

COMPETÈNCIES EMOCIONALS

# Què podem millorar per ser emocionalment intel·ligents?

*La gran virtut de la intel·ligència emocional és que se'n pot aprendre, es tracta de conscienciar-se i practicar. Tenim tota la vida per fer-ho, però com més aviat comencem, millor. Aquest és l'objectiu de la gran quantitat de programes que hi ha, que ens ajuden a conèixer, comprendre, expressar i regular les nostres emocions. Ara bé, s'ha d'anar amb compte, perquè, com se sol dir, no és or tot allò que llu. N'hi ha que realment tenen molta ciència al darrere que els avala i n'hi ha que es mouen més per la intuïció*

RAQUEL FONT



## QUÈ SENTIM El primer pas és conèixer les nostres emocions

La primera habilitat que cal desenvolupar per ser emocionalment intel·ligents és la consciència emocional, que consisteix a saber identificar les pròpies emocions però també les dels altres. La consciència no només implica saber què sentim sinó també ser capaços de posar-hi nom. El que sentim influeix en com pensem i en com actuem. Per tant, si podem reconèixer les nostres emocions, la nostra capacitat de gestionar-les és molt més gran i, per contra, si no en som conscients, ens dominen. És més, si sabem veure com se senten els altres, les possibilitats que ens hi relacionem d'una manera positiva són més elevades. Sovint el llenguatge corporal i el to de veu transmeten les nostres emocions de manera més efectiva que les paraules.

## RESILIÈNCIA Sortir reforçat d'una experiència molt negativa

Resiliència és un terme utilitzat en enginyeria i és la resistència que tenen els materials sòlids que es dobleguen sense arribar a trencar-se per recuperar la forma original, com ara un arc que es doblega per disparar una fletxa.

Ser resiliència vol dir ser capaç de superar-se i recuperar-se davant de l'adversitat, per molt traumàtiques i negatives que hagin sigut les experiències viscudes. Des de la neurociència es considera que les persones amb més resiliència suporten millor la pressió i mantenen més l'equilibri emocional davant de les situacions d'estrès. En definitiva, tenen més autocontrol, la qual cosa suposa més facilitat per afrontar reptes.



## AUTOESTIMA És important acceptar-nos i valorar-nos

Sovint pequem de ser massa exigents amb nosaltres mateixos perquè sembla que en la societat d'avui dia l'ideal de tot hagi de ser la perfecció. I així és complicat tenir una bona autoestima, ni massa alta, que ens pot conduir al narcisisme, ni massa baixa, que ens pot acabar arrossegant a la depressió.

Malgrat les imperfeccions i els errors que ens puguin pesar, és important tenir una autoestima saludable, és a dir, una bona percepció de nosaltres mateixos i valorar-nos positivament. I això s'aconsegueix sentint-nos satisfets de com som i de qui som, confiant en les nostres possibilitats per poder fer front als reptes que ens planteja la vida i, en general, tenint sentiments positius cap a nosaltres mateixos. A més, esclar, de mantenir unes bones relacions socials i de sentir-nos estimats. I si les coses no surten com esperàvem, hem de procurar ser optimistes, que per a això hi ha les segones oportunitats.



## AUTOMOTIVACIÓ Posar-se les piles per aconseguir el que ens proposem

Estar motivat quan hi ha un estímul de fora, algú que ens engresca a fer alguna cosa, no és tan complicat. Ara bé, quan la voluntat i la força han de venir d'un mateix, quan som nosaltres mateixos els que ens hem de posar les piles, això ja són figures d'un altre paner. Sovint diem que ens falta força de voluntat. Automotivar-se, precisament, consisteix a saber implicar-se emocionalment en activitats en qualsevol dels àmbits de la nostra vida: personal, social, professional... És influir en el nostre estat d'ànim per aconseguir alguna cosa que ens proposem. Per això és una de les habilitats clau de la intel·ligència emocional.



## FLUIR El plaer de l'esforç per superar un repte

Segurament molts associem la idea de fluir amb el lema de Bruce Lee "Be water, my friend", que a casa nostra va popularitzar un anunci de cotxes fa una dècada. O potser ens sona més com un concepte de la filosofia oriental sobre el fet de deixar que la vida flueixi. Des del punt de vista de la intel·ligència emocional, fluir està relacionat amb les habilitats per a la vida i el benestar, que són la nostra capacitat per tenir comportaments responsables i apropiats per tal d'afrontar de manera satisfactòria els desafiaments del dia a dia.

