



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



**Proyecto MuseTeam**



GENERALITAT  
VALENCIANA

EuroFORM



# MuseTeam

**Formarea profesorilor**

**CEPA VILLAVERDE**

# INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ



ERASMUS + 2018-1-ESO1-KA204-050530 "MUSETEAM" Emotional intelligence included in learning by projects to improve social inclusion

# CE REPREZINTĂ EMOȚIA?

- Proces de **adaptare** psihologică, care are scopul de a coordona și recruta restul proceselor psihologice când anumite condiții ale situației necesită **un răspuns rapid și eficient** pentru o adaptare la schimbările produse în mediu.



- **Funcții ale emoției:**

- Adaptiv: ușurează comportamentul adecvat.
- Social: relații interpersonale.
- Motivațional: emoția energizează comportamentul motivațional.

# DEFINIȚIE

INTELIGENȚA EMOTIONALĂ  
este abilitatea de a...

- **Simți, valorifica și exprima**  
Emoția cu precizie
- **accesa** și / sau genera sentimente care facilitează gândurile
- **înțelege** emoțiile și cunoștințele emoționale și
- **regla** emoțiile,

în **sine și în alții**, promovând o creștere emoțională și intelectuală  
(Mayer & Salovey, 1997).



# EDUCAREA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE



Un scorpion, care voia să treacă râul, i-a spus broaștei:

- Ia-mă pe spatele tău.
- Să te iau pe spatele meu – a răspuns broasca - în niciun caz!  
Te cunosc. Dacă te iau pe spate, mă vei înțepa și mă vei omorî.

■ Nu fi proastă - a spus apoi scorpionul – doar vezi că, dacă te înțep, te vei îneca în apă, iar eu nu știu să înot așa că mă voi îneca și eu.

Ambele animale au continuat să se certe până când broasca a fost convinsă. Broasca a pus scorpionul pe spatele ei alunecos, unde acesta s-a prins strâns, și au început călătoria. Când erau la jumătatea drumului peste râul cel mare, dintr-o dată scorpionul a înțepat broasca. Broasca a simțit că veninul mortal se extinde prin corpul său și, în timp ce se îneca cu scorpionul pe spate, broasca a strigat:

- De ce ai făcut-o? Este irațional ...
- Nu m-am putut abține - a răspuns scorpionul înainte de a dispărea în apă - este în natura mea.

Inteligența Emoțională va fi crucială pentru a traversa râul vieții cu noroc.

# O analiză a modelelor teoretice

## de Salovey și Mayer (1994)

- Grecia. Persoană **înțeleaptă și prudentă**: refuză orice tip de emoție sau sentimente.
- Repere cheie: mișcare romantică europeană, la sfârșitul sec. XVIII.  
**Gândire intuitivă.**
- Mișcarea **umanistă** în psihologie. Realizarea de sine, simțindu-te bine cu sine, creștere emoțională.

Practic, nimeni nu ia în considerare explicit și formal emoția din acea dinamică.

Cheia care permite înțelegerea ignorării emoțiilor se găsește în a le simți ca pe ceva incompatibil cu **o gândire eficientă și clară** (tensiune rațiune-emoție).

De exemplu: propusă ca o inteligență pe care **oricine o poate avea** (inclusiv cei care, cu o metodă mai tradițională de măsurare a inteligenței, au fost clasificați drept nu foarte inteligenți).

# O analiză a modelelor teoretice

continuare

- Salovey și Mayer. **Modelul ABILITY**, destinat identificării și organizării abilităților specifice necesare înțelegerii și experimentării emoțiilor într-un mod adaptativ. Emoții pentru a rezolva probleme și pentru abilitatea de adaptare la mediu.
- Goleman. **Modelele MIX** includ *caracteristici ale personalității*, abilități socio-emoționale, aspecte motivaționale și diverse abilități cognitive.



