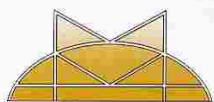


INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL (II)

ÍNDEX

Intel·ligència emocional (II).	1
BONS HÀBITS I BONS ALIMENTS intel·ligència emocional i rendiment acadèmic.	2
BONS HÀBITS I BONS ALIMENTS: Educar en intel·ligència emocional.	3
QUÈ LLEGIR: Niños felices.	3
PÍNDOLAS: L'abús de medicaments	4
ON ACUDIR?	4



Mancomunitat
de Municipis
de la Vall
d'Albaida

UPC
Drogodependències



Tel·l: 96 291 29 50

AGRUPACIÓ
COMARCAL
AMPAs
VALL D'ALBAIDA



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

En l'anterior número del Butlletí Fem Llar ja vam començar a parlar d'aquest tema que ens sembla de gran importància, i és per això que hem considerat oportú ampliar la informació en aquest nou butlletí.

Cada vegada sentim parlar més d'una sèrie de característiques com adaptabilitat, inconformisme, autenticitat, creativitat, polivalència, iniciativa, etc., que es consideren essencials per al desenrotllament tant personal com social i laboral dels subjectes. En altres paraules, la denominada **Intel·ligència Emocional** es presenta com un dels factors determinants de l'èxit dels individus en tots els àmbits de la vida . (M. Noda Rodríguez) .

Com ja avançàvem a l'anterior butlletí, la intel·ligència emocional és la capacitat de reconèixer els nostres propis sentiments i els dels demés, de motivar-nos i fer funcionar adequadament les relacions, més concretament :



- La capacitat d'intuir, comprendre i aplicar el poder de les emocions com una font d'energia: **influència, confiança, creativitat.**
- L'habilitat de crear relacions productives i fructíferes.
- La capacitat de rendir baix pressió.
- El valor de prendre decisions.
- La perseverança davant les adversitats.

El més important de tot és que, en parlar d'Intel·ligència Emocional ho fem d'una HABILITAT, no d'un tret de personalitat. Per tant, es pot aprendre i desenrotllar. Com a pares, tenim tot un repte per davant per fer dels nostres fills persones madures emocionalment, i per descomptat també nosaltres mateixos.

A més a més des de la UPC....

Els tècnics de la UPC estan realitzant intervencions a les aules de 3er i 4rt de l'E.S.O. dels centres de secundària de la comarca. En aquestes intervencions es presenta el cartell que hem elaborat des de la UPC a partir de les respostes a un qüestionari d'hàbits de salut que es va passar als alumnes de l'E.S.O. el curs 2003-04. Aquesta activitat complementa les incloses en el Programa de Prevenció Órdago! que duen a terme en les tutories.



BONS HÀBITS I BONS ALIMENTS

Intel·ligència emocional i rendiment acadèmic

Goleman, en el seu llibre Emotional Intelligence, relaciona el rendiment acadèmic amb la intel·ligència emocional.

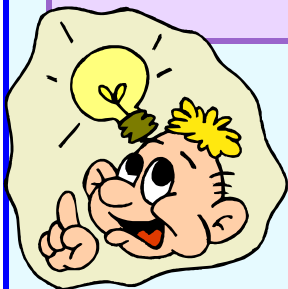
“La intel·ligència emocional és una forma de relacionar-se amb el món, que té en compte els sentiments i engloba habilitats com el control d'impulsos, l'autoconsciència, la motivació... Aquestes habilitats configuren trets de caràcter com l'autodisciplina, la compassió o l'altruisme, que són indispensables per a una bona i creativa adaptació social.

