

FEM LLAR

Núm. 15

FEBRER 2005

INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL

ÍNDEX

Intel·ligència emocional.	1
BONS HÀBITS I BONS ALIMENTS: Educar en intel·ligència emocional.	2,3
QUÈ LLEGIR: Educar con intel·ligència emocional.	3
PÍNDOLES: Cannabis. La realitat.	4
ON ACUDIR?	4

INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL: SINÒNIM DE MADURESA

La intel·ligència emocional és un conjunt de destreses, actituds, i habilitats que determinen la conducta d'una persona, les seues reaccions, estats mentals, etc., i que pot definir-se com la capacitat de reconèixer els nostres propis sentiments i els dels demés, de motivar-nos i conduir-nos adequadament en les relacions. (D. Goleman)



Avui en dia, els experts apunten cap a un aspecte fonamental del desenvolupament de la personalitat, que de segur té molt a veure amb el problema d'agressivitat i les conductes de risc com el consum de drogues de molts joves.

Abans l'anomenaven maduresa, però ara és qualificat d'intel·ligència emocional.

Este terme inclou dos aspectes fonamentals: el personal i l'interpersonal. L'àmbit personal es refereix a elements com la consciència d'un mateix, l'autocontrol i l'automotivació. L'àmbit interpersonal té més a veure amb l'empatia (l'habilitat per a posar-se en el lloc de l'altre) i la destresa social (habilitat per a relacionar-se amb els demés).

Els xiquets amb una Intel·ligència emocional alta aprenen millor, tenen menys problemes de conducta, se senten millor amb si mateixos, tenen major facilitat de resistir les pressions dels seus companys, són menys violents i tenen més empatia, al mateix temps que resolen millor els conflictes.

El més important és que no es tracta d'una qualitat innata, sinó que s'aprèn, per tant els pares tenim una responsabilitat ineludible per ajudar-los a créixer també emocionalment.



UPC
Drogodependències
Tel: 96 291 29 50

AGRUPACIÓ
COMARCAL
AMPAs
VALL D'ALBAIDA



CONSELLERIA DE
SANITAT.
DIRECCIÓ GENERAL
D'ATENCIÓ A LA DE-
PENDÈNCIA.

A més a més des de la UPC....

Al mes de novembre van començar les sessions d'escoles de pares i mares que des de fa uns anys realitzen els tècnics de la UPC. Enguany ja hem concertat les sessions en 10 centres de secundària de la comarca. Aquestes escoles de pares es desenvolupen en dues sessions de dues hores de durada. Aquest curs els temes oferts han estat: informació sobre drogues, publicitat i drogues i educar avui, essent aquest últim mòdul el més sol·licitat. L'organització d'aquestes sessions es realitza mitjançant la col·laboració dels AMPAs de cada centre i/o dels departaments d'orientació.

BONS HÀBITS I BONS ALIMENTS

Educar en intel·ligència emocional

La personalitat es desenvolupa per la socialització, en la que el xiquet assimila les actituds, valors i costums de la societat. I seran els pares els encarregats principalment de contribuir en esta labor. És a dir, la vida familiar serà la primera escola d'aprenentatge emocional.

Partint del fet que vosaltres, els pares, sou el principal model d'imitació dels vostres fills, l'ideal seria que, com a pares, comenceu a entrenar i exercitar la vostra Intel·ligència Emocional perquè els vostres fills puguen adquirir eixos hàbits.

La regla imperant en este sentit, tal com digueren M. J. Elías, S. B. Tobies i B. S. Friedlander (2000), és la següent: "**Tracta els teus fills com t'agradaria que els tractaren els altres**". Si analitzem esta regla podem obtindre **cinc principis**:

- Sigues conscient dels teus propis sentiments i dels dels altres.
- Mostra empatia i compren els punts de vista dels altres
- Fes front de forma positiva als impulsos emocionals i de conducta i regula'ls.
- Planteja't objectius positius i traça plans per a aconseguir-los
- Utilitza els dots socials positius a l'hora de relacionar-te.

Observant estos principis, ens adonem que ens trobem davant dels **cinc components bàsics** de la Intel·ligència Emocional.

- Autoconeixement emocional.
- Reconeixement d'emocions d'altres.
- Autocontrol emocional.
- Automotivació
- Relacions interpersonals.



El més indispensable és que els pares mantinguen una bona comunicació amb els seus fills. Si no deixem que els xiquets parlen, **no sabrem què és el que estan pensant**. No parlar-los en to de sermó, però sí en un to en el que els adults podem ajudar-los a trobar la seua pròpia manera de pensar". Els pares han d'entendre **que als xiquets cal parlar-los molt, i avui en dia ningú els està parlant**, excepte la televisió, Internet i els amics.

