4. Gaia: Gaitasun sozioemozionalak

**Adimen emozionalaren kontzeptua**

* Aitzindariak…
* **Peter Salovey eta John Mayer**-ek 1990an proposatu zuten “adimen emozionala” terminoa.
* Emozioak norberaren onurarako erabiltzea eta bizitzako alor ezberdinetan erabakirik egokienak hartzeko erabilgarriak direla onartzen zen (informazio prozesatzea).
* Momentu hartan ez zuen ikertzaileen artean oihartzunik izan. Zergatik?

 → Arrazionalismoa

* **Daniel Goleman-**ek 1995ean dibulgazio testu bat publikatu zuen (NYT)
* Zergatik izan zuen hainbeste arrakasta?
* Ikerkuntza eta esku-hartze ugarituz
* Adimen emozionalaren kontzeptua
* Eredu mixtoak edota trebetasun ereduak? Esku-hartzerako mugak hala teoriak garatzeko mugak
* Goleman eman zuten definizio bat oso anitza eta zabala non adimen emozionalaren baitan psikologian ikertutako kontzeptuak sartu (enpatia, motibazioa, erabakia hartzea…)
* Honengatik eredu honi deitzen zaio adimen emozionaleko eredu mixtoak. Ez dute gehiegi desberdintzen adimen emozionalaren konstruktua beste konstruktuetatik.
* Eredu mistoak onak: gaitasuna hainbat kontzeptu kontutan hartu.
* Trebetasun ereduak: Adimen emozionala gaitasun zehatz batzuen baitan definitu.

1997an, **Salovey eta Mayerek** kontzeptua berraztertu zuten 4 alor edo adar proposatuz (adar bakoitzak beste 4 gaitasun barne hartzen zituelarik):

1) Pertzepzio eta adierazpen emozionala

* Hauteman eta adierazi

2) Jarduera kognitiboen errazte emozionala.

* Zu gai zara jakiteko sentitzen dituzun emozioak nola eragiten duten zure pentsamenduari eta zure jokabideari.

3) Ezagutza emozionala/ulermen emozionala

* Sentitzen dudan emozioak badakit zer esan nahi duen, zer desberdintasun duen beste emozioengatik.
* Sentitzen ditudan emozioak ulertzen ditut eta hauetaz ezagutza badut.

4) Erregulazio emozionala

* Pertsonak daukan gaitasuna emozioaren intentsitatean eragiteko, edo behar dudan emozio baten emozioaren intentsitatea handitzeko.
* Intentsitatean eragina duten estrategiak aplikatzeko gaitasuna.
* Emozio atetik bestera pasatzeko gaitasuna.
* Trebetasun ereduen aitzindariak dira.
* 1., 3. eta 4. adarrak, emozioen inguruan arrazoitzeko prozesua hartzen dituen bitartean, 2.a (erraztea) arrazoiketa edo erabakiak hartzean hobetzeko emozioen erabilerari dagokio.
* Adimen emozionala oso lotuta autoezagutzarekin. Portaera egokitzaileagoak.

**Adimen emozionalaren garrantzia**

Gaur egun, ikerketek diote adimen emozional altuak (salovey eta kolaboratzaileek ezagutzen duten bezala) hurrengoa aurreikusten duela:

1. Enpatia gehiago eta portaera prosoziala.
2. Pertsonarteko erlazio hobeak eta besteengandik, kontsiderazio, tratu eta laguntza handiagoa.
3. Bikote erlazio hobeagoak: biak edo batek behintzat adimen emozional handia badu. Bizi asetasun handiagoa.
4. Depresio, larritasun, portaera arazo, drogamenpekotasun… gutxiago.
5. Mezu motibatzaileak helarazteko eta komunikatzeko gaitasun handiagoa.
6. Erakundeen alorrean: helburuen lorpen handiagoa, bezeroaren satisfakzioa…