s'associa a l'afrontament actiu de la situació (Salovey et al., 2002).
- Percebre, comprendre i regular eficaçment les emocions → redueix el risc de recórrer al **consum de drogues** com estratègia per reparar els estats d'ànim desagradables (Trinidad i Johnson, 2002).
- Baixa IE percebuda → major implicació en **conductes autodestructives** com el consum de tabac, alcohol i altres drogues (Brackett i Mayer, 2003; Limonero, Tomás-Sábado i Fernández-Castro, 2006; Trinidad i Johnson, 2002).
- Totes les investigacions realitzades en l'àmbit de la **psicopatologia** troben diferències significatives en els nivells de IE entre pacients amb diferents trastorns mentals i controls no clínics. En termes generals, els pacients presenten **major atenció** a les seves emocions, però tenen **menor capacitat** de reparació.

Model de IE de
Mayer i Salovey
(1997)



INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL (IE)



NIVELL 4:

Regular les emocions per promoure el creixement
emocional i intel·lectual

A. Estratègica

NIVELL 3:

Comprendre, analitzar i utilitzar el coneixement emocional

NIVELL 2:

Facilitar les emocions per facilitar el pensament

A. Experiencial

NIVELL 1:

Percebre, valorar i expressar les emocions

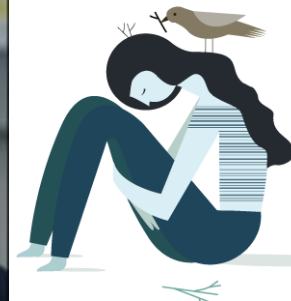
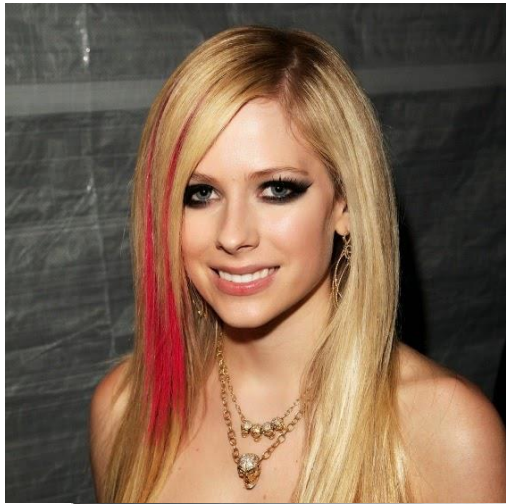
NIVELL 1

Sensacions físiques i reaccions psicossomàtiques

Nivell 1:

- **Identificar** l'emoció i les seves implicacions corporals, sentiments i pensaments associats.
- Habilitat per identificar emocions en els **altres**, i en **manifestacions artístiques**, a través del llenguatge, so, aparença i comportament.
- Habilitat d'expressar emocions de manera apropiada i expressar necessitats relacionades amb aquestes emocions
- Habilitat per discriminar entre les expressions de sentiments apropiades i inapropiades, sinceres i falses.

Discriminar entre emocions autèntiques i falses



Prohibida la reproducció sense permís dels autors.

NIVELL 2:

Presença de consciència

Com ens sentim: experiència subjectiva o sentiment

Nivell 2:

- Redirigir l'atenció: les emocions **prioritzen el pensament** dirigint l'atenció d'aquest cap a la informació més rellevant.
- La motivació: **orienten el judici i la memòria** en relació amb els sentiments.
- Planificació flexible: l'humor oscil·la canviant la perspectiva individual, estimulant a considerar múltiples perspectives.
- **Pensament creatiu**: els estats emocionals diferenciats estimulen un abordatge específic del problema, tal com l'alegria facilita el raonament inductiu i la creativitat.

Emocions pròpies i alienes:

Discriminar:

- Transferència: el que els demás projecten en mi.
- Contratransferència: com en sento respecte a aquestes projeccions.

NIVELL 3

Comprendre

Comprendre el perquè ens sentim d'una determinada manera

Nivell 3: Comprensió Emocional

Permet donar significat a l'experiència emocional. Inclou habilitats com:

- **Etiquetar emocions** i reconèixer les relacions entre les paraules i aquestes mateixes emocions. Com la relació entre sentir afecte i mostrar-se afectuós.
- Interpretar el **significat** de les emocions dels altres, com quan la tristesa freqüentment acompanya una pèrdua.
- **Comprendre sentiments complexos**: amor i odi simultanis, o barreges com el temor reverencial a mode de combinació entre la por i la sorpresa.
- **Reconèixer les transicions** probables entre les emocions, com la transició de estar enfadat a la vergonya.

