

Collell, J., Escudé, C. (2003). L'educació emocional. *Traç, Revista dels mestres de la Garrotxa*, 37, juny 2003, pp 8-10.

## L'educació emocional

*La societat moderna, que ha assolit un nivell d'educació formal sense precedents, també ha donat lloc a noves formes d'ignorància*  
(Jean-Claude Michéa)

*En aquest escrit es ressalta la importància de l'educació emocional com a eix vertebrador de la convivència. Estretament vinculada amb la salut mental i la qualitat de vida, l'educació emocional emergeix com un aspecte imprescindible per a afrontar els profunds canvis estructurals i socials que s'esdevenen. Repensar la educació des d'aquests paràmetres és –com remarca l'Informe Delors- una “utopia necessària”.*

### *Hem de triar entre “saber” o “sentir” ?*

Tradicionalment l'escola s'ha centrat en els aspectes cognitius prioritant els aprenentatges científics i tècnics, deixant de banda el coneixement de les persones; no s'ha “entretingut” a reflexionar sobre els sentiments i les emocions. Com a contrapunt, les aportacions científiques actuals destaquen la vinculació entre les emocions i el pensament com a base de tota activitat humana. Per tant es fa necessari un replantejament seriós d'aquest tema.

L'Informe Delors (Unesco 1998) afirma que l'educació emocional és un complement indispensable en el desenvolupament cognitiu i una eina fonamental de prevenció ja que molts problemes tenen el seu origen en l'àmbit emocional.

Aquest Informe fonamenta l'educació del segle XXI en quatre eixos bàsics que anomena els quatre pilars de l'educació: (1) **aprendre a conèixer** i aprendre a aprendre per aprofitar les possibilitats que ofereix l'educació al llarg de la vida, (2) **aprendre a fer** per capacitar la persona per fer front a moltes i diverses situacions, (3) **aprendre a ser**, per obrar amb autonomia, judici i responsabilitat personal i (4) **aprendre a conviure**, a treballar en projectes comuns i a gestionar els conflictes.

En la pràctica docent ens lamentem de la poca motivació dels alumnes i de l'augment dels comportaments disruptius. Ho atribuïm a la realitat canviant de la societat, a la crisi de valors, a la disgregació del sistema familiar, a la influència dels mass-media... Per Moreno (1998) molts d'aquests problemes serien majoritàriament conseqüència de l'escàs coneixement emocional que posseïm de nosaltres mateixos i dels que ens envolten, fenomen que ella anomena **subdesenvolupament afectiu**.

Sabem que gran part del fracàs escolar dels alumnes no és atribuïble a una manca de capacitat intel·lectual, sinó a dificultats associades a experiències emocionalment negatives que s'expressen en comportaments problemàtics, conflictes interpersonals, etc. Els estudis indiquen que entre un 10 i un 25 % dels escolars són víctimes o participen en actes de maltractament envers els companys; són conductes abusives, intimidadores i humiliants, sovint envers els individus socialment més dèbils (Ortega i Mora-Merchan 1996). Aquest fenomen es coneix amb el terme anglosaxó de bullying.

Ensenyar i aprendre a conviure, en definitiva, és treballar per millorar la convivència en els centres. Dit així pot semblar molt gros, complex i inabastable. Com posar-nos-hi? Per on començar? No ens atabalem, hi ha programes força estructurats, que ens poden orientar. Tot és començar i continuar caminant en aquesta línia.

Fomentar una afectivitat positiva i una actitud moral respectuosa i justa entre companys és possible si (1) la convivència es **gestiona de forma democràtica**, (2) es treballa en **grups cooperatius** i (3) s'introdueix en el currículum l'**educació emocional**, l'educació en valors, la gestió dels conflictes. Els programes globals de convivència més eficaços actuen de manera simultània en aquests tres àmbits interrelacionats.