# Modelul ABILITY. Salovey și Mayer

- DEFINIȚIE: capacitatea de a **detecta** emoții și sentimente, ale noastre și ale altora, de a **face distincție** între ele și de a **folosi** informațiile respective ca un ghid pentru gânduri și acțiuni.
- Dotarea emoționalului cu generalul implică o capacitate atât de procesare a informațiilor, cât și de adaptare la un mediu în continuă schimbare.
- Din acest model, IE (inteligență emoțională) = emoție + cunoaștere. Integrarea emoțională și rațiunea permit utilizarea emoțiilor noastre pentru a facilita un raționament mai eficient și a gândi într-un mod mai inteligent despre viața noastră emoțională.

# CONCEPȚIA CONTEMPORANĂ ASUPRA EMOȚIEI

- Proces psihologic în care **informația** conduce de la sine și menține relația cu mediul extern.
  - *Furia*: comunică semnificația relației dintre două persoane
  - *Mândria*: indică atitudinea subiectului față de o realizare personală
- INDICĂ MAI MULTE ... INTELIGENȚĂ EMOȚIONALĂ: **simț**, **valoare** și **exprimare** emoție cu acuratețe pentru a **accesa** și / sau genera sentimente care facilitează gândurile; capacitatea de a **înțelege** emoțiile și cunoștințele emoționale și capacitatea de a **regla** emoția, în sine și în ceilalți, promovând o creștere emoțională și intelectuală (Mayer & Salovey, 1997).

## ABILITATEA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE. Salovey și Mayer.

- Percepția, evaluarea și exprimarea emoțională
- Facilitarea emoțională
- Înțelegere și raționament
- Gestionarea și reglementările emoțiilor



# ABILITATEA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE. Salovey și Mayer.

## PERCEPȚIE, EVALUARE ȘI EXPRESIE

Recunoaște, participă și descifrează mesajele emoționale, așa cum sunt emise prin expresii faciale, tonul vocii și mișcările corporale.

**Exemple**, în clasă: **elevii** pun în practică această activitate zilnic, atunci când își schimbă comportamentul dacă profesorul le aruncă o privire serioasă.

În egală măsură, **profesorul** folosește această abilitate atunci când observă fețele elevilor lui și le percepe plictiseala sau vede dacă înțeleg lecția.

Nivel mai complex, profesorii cu abilități ridicate de percepție emoțională sunt cei care percep și sunt conștienți de stările de spirit ale elevilor lor și când întrebă:

“Pedro, e ceva în neregulă? Pari ciudat astăzi”, ei sunt capabili să **identifice această discrepantă** între ceea ce acesta trebuie să simtă sau să gândească și ceea ce ei verbalizează cu adevărat.

De la o vârstă foarte fragedă, **copiii** învață să interpreteze expresia facială a adultului și să-i răspundă.

Dacă folosim programe cu copiii pentru a îmbunătăți expresia, înțelegerea și reglarea emoțională, vor avea mai multă IE (inteligentă emoțională).

# ABILITATEA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE. Salovey și Mayer.

- Percepția, , evaluarea și exprimarea emoțională
- Facilitarea emoțională
- Înțelegere și raționament
- Gestionarea și reglementările emoțiilor



# ABILITATEA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE. Salovey și Mayer.

## FACILITAREA EMOȚIONALĂ

Sistemul cognitiv include emoția în diferite moduri:

- **sentimente** recunoscute („mă simt fericit“)
- **cogniții** (atunci când o persoană care este fericită gândește „merit“)

În acest fel, influența emoției alternează cognițiile, transformându-se în ceva pozitiv sau negativ în funcție de atributul emoției.

Emoțiile forțează sistemul cognitiv să vadă lucrurile din **perspective** diferite, alternând viziunea lumii sceptice sau pesimiste cu cea optimistă, ca o consecință, pentru a gândi la o problemă într-un mod mai profund și mai creativ.

**De exemplu**, în clasă, unii **elevi** trebuie să se concentreze și să studieze într-o stare de spirit pozitivă, însă alții preferă să studieze într-o stare de spirit încordată, care le permite să memoreze sau să gândească mai bine.