A vegades ens posem a fer alguna cosa que ens agrada tant i ens hi impliquem fins a tal punt que ens absorbeix i no ens adonem que passa el temps. És el que s'anomena *experiència òptima* i no té res a veure amb deixar passar la tarda estirats al sofà mirant la televisió, sinó que és una cosa que decidim fer: l'esforç que fem per arribar a un objectiu que valgui la pena. Es pot experimentar la fluència de maneres molt diferents: a la feina, resolent un problema, en el temps de lleure, en el joc... Fent una cosa que té prou dificultat perquè ens hàgim d'esforçar i no ens avorrim però que alhora sabem que, per molt que ens costi, és al nostre abast.



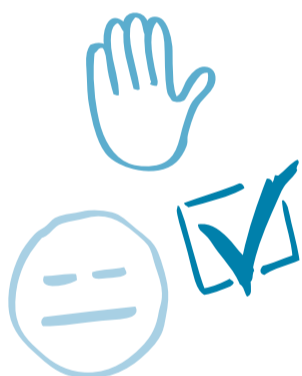
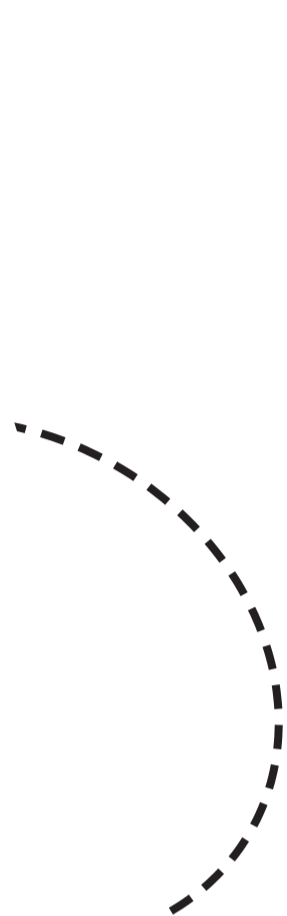
## EMPATIA I ASSERTIVITAT Dominar les habilitats socials ens fa més feliços

Tenir bones relacions ens fa més feliços i més sans. És una de les principals conclusions d'un estudi de la Universitat de Harvard, que ha investigat la vida de 700 homes durant més de 70 anys. En el mateix sentit, des del punt de vista de la neurociència, hi ha evidències que les interaccions socials afectuoses, cordials i positives afavoreixen la secreció d'oxitocina, que és l'anomenada hormona de l'amor o de la felicitat.

Per mantenir unes bones relacions és important, primer de tot, dominar les habilitats socials bàsiques, la primera de les quals és saber escoltar. En aquest paquet de normes elementals de convivència també hi entrarien saludar, donar les gràcies, demanar favors, demanar disculpes, mantenir una actitud dialogant...

L'assertivitat també és una competència que intervé en la qualitat de les relacions que mantenim amb el nostre entorn perquè ens permet defensar i expressar els nostres drets i opinions en el moment oportú i de manera adequada, alhora que respectem els dels altres. Això inclou saber dir que no i entendre que l'altre també ho pugui dir, sempre mantenint un comportament equilibrat, ni massa agressiu ni massa passiu.

Les neurones mirall ens ajuden a ser assertius. Com a responsables del fenomen del contagi emocional, quan veiem algú actuant de manera assertiva es desencadena un efecte mimètic i edificant que fa que tendim a actuar de manera similar. També ens ajuden a ser més empàtics, és a dir, a posar-nos a la pell de l'altre i a saber com se sent. I és que les neurones mirall ens permeten interpretar els senyals emocionals no verbals, que captem de manera inconscient, i per això acabem sentint alguna cosa similar al que sent l'altre.