### ***Intel·ligència emocional o educació emocional ?***

La teoria de les intel·ligències múltiples de Gardner (1993), popularitzada per Goleman, descriu, entre d'altres, les intel·ligències intrapersonal, que permet comprendre's i treballar amb un mateix, i la interpersonal, que permet comprendre i treballar amb els altres. Ambdues configuren la intel·ligència emocional: *capacitat de controlar i regular els sentiments d'un mateix i dels altres i utilitzar-los com a guia de pensament i d'acció*, aquesta capacitat està en la base de les experiències de solució dels problemes significatius per a l'individu i per a l'espècie.

Des del punt de vista educatiu ens estimem més parlar d'educació emocional, posant l'accent en que és una capacitat que s'aprèn, i que té com a finalitat augmentar el benestar personal i social.

Parlem d'emocions i de sentiments. **Sentiment** és el terme que designa les experiències que integren múltiples informacions i avaluacions positives i negatives, impliquen el subjecte, li proporcionen un balanç de la seva situació i provoquen una predisposició a actuar. Hi ha sentiments duradors i estables. Les **emocions** serien un sentiment breu, d'aparició normalment abrupta que s'acompanya d'alteracions físiques perceptibles (agitació, palpitations, pal·lidesa, rubor...).

Les habilitats que posa en joc l'educació emocional es poden agrupar en quatre blocs:

**La consciència d'un mateix:** és la capacitat de reconèixer un sentiment en el mateix moment en que apareix. Requereix estar atents als nostres estats d'ànim i reaccions (pensament, respostes fisiològiques, conductes manifestes...) i relacionar-les amb els estímuls que les provoquen. L'expressió voluntària de diferents emocions, la seva dramatització, és una manera d'aprendre-les.

**L'autoregulació:** quan tenim consciència de les nostres emocions hem d'aprendre a controlar-les. No es tracta de reprimir-les, ja que tenen una funció, sinó d'equilibrar-les. No hem de controlar que no apareguin, sinó de controlar el temps que estem sota el seu domini. La capacitat de tranquil·litzar-se un mateix és una habilitat vital fonamental i s'adquireix com a resultat de l'acció medidora dels altres.

**La motivació:** és la força de l'optimisme, imprescindible per aconseguir fites importants. Està relacionada amb diversos conceptes psicològics com el control d'impulsos (capacitat de resistència a la frustració, d'ajornar la gratificació), la inhibició de pensaments negatius (per afrontar amb èxit reptes vitals), l'estil atribucional d'èxit i fracàs, l'autoestima (expectatives d'autoeficàcia)...

**L'empatia:** és l'experimentació de l'estat emocional d'una altra persona; la capacitat de captar els estats emocionals dels altres i reaccionar de forma apropiada socialment. Té dos components, l'afectiu i el cognitiu. El component afectiu pot ser suficient, els nens petits en són un exemple. En canvi, només amb el cognitiu no n'hi ha prou. Els psicòpates (trastorn de personalitat antisocial), els maltractadors, poden "saber" cognitivament que la seva víctima pateix, però poden continuar fent-li mal perquè són incapaços de "sentir" el mal que li fan, no hi ha emoció.

### *Una programació*

Aquests aspectes estan poc o gens desenvolupats en el nostre sistema educatiu. Cal una intervenció sistemàtica en educació emocional ja des de les etapes d'Infantil i Primària per prevenir les conductes antisocials posteriors.

El procés que ha de seguir un col·lectiu per aprendre a fer les coses junts, respectant la diversitat dels seus membres i aprofitant les potencialitats de cadascun, és llarg. No n'hi ha prou en fer "algunes activitats" de tant en quant. En aquest sentit al professorat ens manca formació i eines per afrontar aquest aspecte amb garantia d'èxit. Treballar per millorar la convivència com a marc on es recolzin la resta dels aprenentatges ha de ser una opció de Centre.

Un programa d'educació emocional ha de tenir com a prioritat els mestres, que en definitiva són qui l'han de dur a terme. Ferran Salmurri (2002) ha realitzat un programa d'intervenció per a escoles de Primària. Primer només treballa amb els mestres, partint de les hipòtesis que l'estat d'ànim dels adults influeix en els alumnes, que el nostre estat d'ànim depèn de nosaltres i que en podem aprendre. Després són els mestres que treballen amb els alumnes. Aquest sistema s'ha vist que té un doble benefici: per al mestre i per als alumnes. Amb més recursos emocionals augmenta la tolerància a la frustració i a més salut mental més rendiment escolar.