De asemenea, **profesorii** pun în practică această abilitate, de exemplu, preferând să corecteze examenele finale atunci când se află într-o stare de spirit neutră, astfel fiind mai imparțiali cu elevii lor.

# ABILITATEA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE. Salovey și Mayer.

- Percepția, , evaluarea și exprimarea emoțională
- Facilitarea emoțională
- Înțelegere și raționament
- Gestionarea și reglementările emoțiilor



# ABILITATEA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE. Salovey și Mayer.

## ÎNȚELEGERE ȘI RAȚIONAMENT

Odată ce emoțiile sunt recunoscute și etichetate (abilitatea 2) are loc o înțelegere a acestora (semnificațiile lor, cum se combină, cum se schimbă).

Individul care posedă această capacitate are și un acces mai ușor la cunoașterea și înțelegerea propriei persoane și a relațiilor interpersonale.

Experiența emoțiilor specifice (de ex. fericirea, mânia, frica etc.) este controlată de reguli. Exemplu: aflați că **MÂNIA** apare *atunci* când ceva sau cineva este nedrept; **FRICA**, foarte adesea, este urmată de ușurare; descurajarea sau depresia ne pot îndepărta de ceilalți.

Activitate **anticipativă** și **retrospectivă** pentru a învăța cauzele generatoare ale stării sufletești și consecințele viitoare ale acțiunilor noastre.

# ABILITATEA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE. Salovey și Mayer.

Înțelegerea emoțională presupune a ști cum să combini diferite stări emoționale pentru a face loc emoțiilor secundare.

**Emoții primare:** universale; frică, mânie, tristețe, dezgust, fericire, surpriză.

**Emoții secundare:** sunt declanșate de „stimuli dobândiți” prin semnificația lor pentru fiecare persoană, ceea ce implică existența diferențelor individuale importante (anxietate, ostilitate, dragoste, gelozie).

Abilitatea de a interpreta semnificația altor emoții complexe, de exemplu, cele generate în timpul unei situații interpersonale (remușcarea după un sentiment de vinovăție și întristare pentru ceva spus unui coleg de clasă, fapt pe care acum îl regreti).

Conține abilitatea de a recunoaște tranzițiile de la o stare emoțională la alta.

**De exemplu,** în clasă, **elevii** folosesc această abilitate pentru a se pune în pielea colegilor care trec printr-o perioadă dificilă și a le oferi sprijin.

**Profesorii** cu o înțelegere înaltă a stilului emoțional și a modului de a acționa cu elevii lor sunt capabili să recunoască elevii care au probleme personale în afara clasei și le vor oferi un sprijin mai mare; de asemenea, ei disting elevii care reacționează mai bine la critică considerând-o o provocare sau știu când e mai bine să oprească cursul unei glume.

# ABILITATEA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE. Salovey și Mayer.

- Percepția, , evaluarea și exprimarea emoțională
- Facilitarea emoțională
- Înțelegere și raționament
- Gestionarea și reglementările emoțiilor



# ABILITATEA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE. Salovey y Mayer.

## GESTIONAREA ȘI REGLEMENTĂRILE EMOȚIILOR

în sine și în ceilalți

Cea mai COMPLEXĂ abilitate, nivelul superior, este rezultatul **integrării** celor anterioare.

Reglarea conștientă a emoției este necesară pentru a realiza creșterea emoțională și intelectuală. Capacitatea de a fi deschis către sentimente, atât pozitive cât și negative, reflectă abilitatea cuiva de a ignora sau folosi informațiile care le însoțesc, în funcție de utilitatea lor.

De asemenea, include abilitatea de a regla emoțiile noastre și ale altora, moderând emoțiile negative și intensificându-le pe cele pozitive.

