

# Iceberg Programa



Zer da adimen  
emozionala?

Inteligentzia beti lotu izan da gaitasun kognitiboekin (PENTSATZEA, ARRAZOITZEA, ANALIZATZEA...), pentsamendu abstraktu, teoriko, zientifiko eta akademikoarekin. Hala ere, azken urteetan, bestelako adiera zabalagoak ezarri dizkiote, esaterako, Stenbergekek, Gardnerrek, Saloveyk, Martinaudek, Englehartek. Berrikiago, Golemanek **ADIMEN EMOZIONALAREN** oinarri kontzeptualak landu ditu; harentzat, **aukera bat da inteligentzia emozionala giza garapenean, bizitzak dituen alderdi askotarikoetan arrakasta pertsonala eskuratzeko**. Hala, zoriontasuna lortzeko balio du, besteekin era efikazean komunikatzeko eta geure burua motibatuzko dela helburuak lortzeko orduan, dela geure jardueretan konstanteak izateko eta dela pertsonen arteko gatazkak konpontzeko. Orobat, askotariko egoerara egokitzeko balio du; horretarako, gai izan behar dugu geure emozionaltasuna ezagutzeko eta maneiatzeko; trebetasun enpatikoez baliatuta, berriz, besteekin hobeto komunikatuko gara.

Inteligentzia-koefiziente handia izatea ez da baldintza aski bizitzan arrakasta eskuratzeko; beharrezkoa da inteligentzia abstraktua baino zerbait gehiago, emozionaltasunak eragindako arazo pertsonalak eta hurbilekoenganako harreman-arazoak konpontzeko. Horretarako, beharrezkoa da **ADIMEN EMOZIONALAREN TREBETASUNAK** lantzea eta horiek ez dute zerikusirik eskuaitzitik, norbere emozioak zerikusia, baita gure inguruan bizi direnek adierazten dituzten emozioen ezagutza enpatikoarekin ere.



**TREBETASUN EMOZIONALA**  
honela azaldu daiteke:

**ALDARTEA EDO SENTIMENDUAK** berariaz sortzeko gaitasuna eta prestasuna, gertatzen diren gauzen gaineko burutapenak darabiltzagunean. Horregatik da inportantea emozio desiragarriak txertatzen ikastea gure harremanetatik eratortzen diren gertaerei. Horrela, gure aldarTEan eragiten duten pentsamenduak eta portaerak nondik datozen jakinda, ikasi egingo dugu geure burua hobeto gobernatzen eta aldarTEarekin zerikusia duten arazoak konpontzen.

Hori da, hain zuzen, inteligentzia: arazoak konpontzeko gaitasuna izatea, egoerara moldatuta. Arazo emozionalak ditugunean, **TREBETASUN EMOZIONALAK** jarri behar dira martxan, gogobetetasun eta garapen pertsonal handiagoa erdiesteko. Horretarako, ez

dugu ahaztu behar gure aldarteren adierazpen emozionalak dimentsio soziala ere baduela. Horregatik, TREBETASUN SOZIALAK eta EMOZIONALAK elkartu egin behar dira, bateratuta geldi daitezten portaeraren hiru dimentsioak: pentsatzea, sentitzea eta egitea (erantzun kognitiboak, afektiboak eta jokabidezkoak).

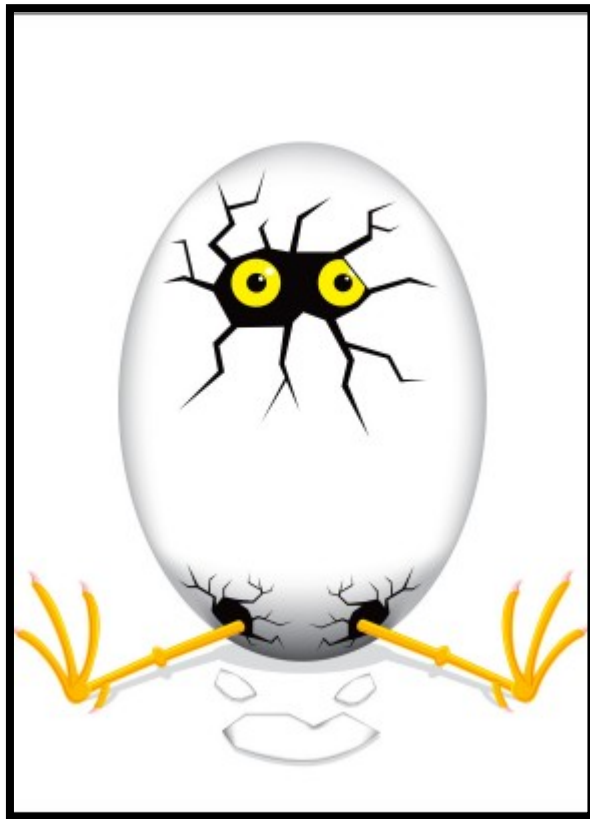
Emozioak gure aldarteren bat-bateko eta intuiziozko alterazio bizkorak dira, ia oharkabean etortzen direnak. Ideiek, oroitzapenek eta gertaerek eragiten dituzte erreakzio bizkor horiek, eta momentuan zer sumatzen dugun hala jokarazten digute.