L'educació emocional ha de formar part del currículum. A més de la sessió setmanal sistemàtica, cal que s'integri en la tasca diària del mestre. Acostumar-se a preguntar: Com et sents, com creus que se sent l'altre, com et sentiries si fossis en el seu lloc, perquè creus que ha fet això, què haguessis pogut fer en lloc d'això... pot ajudar a entendre les motivacions que són a la base dels conflictes i començar a resoldre'ls.

Podem ubicar les sessions dins de l'àrea de llengua, ja que en definitiva es tracta de parlar, escoltar, llegir i escriure. I s'usen diferents tipologies textuais: argumentació, exposició, resum, diàleg, narració...

### *Programes*

Actualment encara hi ha pocs treballs publicats. Però n'hi ha prou per començar. A tall d'exemple la proposta d'Anna Carpena per a Primària (vegeu bibliografia) és molt completa; es fonamenta en una sòlida base teòrica i descriu un seguit d'activitats per als diferents cicles. Algunes de Cicle Inicial també són vàlides per a l'Ed. Infantil.

Al 2n cicle d'ESO i Batxillerat és interessant la proposta d'Antoni Güell (vegeu bibliografia). És molt estructurada. Inclou competència social. Consta de 10 temes amb modalitat extensiva (6 sessions = 2 crèdits de 35 h) o intensiva (3 sessions = 1 crèdit).

També podem trobar activitats d'educació emocional en programes de competència social i en els programes que preparen els alumnes per a la mediació, però generalment no estan tant estructurades.

## ***Conclusions***

Està demostrat que el coeficient d'intel·ligència mesurat tradicionalment ha augmentat en la població general, mentre que el coeficient emocional minva acceleradament, i amb ell augmenta la manca d'empatia, la intolerància, l'exclusió...

Malgrat la Ley de Calidad del PP, reivindicuem una **formació integral** que inclogui el desenvolupament dels aspectes emocionals i de relació interpersonal perquè els aspectes emocionals estan íntimament vinculats amb el rendiment acadèmic i el **benestar personal** tant de l'alumnat i com del professorat.

*A la societat i a l'escola no li vindria gens malament recuperar la il·lusió i la utopia.*

## ***Bibliografia***

Eva Bach i Pere Darder (2002). *Sedueix-te per seduir*. Edicions 62, Barcelona.

Anna Carpena (2001). *Educació Socioemocional a Primària*. Eumo Editorial. Vic.

Manuel Güell Barceló i Josep Muñoz Redon (1998). *Desconeix-te tu mateix*. Programa d'alfabetització emocional. Ed. 62, Col. Llibres a l'abast 321. Barcelona.

Informe Delors (1998) *La educación encierra un tesoro*. Informe a la Unesco de la Comissió Internacional per a la educació per al S. XXI.

Jean Claude Michéa (2002). *La escuela de la ignorancia*. Madrid, Acuarela.

Montserrat Moreno (1998). *Sobre el pensamiento y otros sentimientos*. Cuadernos de pedagogía, núm. 271, pàg. 11-20.

Rosario Ortega i José Antonio Mora-Merchan (1996). *El aula como escenario de la vida afectiva y moral*. Cultura y educación, Vol 3, pàg 5-18.

Ferran Salmurri i altres (2002) *Programa per a la prevenció i millora de la salut mental a l'escola*. (Treball no publicat)

José Antonio Marina i Marisa López Penas (1999). *Diccionario de los sentimientos*. Ed. Anagrama, Barcelona.

Podeu adreçar correspondència sobre aquest article a [jcollell@pie.xtec.es](mailto:jcollell@pie.xtec.es) o a [cescude@pie.xtec.es](mailto:cescude@pie.xtec.es)