

ADIMEN EMOZIONALA

María Pilar Feijoo - Ainara Lasuen - 2008 - Otsaila

1.- ZER DA ADIMEN EMOZIONALA?

Ikerketa psikopedagogikoaren arloan, "Adimen emozionala" hitza Peter Salovey-ek (Harvard) eta John Mayer-ek (New Hampshire) erabili zuten lehen aldiz 1990an. Eskolan eta arlo profesionalean arrakasta zeukaten pertsonen ezaugarri emozionalak deskribatzeko erabili zuten. Baina Daniel Goleman-ek famatu bihurtu zuen kontzeptu hau "Inteligencia emocional" liburuarekin. Goleman-ek horrela definitzen du adimen emozionala: gure sentimenduak eta besteenak identifikatzeko trebezia, motibatze eta harremanak bideratzeko gaitasuna.

Adimen-koefizienteak errekurtso mentalak erabiltzeko ahalmena adierazten. Era berean, Adimen-emozionalak pertsonaren ahalmena automatizatze, emozioak bideratzeko, lagunak egiteko eta sentsuzko bizitza bizitzeko ahalmena adierazten du.

Gizakiaren jokaera aztertzen dutenek, betidanik jakin duguna baieztatzen dute: pertsona izatea, adimen-intelektual handia edukitzea baino garrantzitsuagoa dela. Hezkuntza arloan egindako ikerketek diotenez, arrakastaren %20a adimen intelektuallari esker da eta %80a adimen emozionalari esker.

Adimen koefizientea eta adimen emozionala ez dira kontrakoak, ezberdinak baizik. Adimen intelektuala badauka zerikusia adimen emozionalarekin, baina kontzeptu ezberdinak direla antzeman dezakegu argi eta garbi.

2.- EMOZIONALKI TREBEAK DIREN PERTSONAK:

Adituek diotenez Adimen emozionalean oinarritzko 5 gaitasun daude:

- 1) **Norberaren emozioen ezagutza:** Momentu bakoitzean esperimintatzen eta sentitzen denaz ohartzeko gaitasuna, eta horren ondorioz daukan jokaeraren arduraduna dela konziente izateko ahalmena. (Nire emozioak nireak dira eta ni nahiz beraiekin egiten dudaren arduraduna)
- 2) **Emozioen bideratzea:** Beldurra, frustrazioa, amorrua, errua eta tristura bizitzeko zailtasunei aurre egiteko moduak dira. Gure zerebrua haien bitartez laguntzen gaitu aurrera joaten. Emozionalki inteligenteak diren pertsonak badakite sentimenduak onartzen, arlo seguruetan espresatzen eta oreka berreskuratzeko jokatzen.

- 3) **Enpatia:** Besteen esperientzia eta sentimenduak ulertzeko gaitasuna. Sentimendu horiekin bat egiteko eta lasaitzeko ahalmena, besteak oreka berreskuratzen lagunduz.
- 4) **Automotibazioa:** Emozioak ordenatzeko gaitasuna merezi duten helburuak lortzeko. Emozionalki inteligenteak direnak baikorrak eta borondate handikoak dira, ez dira zailtasunen aurrean beldurtzen, pazientzia daukate, itxaroten dakitete eta lanean jarraitzen dute inporta zaiena lortu arte (perseberantzia).
- 5) **Trebetasun sozialak:** Emozionalki inteligenteak direnak lagunak egiten eta mantentzen dakite, gatazketan ondo moldatzen dira eta guztientzat onargarriak diren konponbideak bilatzen dituzte. Beste ezaugarri bat Asertibitatea da. Pertsona asertiboek, bere burua baieztatzen dute (autobaieztapena), manipulazioa edo txantaje emozionalari ez diote erantzuten, muga osasuntsuak ipintzen dituzte besteekin, besteak errespetatzen dituzte eta besteengandik errespetatuak izatea lortzen dute.