NIVELL 4

Regular

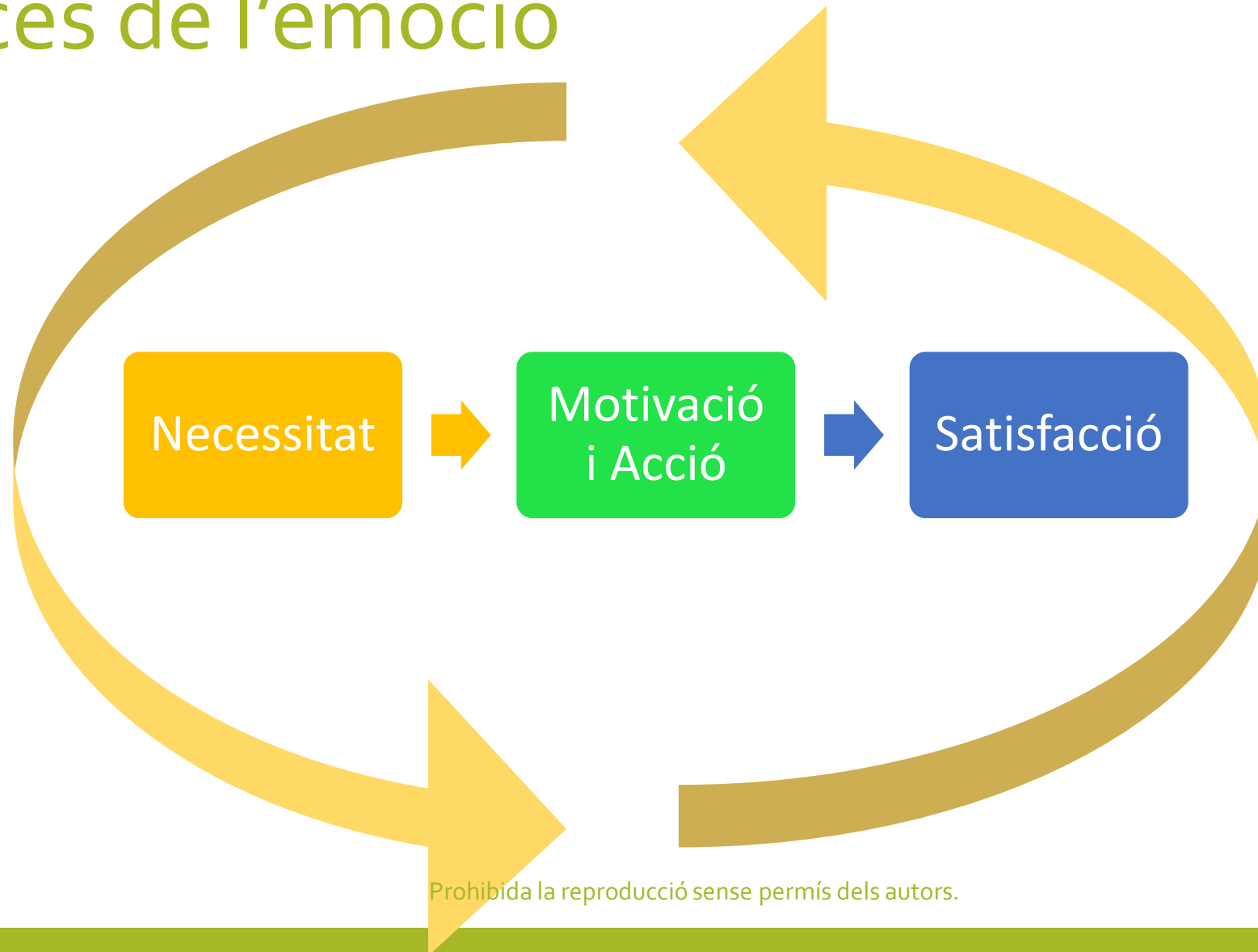
Què fem per a sentir-nos millor.

Nivell 4: Regulació

Nivell més complexe, implica haver superat els nivells inferiors. Inclou les següents habilitats:

- **Estar obert** als sentiments, tant als agradables com als desagradables.
- **Regular** intel·ligentment una emoció, abordar-la i desprendre's d'ella segons es consideri útil o irrellevant.
- Regulació intel·ligent de les emocions **en relació amb un mateix i els altres**, reconeixent com de lliures, típiques, influents o raonables son.
- **Gestió** de les pròpies emocions i les dels altres, a través de la moderació de les desagradables i subratllant les plaents, sense reprimir ni exagerar la informació que impliquen.