El rendiment de l'estudiant depèn del més fonamental de tots els coneixements: **aprendre a aprendre**. Des de la perspectiva de la intel·ligència emocional els objectius a reeducar com a clau fonamental per a aconseguir eixa capacitat d'aprendre a aprendre són els següents:



1. **Confiança.** La sensació de dominar i controlar el propi cos, la pròpia conducta i el propi món. La sensació de que té moltes possibilitats d'èxit i que els adults poden ajudar-lo.
2. **Curiositat.** La sensació que el fet de descobrir alguna cosa és positiu i genera plaer.
3. **Intencionalitat.** El desig i la capacitat d'aconseguir alguna cosa i d'actuar en conseqüència. Esta habilitat està lligada a la sensació i a la capacitat de sentir-se competent, de ser eficaç.
4. **Autocontrol.** La capacitat de modular i controlar les pròpies accions de manera apropiada a la seua edat.
5. **Relació.** La capacitat de relacionar-se amb els altres, una capacitat que es basa en el fet de comprendre'ls i ser compresos.
6. **Capacitat de comunicar.** El desig i la capacitat d'intercanviar verbalment idees, sentiments i conceptes amb les altres persones. Esta capacitat exigeix la confiança en la resta de gent (incloent els adults) i el plaer de relacionar-se amb ells.
7. **Cooperació.** La capacitat d'harmonitzar les pròpies necessitats amb les dels altres en les activitats grupals.

(Goleman, 1996: pàgs. 220 i 221).



El rendiment escolar està molt lligat al desenrotllament emocional del xiquet i l'adolescent i a la possibilitat de que es veja ell mateix com un ser involucrat en el procés de conèixer, en un context de relacions humanes estimulants i respectuoses. Les destreses adquirides amb consciència li permeten fer ús d'elles quan les necessita.

Així, veiem com és d'important educar en l'autocontrol, ja que la capacitat de controlar els propis impulsos, apresada amb naturalitat des de la primera infància, constituirà una facultat fonamental en l'ésser humà. Aquesta habilitat ha de potenciar-se en el procés d'ensenyament-aprenentatge amb els alumnes, si volem que arriben a ser persones amb una voluntat sòlida i capaços d'autogovernar-se.

AGRUPACIÓ COMARCAL AMPAs VALL D'ALBAIDA, INFORMA.

L'agrupació comarcal de pares i mares de la Vall d'Albaida ha finalitzat durant el mes d'abril el curs de formació d'ampes de la confederació Gonzalo Anaya. En aquests cursos, realitzats el 9 d'abril en Castelló de Rugat i el 23 d'abril en Ontinyent, s'ha treballat els fins, competències i drets dels socis de l'ampa; el treball als consells escolars dels centres; i la importància dels moviments associatius de mares i pares i la seua integració en organismes superiors com les federacions i confederacions. Als cursos els van lliurar, a més, models descrits que cal realitzar habitualment en les ampes. A més a més, en els propers mesos, representants de l'agrupació comarcal realitzaran un intercanvi d'experiències en diferents comarques com la Safor, La Ribera, L'Hoya de Buñol i el Camp de Morvedre.

BONS HÀBITS I BONS ALIMENTS

Educar en intel·ligència emocional

Com es pot desenrotllar la comprensió i expressió d'emocions en els xiquets?

En la nostra cultura no és habitual l'educació en expressió verbal i no verbal de les emocions. És el moment d'ensenyar-los progressivament als xiquets a posar nom a les emocions bàsiques i a captar els signes d'expressió emocional dels altres, a interpretar-les correctament, a associar-les amb pensaments que faciliten una actuació adequada i a controlar emocions que comporten conseqüències negatives.

Pot aprofitar-se qualsevol situació per a fer que els xiquets es fixen en les emocions. Per exemple, quan estan contents, tristos o enfadats, dient-los-ho explícitament, animant-los a posar atenció en els gestos de cada emoció. Un pas més endavant serà fer que es fixen en les emocions d'altres, en com se senten, per què puguin arribar a compartir emocions i tindre present la seua importància en les relacions socials.



Aquestes habilitats poden anar aprenent-se aprofitant cada moment quotidià a l'aula o a casa. De totes formes, **ensenyar al xiquet a controlar les seues emocions no és el mateix que reprimir-les**. Tindrà que aprendre a expressar-les d'acord amb el moment, la situació i les persones presents.

Des que el xiquet és menut i juga amb uns altres serà important anar ensenyant-li:

- **el que significa el respecte als companys** (mitjançant el respecte de torns, deixar joguines, no mostrar agressivitat),
- **la relació amb els amics** (saludant i acomiadant-se, demanant les coses abans d'agafar-les, aprenent a iniciar jocs) i
- **l'expressió dels propis sentiments**.