**Spre exemplu**, când sosesc examenele și anxietatea **elevului** începe să crească, fiecare **elev** folosește strategii diferite de reglări interpersonale pentru a depăși această fază de stres, fără ca aceasta să afecteze performanța personală (de ex., spunând altora cât de nervos sunteți, cerând ajutor prietenilor, minimizând importanța examenelor, ascultând muzică).

**La profesori**, utilizarea abilităților de reglare este esențială și foarte recomandabilă.

## Lumea *interpersonală* și *intrapersonală*.

De exemplu, la *nivel intrapersonal* (de *auto-cunoaștere*), există strategii diverse pe care profesorul le poate aplica cu scopul de a reduce consecințele *epuizării profesionale*:

- sprijin social
- comunicarea problemelor de muncă colegilor noștri
- desfășurarea de activități drăguțe și distractive
- ascultarea muzicii
- hobby-urile
- exercițiile fizice
- relativizarea problemelor academice zilnice
- tratarea problemelor inevitabile cu umor

Un nivel *interpersonal* (de *relații*), pus în practică zilnic.

- \* Cu *elevul*: să știi când să-i încurajezi pe elevi să se motiveze spre obiectivele lor
- \* Cu *părinții*: să știi când să abordezi o critică constructivă atunci când există performanțe slabe din partea copiilor lor
- \* Cu *colegii*: abilități interpersonale și relații pozitive pentru bunăstarea ta la locul de muncă



# PERCEPȚIA, EVALUAREA ȘI EXPRIMAREA EMOȚIILOR


## Capacitatea de a ...

- Identifica **propriile** emoții.
- Identifica emoția în **alte** persoane, artă, design ... prin limbaj, sunet ...
- **Exprima** corect sentimentele și necesitățile asociate cu noi înșine.
- **Distinge**



# EMOȚIA CARE FACILITEAZĂ GÂNDURILE

- Emoțiile **facilitează** gândurile pentru a atrage **atenția** asupra informațiilor importante.
- Ajută în timp ce facilitează formarea **judecății** și a **amintirilor**.
- Variațiile emoționale schimbă **perspectiva** creând puncte de vedere multiple.
- Diferitele stări emoționale favorizează **abordări** specifice ale problemelor.



# COMPREHENSIUNE ȘI ANALIZA EMOȚIILOR. CUNOAȘTEREA EMOȚIONALĂ

## Capacitatea de a...

- **Desemna** emoțiile și a recunoaște relațiile dintre fiecare cuvânt și sensul real al emoției
- Înțelege **relațiile** dintre emoții și diferitele situații create
- **Înțelege** emoțiile complexe și/ sau sentimentul simultan de ură și iubire
- Recunoaște **tranzițiile**



# UTILIZAREA EMOȚIILOR

## Capacitatea de a...

- Fi **deschis** tuturor stărilor emoționale pozitive și negative.
- Reflecta asupra emoțiilor și a determina **utilitatea** informațiilor lor.
- Lua în considerare emoțiile noastre și ale altora și a recunoaște **influența** acestora.
- **Regla**