Procés de l'emoció



Prohibida la reproducció sense permís dels autors.

Emoció	Desencadenant	Ubicació corporal	Autèntic	Paràsita
Tristesa	Pèrdua	Sobre l'estènum, es percep com un forat d'energia.	Expressió amb precaució, justa i en el context adequat: atrau l'atenció i la simpatia, reforça vincles amb qui escolta i consola.	Dificulta afrontar les activitats de la vida quotidiana.
Alegria	Èxit, benestar, compartir.	Zona pit, expandint-se al cap i als braços.	Benestar orientat al benésser, constituent una experiència òptima.	Per emmascarar el malestar i actuar com a estratègia d'evitació emmascarant i reprimint altres emocions que s'experimenten com a desagradables.

Emoció	Desencade-nant	Ubicació corporal	Autèntic	Paràsita
Por	Amenaça o en perill. Senyal d'alarma davant vulnerabilitat.	A la zona del coll.	No erradicar-la, sinó regular-la per disminuir la seva intensitat gradualment. Si no és excessiva, s'ha d'aprendre a actuar.	Ens fem vulnerables en situacions de desigualtat i en ocasions, ens convertim en objectiu fàcil per abús de poder i maltractament. Ex: bullying o mobbing.
Ràbia	Atentat contra la nostra dignitat, ens han fet mal o han vulnerat els nostres drets	A la panxa.	Posar límits, cerca de justícia, reconeixement, valoració...	Persones a les que s'ha prohibit la tristesa o la por, principalment homes.

Missatges emocionals

- De descompte: aspectes que descompten o ignoren (sempre negatius).
 - Àrees: a un mateix, als altres o la situació.
 - Tipus de descomptes: estímuls, problemes, opcions.
 - Nivells: existència, rellevància, possibilitats de canvi, habilitats personals.

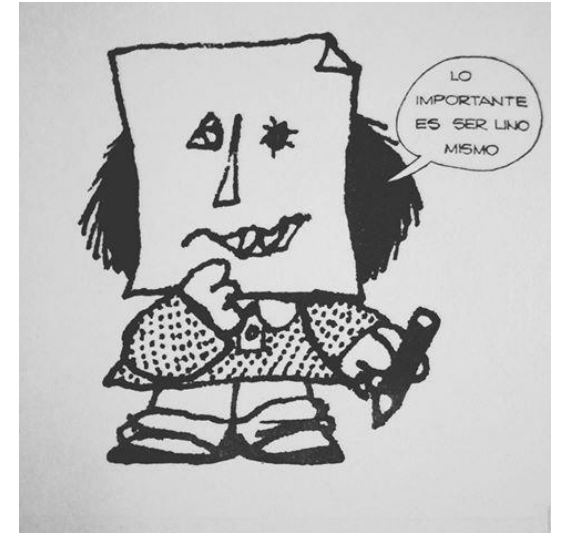
“no siguis/existeixis”, “no siguis tu”, “no creixis”,
“no sentis”, “no pensis”, “no et queixis”...

- Impulsors o “Carícies”: missatges emocionals que impulsen aspectes que es valoren.
 - Verbals vs no verbals.
 - Positives vs negatives/de pressió psicològica.
 - Condicionals vs incondicionals.

“tu pots”, “tu ets capaç”, “tu ets important”, “tu ets estimat”...

- Poden ser contraproductius quan rebutgen aspectes importants de la nostra persona i condicionen l'acceptació al compliment d'aquests missatges (obsessiu).

“sigues perfecte”, “complau”, “sigues fort”, “aguanta”...



4. INTERVENCIONS AMB MENORS TUTELATS



Intervencions amb menors tutelats per la DGAIA

- Segons els estudis trobats, la majoria de menors que resideixen en institucions presenten un **50% més** de problemes emocionals i el **28%** més de trastorns de la conducta (Gunnar y Van Dulmen, 2007; Kjelsberg y Nygren, 2004; Sala, Villalba, Jariot, y Rodríguez, 2009)
- **Projecte d'intervenció PsiBE:** proposta innovadora i preventiva pel fet de plantejar una intervenció psicosocial des d'una perspectiva integradora dirigida al desenvolupament d'habilitats i competències emocionals de menors tutelats per la DGAIA i que resideixen en Centres Residencials d'Acció Educativa, menors acollits en famílies extenses i menors extutelats.
- Resultats esperats: disminució de **la simptomatologia clínica i trastorns de conducta**, i ajudarà a recuperar la capacitat de resiliència. Això es reflexarà en la creació i manteniment d **relacions socials sanes**, en l'afectivitat i l'ús d'**estratègies per a la resolució de conflictes**, la millora del rendiment acadèmic, increment de possibilitats per poder accedir a una vida laboral activa i, en definitiva, contribueix a garantir una adequada **integració social** i, per tant, un **major benestar i salut**.