## RESOLDRE CONFLICTES El poder del diàleg i les solucions constructives

Sovint confonem conflicte amb violència. Hi pot haver conflicte, és a dir, una divergència perquè hi ha una contraposició d'interessos o d'opinions, però no té per què haver-hi violència. Entrar en conflicte, doncs, moltes vegades és inevitable i no es considera ni positiu ni negatiu: dependrà de la resposta que s'hi doni i de les emocions que sentim davant d'una situació d'aquest tipus. De fet, hauríem de veure el conflicte com una oportunitat per aprendre i afrontar-lo de manera positiva, amb diàleg, aportant solucions constructives. La nostra capacitat de negociació i de mediació és molt important a l'hora de resoldre'l pacíficament, sempre tenint en compte la perspectiva i els sentiments dels altres.



## REGULACIÓ Gestionar el que sentim i com ho expressem

Una vegada sabem com ens sentim es tracta de saber què fer amb el que sentim. Hem de partir de la base que totes les emocions són legítimes i útils, que no es poden evitar i que no n'hi ha unes de bones i unes de dolentes, sinó que hi ha les que es consideren positives i les que es consideren negatives, segons si ens generen benestar o tot el contrari. Per tant, no es tracta ni de reprimir ni de controlar emocions, sinó d'expressar de manera adequada el que sentim, especialment si són emocions negatives com la ràbia, la por, la tristesa, el menyspreu o l'odi. Quan ens trobem en el punt àlgid de determinades emocions, però, expressar-les de manera correcta és molt complicat, per no dir impossible, i llavors és convenient aturar la reacció immediata. Parar. N'hi ha que compten fins a 100 o fins a 1.000, d'altres agafen aire o respiren profundament. Si guix com sigui, es tracta de rebaixar la intensitat de l'emoció abans d'actuar, sobretot quan el que sentim ens faria fer coses de les quals després sovint ens penedim. Si ho aconseguim, sentim una gran satisfacció perquè tenim la sensació de ser eficaços i això augmenta la nostra autoestima.

D'estratègies de regulació n'hi ha moltíssimes, com ara fer exercicis de relaxació o de meditació, distreure's fent qualsevol cosa o el que s'anomena reestructura cognitiva, que més o menys seria intentar-se mirar el que ha passat amb uns altres ulls, canviant els pensaments negatius per altres de més positius.



## OBJECTIUS I DECISIONS Ni massa agosarats, ni massa continguts

Per organitzar la nostra vida de manera sana i equilibrada, amb experiències que ens produeixin satisfacció i benestar, és determinant la nostra capacitat per prendre decisions, prendre-les sense dilació i amb responsabilitat. Contràriament al que pot semblar, en el procés de presa de decisions hi intervien més factors emocionals que racionals. I les emocions sovint ens ho posen més difícil. D'altra banda, també és important fixar-se objectius positius i realistes, tenint en compte el temps de què disposem i les possibilitats i limitacions. No han de ser objectius tan elevats que ens acabin provocant estrès o tan assequibles que ens avorreixin.



## ACTITUD POSITIVA Saber provocar-se emocions agradables

A banda de poder canviar el xip quan les coses no van com ens agradaria en comptes de recrear-nos-hi, la regulació emocional també consisteix a saber-se potenciar emocions agradables de manera voluntària, trobar maneres d'alegrar-nos el dia, encara que sigui amb petites coses.

El fet de sentir emocions positives ja ens genera una sensació agradable i satisfactòria, però, a més, hi ha evidències científiques que tenen efectes beneficiosos per a les relacions socials, el rendiment laboral, la integració social i també per a la salut: disminueix el dolor, redueix la pressió sanguínia i els nivells d'adrenalina associats a l'ansietat i potencia les funcions del sistema immunitari.

Com que les emocions positives generen hàbit, si som capaços de generar-nos-les, cada vegada viurem més temps en un estat emocional positiu i aconseguirem gaudir més de la vida. Una manera molt senzilla d'experimentar sentiments agradables pot ser recordar algun fet del passat que ens va fer molt feliços, pensar en una persona estimada o, fins i tot, escoltar una música que ens causi bon rotllo.

Per anar adquirint l'hàbit de fer-ho, cada vespre quan ens posem al llit podem fer un repàs del dia i triar quin ens sembla que ha sigut el millor moment, i mirar de reviu el que hem sentit en aquell instant.

D'altra banda, en general, a la vida és important tenir una actitud positiva, valorar els aspectes bons i els encerts per sobre dels negatius i els errors, mirar més les qualitats que els defectes, tenir present el que hem aconseguit més que el que ens falta. Convé saber trobar l'equilibri entre la tolerància i l'exigència.