Psicòlegs com Maria Fernández (Universitat de Miami) pensen que estem criant molts xiquets sense disciplina per idees mal enteses de deixar el xiquet fer el que vullga. Al seu parer, la forma ideal de desenvolupar la Intel·ligència Emocional és **per mitjà de l'educació en la llar**, en què els pares aconseguisquen fer-ho amb un equilibri de l'amor i la disciplina. "Un tracta que el xiquet es desenvolupe emocionalment i que siga feliç en la vida, són coses bàsiques i normals", apunta l'experta en psicologia infantil. "Per a aconseguir el desenvolupament del xiquet **és indispensable l'amor i la disciplina**. Els dos han d'anar de la mà".

AGRUPACIÓ COMARCAL AMPAs VALL D'ALBAIDA, INFORMA.

L'agrupació comarcal de pares i mares d'alumnes de la vall d'Albaida organitza un curs de formació per a totes les ampa's. Es realitzaran dos cursos organitzats per FAPA València sobre l'organització de les ampa's, el seu funcionament, forma de fer subvencions i altres temes interessants.

A més a més es realitzaran dos cursos, un Ontinyent, al CP Rafael Juan Vidal, els dies 5 i 12 de març, i l'altre en Castelló de Rugat al CP Verge del Remei,. Els dies 2 i 9 de març.

BONS HÀBITS I BONS ALIMENTS

Educar en intel·ligència emocional

14 consells per a la relació amb els adolescents

1. PERMET als ADOLESCENTS SABER que només estàs desitjós d'escoltar els seus pensaments i idees, sense fer judicis. Parlar és la manera en què ells poden 'posar fora' el que pensen i senten.

2. SIGUES ACCESSIBLE. Els adolescents s'expressen amb brusquedat, i a vegades ho fan 'fora de lloc', volen parlar en moments estranys o inoportuns. Respectant certs límits lògics, és important estar preparat per a escoltar en tot moment i en qualsevol part.



3. FES PREGUNTES AMB MODERACIÓ. Controla l'impuls per saber TOT el que l'adolescent està pensant o està planejant. Mostra confiança en ell; finalment tots esperem que es confie en la nostra pròpia persona.

4. NO ET POSES A LA DEFENSIVA. Quan ells fan generalitzacions o comentaris molt crítics, no els prengues personalment.

5. PARLA CLARAMENT I CONCRETAMENT RESPECTE A PROBLEMES IMPORTANTS com el sexe, la beguda o les drogues, però no caigues en el vici de la repetició. Ells necessiten sentir-ho i ho senten, encara que aparenten indiferència.

6. PARLA SOBRE TU MATEIX/A, NO SOLS SOBRE L'ADOLESCENT. Ells odien ser, en un diàleg o discussió, l'únic tema. Conta'ls amb detall els teus propis records com a adolescent i els errors que vas cometre en eixa etapa.

7. PREPARA LES REUNIONS FAMILIARS DE MANERA QUE PERMETEN EL CREIXEMENT DE LES RELACIONS. Proposa't que cada persona adopte regles, normes i principis de convivència, i busca el consens sobre les conseqüències de no complir amb eixes normes, postulades de comú acord. Fes tot açò en el millor clima de bon humor que siga possible, sense donar excessiva solemnitat. Mantin vius eixos acords modificant-los totes les vegades que siguin necessaris.

8. MANIFESTA FÍSICAMENTE EL TEU AFECTE. Els adolescents tenen encara molt de xiquets per dins; ells necessiten els sentiments càlids de pertinença que es manifesten amb les carícies i els abraços.

9. NO ESCATIMES L'ELOGI I ALIMENTA L'AUTOESTIMA POSITIVA. Els adolescents necessiten sentir 'bones ones' tant com qualsevol altra persona. Ells necessiten sentir el teu amor pel que ells són naturalment, així com genuïna confiança en el que ells poden fer.

10. ATORGA'LS RESPONSABILITATS AMB CADA PRIVILEGI; així és en la vida real.

11. ENSENYA'LS A PRENDRE DECISIONS, i mostra'ls la importància d'acceptar les conseqüències de cada opció que ells fan.

12. ENSENYA'LS A TRACTAR AMB LA INFORMACIÓ. Ensenya'ls a pensar críticament sobre el que ells veuen o senten, aprenent a ordenar i -per tant- prioritzar tota la informació que van rebent.

13. RESERVA UN TEMPS PER A RELAXAR-VOS I DIVERTIR-VOS. Els adolescents necessiten aprendre les maneres positives amb què es pot manejar tensió; el temps compartit construeix relacions sòlides i perdurables.

14. FES-LOS MERÉIXER EL QUE ELLS VOLEN, i ensenya'ls la diferència entre els desitjos i les necessitats. Ves persuadint-los sobre la gran veritat que la satisfacció instantània no és la que ensenya habilitats per a la vida.

