

CUIDA'T



Educació i benestar

S'ha parlat molt del malestar en educació i hi ha motius de sobres per estar molestos. Sempre ens sobran motius per estar-ne. El més fàcil és sentir-se'n, però, es pot educar des del malestar?

Segons el meu parer, la resposta és negativa. Per tant, cal que el professorat tingui prou capacitat per regular les seves emocions, a fi de reconvertir el malestar probable en benestar necessari.

L'autèntica educació requereix un professorat que sigui capaç de relacionar-se positivament amb l'alumnat, transmetre entusiasme per la matèria que imparteix i passar-s'ho bé amb la docència. **El professorat no solament té el dret de sentir benestar, sinó que té el deure de fer-lo conscient i de transmetre'l com a característica de l'autèntica educació.**

Perquè això sigui possible, pot ser molt útil conèixer les aportacions de les ciències al benestar, principalment a través de la teoria de les intel·ligències múlti-

ples, de la intel·ligència emocional, de la psicologia positiva, de la neurociència, de les competències emocionals, de l'educació emocional, etc.

Un factor important de benestar és el que en anglès s'anomena *engagement*, que es pot traduir per «compromís professional» i que significa 'implicació personal en el treball'. Les persones que tenen un nivell elevat de compromís professional són les que experimenten més benestar. Com m'hi puc implicar? No hi ha receptes. És una decisió personal. Però, per obrir camí, podem dir que, als contextos socials, es creen climes emocionals que funcionen com un autèntic contagi. N'hi ha alguns que afavoreixen l'*engagement* i el benestar, i uns altres, tot el contrari.

Un cop adquireixo consciència del clima emocional que m'envolta, em puc preguntar: «De què m'estic deixant contagiar?», «Realment, m'interessa deixar-me contagiar d'això?», «Aquesta situació

afavoreix l'*engagement* i el benestar?». El desenvolupament de l'autonomia emocional ens ha de capacitar per poder decidir de quines emocions em vull deixar contagiar i de quines no. A partir d'això, podem fer un pas més. Així com tots ens podem sentir contagiats, també contribuïm a escampar el contagi emocional: «Quines emocions estic contagiant sense haver-ne estat plenament conscient?», «M'interessa contribuir a contagiar aquestes emocions?», «Què m'interessa contribuir a contagiar?». Segons les respostes que donem a aquestes preguntes, podem contribuir a construir el benestar personal i social.

Convé tenir present que l'educació emocional té dos propòsits principals:

- > Desenvolupar competències emocionals en el professorat, l'alumnat i les famílies.
- > Crear climes emocionals positius que afavoreixin l'aprenentatge, les bones relacions.

Tots dos aspectes són essencials per construir el benestar. ■

BIBLIOGRAFIA

- BISQUERRA, R. (2000): *Educación emocional y bienestar*. Barcelona. Wolters Kluwer.
 — (2012): *Orientación, tutoría y educación emocional*. Madrid. Síntesis.
 — (2013): *Cuestiones sobre bienestar*. Madrid. Síntesis.



123rf

AUTOR
Rafael Bisquerra
 Universitat de Barcelona
 rbisquerra@ub.edu