Emozioa sumatzen dugunean, sentimendu esaten diogu aldarte horri. Adibidez, berri txar bat aditu (hondamen naturala, gosea, istripuak...) eta bat-batean sorrarazten digun tristura-emozioaren ondoren, haserrea sumatzen dugu, ezintasuna, abaildura ezer egiteko gauza ez garelako; gogo-aldarte da hori, emozio txar horrek eragindakoa, eta denboran luzatzen da; emozioak berak baino gehiago irauten du.

Jokabide inteligentea da ongi identifikatzea nondik datozkigun emozio horiek, gogoeta bidez kontrolatzeko; hala, egoki neurtuko ditugu pentsamenduak, emozioak eta portaera, hau da, era burutsuan, eta horrek bizitza pertsonala orientatzeko balioko digu.

Besteengan ikus dezakegu zer keinu eta hitz erabiltzen diren mezu afektiboa transmititzeko. Horrela, informazio kualitatibo gehiago izango dugu geure buruaz eta hurkoarenaz eta bien arteko harremanen ezaugarriez (elkarrizketa, eztabaida, liskarra...). Lehen pausoa da hori, bizikidetzeta eta giro soziala, eskolakoa, pertsonala eta familiakoa hobetzeko.

Saia gaitzke ikasten nola izan emozional inteligenteagoak, horretarako trebetasunak landuta. Badira "oinarrizko" edo "berezko" esaten zaien emozioak, unibertsaltzat hartzen direnak; esate baterako, poza, tristura, amorrua eta haserrea, ezustea, beldurra eta nazka. Hala ere, emozioak izan daitezke bizi garen giroaren eta jaso dugun hezkuntzaren arabera ikasiak ere. Txikitan, nerabezaroan eta gaztaroan, finkatu egiten dira emozio-estiloak, bizitzan ikusi dugunaren arabera.



ADIMEN EMOZIONALAREN erakusgarri da emozio eta sentimendu txarrekin bizitzen jakitea (gorrotoa, frustrazioa, herstura, jelsia, gorrotoa, hoztasuna, harrokeria, pena...) eta hauei lekua egitea (altruismoa, poza, eskuzabaltasuna, umiltasuna, tolerantzia...).

Horretarako, ikas dezakegu batzuk eta besteak ordezkaten eta egoki adierazten, geure eskubideak eta besteenak errespetatuta. Horiek adierazten ikasteko, nahitako ahalegina egin behar da, nahi izan edo norbera motibatu. Ikaskuntza horretaz jabetzean, hau da, emozio edo aldarte bat ondo gobernatzeko ikastea, aldarte onarekin bateratzeko gauza izango gara. Adibidez, irakasgai bat gainditu nahi badugu eta gaintitzen badugu, atsegina sumatuko dugu, eta gure "bizi-indarra" edo gauzak egiteko gogoia handitu egingo da; gure lagunei, gurasoei eta adiskideei esango diegu, pozik sentituko gara eta gogotik helduko diegu bestelako zereginei.

Emozionalki trebea izanez, motibo, argumentu eta arrazoi nahikoak eta egokiak lantzen dira autoestimua eta autokonfiantza hobetzeko. Nolabait esan, zorigaitzekotzat ditugun gertaerei esangura ematen badiegu, eragotzi egiten dugu guregan sor dezaketen zoritxarra iraunkorra izatea. Zergatik eta zertarako? Kontuan izan egoki kontrolatzen ez diren emozioek ondorioak izan ditzaketela gure gorputzean (somatizazioa). Adibidez, dena delakoagatik antsietateak jota gaudenean, bihotza bizkortu egiten zaigu, presioa sumatzen dugu bularrean, izerditzen hasten gara, buruko mina eragiten digu eta abar. Geure onera etortzeko gai bagara (erlaxatuta, lasaituta, enpatia landuta...), **ADIMEN EMOZIONALA** erabiltzen ariko gara.

Gure helburua, gure gazteek alkoholarekin harreman egoki bat izatea bada, horretarako, euren adimen emozionala garatzea beharrezkoa izango da.



Gomendatutako bideoa: “No es magia, es inteligencia emocional- Elsa Punset”



<https://www.youtube.com/watch?v=T-WE4N-XH2M>

Informazio gehiagorako:

[www.info@sasoiaprevención.com](http://www.info@sasoiaprevención.com)