(Basat en '14 Tips on Teens', d'Evelyn Petersen)



QUE LLEGIR: EDUCAR CON INTELIGENCIA EMOCIONAL. Maurice J. Elías (Ed. Plaza & Janes).

Este llibre trenca el motle de les obres tradicionals sobre l'educació dels fills al tindre en compte l'importantíssim paper de les emocions en el desenvolupament psicològic. En les seues pàgines, els pares aprendran a comunicar-se amb els seus fills en el nivell més profund i gratificant i a ajudar-los a salvar amb èxit l'intricat laberint de les relacions amb els altres. Els autors prenen els cinc principis bàsics del gran èxit de **Daniel Goleman**: *La intel·ligència emocional*, i expliquen com aplicar-los per a obtenir bons resultats en l'educació dels xiquets.

PÍNDOLLES

CÀNNABIS. La realitat.



El nom científic de la planta és **Cannabis Sativa** i està cultivant-se des de fa segles, sobre tot per les seues propietats industrials (fibres per a fer cordes, veles i aliment per a ramat i aus), encara que també ha tingut en algunes regions un ús medicinal i recreatiu.

Les diferents presentacions de la planta per a ser consumida són:

-**Marihuana**: fulles i flors seques de la planta, amb un contingut de THC, que és el principal component actiu que va des d'el 4% al 20%.

-**Haixís**: resina que s'adquireix en forma sòlida, amb un contingut de THC que va del 15 al 30%.

-**Oli de haixís**: pot arribar a més del 50% de THC.

S'han identificat més de 400 components en aquesta planta, dels quals 61 són cannabinoides, és a dir, compostos similars al THC.

El THC és soluble en greixos per tant tendeix a dipositar-se en els teixits greixosos de l'organisme, des d'on s'elimina molt lentament. Açò explica que es puga detectar la seua presència a l'organisme fins prou setmanes després del consum.

Motius per a l'inici en el consum:

La curiositat, les ganes d'experimentar coses noves, la recerca de diversió, els efectes tranquil·lizants, el fàcil accés, la baixa percepció de risc que acompanya al consum de cànnabis.

Quins efectes té?

Els efectes es produeixen per l'arribada del THC al cervell on actua sobre uns receptors molt específics que existeixen en determinades àrees del cervell. Aquestos receptors es troben sobre tot en les àrees cerebrals que controlen:

- El **moviment**, la qual cosa explica la torpor de moviments després del consum.
- La **memòria** i el **pensament**.
- El sistema de **recompensa**, important per entendre la seua capacitat addictiva.
- El **dolor**, per això té efectes analgèsics.

Quins problemes produeix?

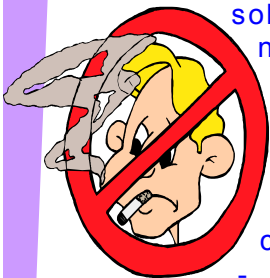
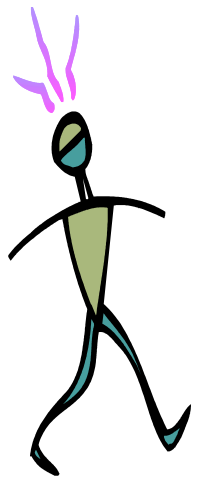
Per ell mateix, pot facilitar l'aparició de la esquizofrènia i altres símptomes psicòtics. També sabem que el consum de cànnabis augmenta les possibilitats de patir depressió i ansietat i que produeix dificultats com l'enlentiment del processament de la informació.

Síndrome amotivacional: És freqüent que els consumidors habituals descriguen que tenen poques ganes de fer coses i que perden l'interès per fer qualsevol cosa (estar "maceta").

A més, el cànnabis conté molts dels carcinògens del tabac i en major quantitat (un 50% més). De fet, tres o quatre "porros" al dia tenen els mateixos efectes que 20 o més cigarrets de tabac al dia.

Crea Dependència? La síndrome d'abstinència del cànnabis és lleugera perquè el THC tarda molt en eliminar-se del cos. Però la dependència cap a una droga no només es mesura pels aspectes físics, sinó que també s'ha de tindre en compte qüestions claus com, si acaba ocupant un lloc central en la vida de l'individu i si li és difícil deixar-ho; i açò ocorre amb el cànnabis.

Font: A. Calafat . Folleto Cannabis. Ministerio del interior.



ON ACUDIR

En cas de voler realitzar qualsevol pregunta o consulta sobre els temes tractats, altres aspectes relacionats amb les addiccions o les escoles de pares, pots fer-ho adreçant-te a:

Mancomunitat de Municipis de la Vall d'Albaida

U.P.C Drogodependències

C/ Sant Francesc, Nº 8, 3er, 5ª. 46870. Ontinyent. València.

Telf. 96 291 29 50. Adreça electrònica: upc@mancovall.com