Tot això es convertirà en una tasca molt més fàcil si l'educació emocional comença des que naix el xiquet, si procurem que l'entorn familiar siga estimulante per a ell, proporcionant-li a sovint expressions d'afecte i dient-li, **també**, tot allò que fa bé. (Paloma Cuadrado)

El temps que es comparteix amb els xiquets és vital per a proporcionar-los un marc de referència en què es desenrotlle de manera adequada la seua intel·ligència emocional.

L'educació de les emocions té un gran pes en la prevenció de possibles problemes emocionals i en el desenrotllament de la personalitat del jove. Esta forma d'educació deu ser un procés continu i permanent, que s'ha de realitzar al llarg de tota la vida.

QUE LLEGIR: NIÑOS FELICES. Consejos para que nuEstros hijos lleguen a ser adultos felices y satisfechos. Martha Heineman Pieper , William J. Pieper. Ed. Debolsillo.

Niños felices anima als pares a vore el món a través dels ulls del xiquet en les diferents etapes del desenvolupament. Estimar intel·ligentment als fills és cultivar la seua felicitat interior, que és el millor mitjà d'assegurar-nos que es convertiran en éssers responsables, segurs de sí mateix i capaços de desenvolupar al màxim el seu potencial. Aquest és un llibre que transmet tendresa i comprensió i que combina la investigació i el sentit comú oferint noves idees sobre les que reflexionar i actuar. Es defèn un enfocament positiu sobre l'exercici de la paternitat, trobant el just equilibri entre la comprensió i la disciplina. Amb consells pràctics per fer front als reptes diaris, ajudar als pares a gaudir dels fills, i als fills a ser xiquets feliços.

PÍNDOLLES

L'abús de medicaments.

Els medicaments són substàncies farmacològiques que s'empren per prevenir o tractar la simptomatologia de les malalties. Alguns d'ells són prescrits i altres no, és a dir, els primers són receptats pels metges i els segons no necessiten ser receptats. L'ús inapropiat dels medicaments prescrits i no prescrits constitueixen un problema de salut pública important. Es considera que hi ha un mal ús dels medicaments quan:



1. Es prenen més medicaments dels que ens han receptat.
2. Es prenen medicaments no prescrits o psicoactius en excés i sense supervisió mèdica.
3. Es mesclen els medicaments amb el consum d'alcohol i/o altres drogues.
4. S'automediquen amb fàrmacs antics per a nous símptomes d'una malaltia.
5. Hi ha una discontinuïtat en el consum de medicaments prescrits, augmenten la dosi o bé deixen de prendre-se-les, en contra de l'opinió del metge.
6. S'administren medicaments prescrits a altres membres de la família sense una consulta prèvia al metge.



Quan parlem de dependència a determinades substàncies, moltes vegades no tenim en compte que hi ha fàrmacs que, utilitzats desproporcionadament, fora del seu context i sense un control regular i estricte, poden ser causants d'un procés addictiu important i difícil de controlar. Aquest és el cas de molts psicofàrmacs, medicaments utilitzats per donar resposta a problemes psicològics i de conducta, com els ansiolítics o els hipnòtics. El tema dels psicofàrmacs pots ser més greu si parlem a més d'automedicació, tant pels efectes que poden causar com per les possibles interaccions amb altres medicaments que estiguen prenent-se.

Com determinar l'abús dels medicaments de prescripció: quatre senzilles preguntes per a vostè i el seu metge.

- Ha sentit alguna vegada la necessitat de disminuir l'ús d'un medicament?
- S'ha sentit molest alguna vegada per comentaris dels seus amics o persones properes en referència al seu ús de medicaments?
- S'ha sentit alguna vegada culpable o penedit pel seu ús de medicines?
- Ha utilitzat alguna vegada medicines de prescripció com un mitjà per a "seguir endavant" o per a "tranquil·litzar-se"?

Adaptat de "Detecting Alcoholism: The Cage Questionnaire" per Ewing, J.A. Journal of the American Medical Association, 252 (14): 1905-1907, 1984.

ON ACUDIR

En cas de voler realitzar qualsevol pregunta o consulta sobre els temes tractats, o uns 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