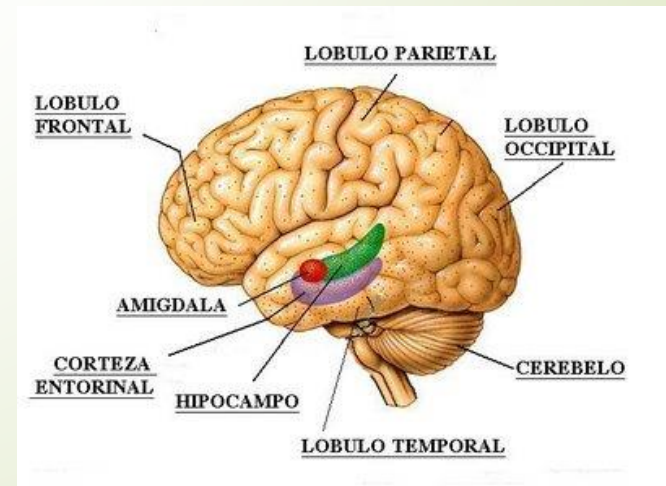
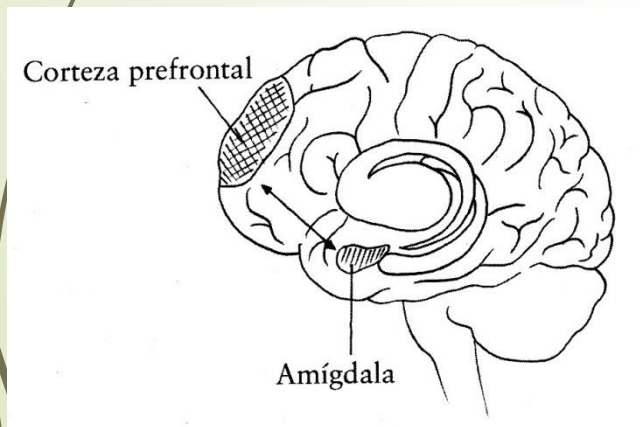
# Modele MIXTE. Goleman.


A publicat cartea "Inteligența emoțională", 1995


- Încorporați *trăsături de personalitate*.
- Goleman (1996) include toate aspectele (*trăsături ale personalității și competențe socio-emoționale, aspecte socio-emoționale, aspecte motivaționale și diverse abilități cognitive*) care permit elaborarea unui **model complet** al modului în care o persoană **funcționează în lume**. Ceea ce confirmă chiar faptul că setul de atribute care alcătuiește inteligența emoțională reflectă **caracterul** persoanei.

# BAZE NEUROLOGICE ALE INTELIGENȚEI EMOȚIONALE

- **Amigdala cerebrală** (în sistemul limbic, structura primitivă) și relația sa cu **neocortexul** (luarea deciziilor) constituie nucleul inteligenței emoționale.
- Conexiuni amigdala-neocortex, nucleu de schimb emoțional și raționament.



- 
- **Lobul** prefrontal stâng: reduce emoțiile cele mai perturbatoare provenite din sistemul limbic.
  - Emoții precum **furia** sau **anxietatea** acționează subminând capacitatea lobului frontal de a menține memoria de lucru.
  - Astfel s-ar explica experiența frecventă de *a nu putea gândi clar* atunci când suntem dominați de o **emoție intensă** pe care nu o putem controla.

- 
- Leziuni ale amigdalei și cortexului: deficit de procesare a semnalelor emoționale.
  - Angajarea **capacității de a întreprinde** în cel mai eficient mod **cerințele sociale și de mediu**.
  - Emoțiile sunt o parte esențială și într-un mod diferit, capacitatea este critică pentru **funcționarea inteligenței în viața de zi cu zi**.



# ACTIVITATEA INTENȚIONATĂ

- Fă (nivel **comportamental**):  
fă exerciții, fii drăguț cu ceilalți.
- Gândește și simte (nivel **cognitiv**):  
vedere optimistă asupra lucrurilor.
- Dorință (nivel **motivațional**):  
identific și mențin obiectivele care mă motivează.

# Mai multă IE (inteligență emoțională)

## Mai puțin...


- anxietate și depresie
- consum de droguri și conflicte interpersonale
- stimă de sine scăzută



## Mai bune...

- performanțe academice
- relații intime și personale
- relații sociale
- ajustări psihologice





Suntem convinși că intelectualul va garanta succesul în viețile noastre, că abilitățile sociale le dobândim pe cont propriu însă ... ELE TREBUIE ÎNVĂȚATE DE LA ALȚII

Controlul emoțiilor  
intrapersonale și interpersonale.  
Să ne trăim viața satisfăcător.

**Plasticitatea** creierului este atât de mare încât putem schimba modelele comportamentale chiar și până la o vârstă târzie, într-un mod care să ne permită oricând dezvoltarea inteligenței noastre emoționale.

Vă mulțumim!