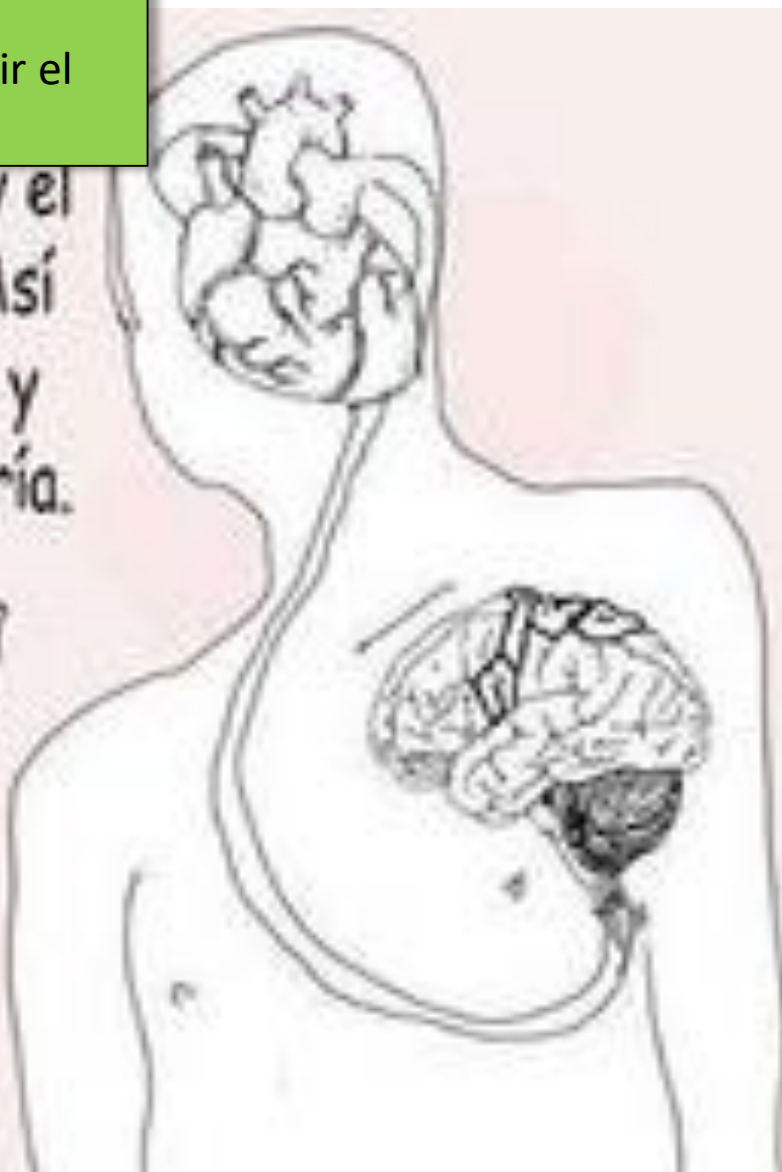
Intervencions amb menors tutelats per la DGAIA

- Format: 2 sessions mesures pre + 16 sessions psicoteràpia grupal + 2 sessions mesures post.
- Durant el 2016 s'han atès un total de 46 menors de la província de Barcelona, repartits en 7 grups d'intervenció de 6-8 participants.
- 140 sessions d'intervenció psicològica amb duració de 1,30h cadascuna.
- La gran majoria d'aquests menors provenen de situacions personals i familiars traumàtiques. S'han detectat un gran nombre de problemes emocionals, el que els porta a estar exposats a un alt risc d'exclusió social.

Tenir Intel·ligència Emocional és tenir el

corazon en la cabeza y el
cerebro en el pecho. Así
pensaríamos con amor y
amaríamos con sabiduría.

Mafalda



I SITENIM GANES DE MÉS?



Col·legi Oficial de
Psicologia de Catalunya



www.cidie.es

Màster en Intel·ligència Emocional en l'àmbito social i de la salut
Màster en Terapia basada en Intel·ligència Emocional
Títol d'Expert Universitari en Intel·ligència Emocional

Prohibida la reproducció sense permís dels autors.

INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL I SALUT

Míriam Sánchez-Matas.

Dra. Nathalie P. Lizeretti

