

# L'educació emocional, tot un repte de futur!

RAFEL BISQUERRA ALZINA, EVA FITA LLADÓ  
GRUP DE RECERCA EN ORIENTACIÓ PSICOPEDAGÒGICA

**Un repte de futur obert a la investigació és el que s'està proposant amb el nom d'educació emocional. Però, aturem-nos un moment! Per què l'educació emocional? Què s'entén per educació emocional? Qui ha de portar-la a terme? En quin context?**

**E**l concepte d'educació emocional és complex, és a dir, difícil de definir breument, però, amb la intenció de tenir només un punt de referència, es pot resumir com *un procés educatiu continu i permanent que pretén potenciar el desenvolupament emocional com a complement indispensable del desenvolupament cognitiu*. Per aconseguir-ho es proposa desenvolupar coneixements i habilitats sobre les emocions amb la finalitat de capacitar l'individu per afrontar millor els reptes que es plantegen en la vida quotidiana, i augmentar el benestar personal i social (Bisquerra, 2000).

## Justificació de l'educació emocional

Davant del concepte i davant de la nostra realitat ens podem plantejar si és

necessari invertir en el desenvolupament emocional. Diversos arguments poden justificar aquesta inversió:

– *Des de la finalitat de l'educació*. La finalitat de l'educació és el ple desenvolupament de la personalitat integral de l'alumnat. En aquest desenvolupament s'hi poden distingir, com a mínim, dos grans aspectes: el desenvolupament cognitiu i el desenvolupament emocional. L'educació emocional es proposa emfasitzar aquest últim donant-li la importància que mereix.

– *Des del procés educatiu*, que es caracteritza per la relació interpersonal, relació impregnada per fenòmens emocionals, i pel procés d'aprenentatge individual i autònom, on també és present la dimensió emocional.

– *Des de l'autoconeixement*.

– *Des de l'orientació professional*, on es contempla la necessitat d'afegir una dimensió fins ara oblidada: la preparació per a l'atur, situació que pot provocar una disminució de l'autoestima, estats depressius i altres seqüeles en la salut física i psíquica de l'individu.

– *Des del fracàs escolar*. S'observen elevats índexs de fracàs escolar, dificultats d'aprenentatge, estrès en els exàmens, abandonaments en els estudis universitaris i altres fenòmens relacionats amb el fracàs escolar. Aquests fets provoquen estats emocionals negatius i, en



alguns casos, arriben a intents de suïcidi.

– *Des de les relacions socials*. Les relacions socials poden ser font de conflictes, conflictes que afecten els sentiments.

– *Des de la salut emocional*. La societat actual pateix problemes emocionals (conflictes familiars, de treball, notícies sobre guerres, violència, desastres naturals, fam, etc., pèrdues, malalties...) que demanen ser abordats des d'una dimensió preventiva.

– *Des de la revolució de les tecnologies de la informació i la comunicació*. Hi ha una necessitat d'educar emocionalment les noves generacions per afrontar amb èxit els nous reptes del futur.

– *Des del nou rol del professor*. El rol tradicional del professor canvia i passa de l'ensenyament a la relació emocional de suport. Aquesta realitat dema-

narà un reciclatge del professor per posar-lo en situació d'impartir educació emocional.

Es podria ampliar la llista de judicis que argumenten la necessitat d'atendre les emocions des del sistema educatiu però, considerem-los suficients i plan-tegem-nos qui ha de portar l'educació emocional a terme i en quin context.

### **Els plantejaments del Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica (GROP)**

És en aquesta reflexió i amb la intenció de portar a terme tasques de recerca i formació en el camp de l'educació emocional que, el mes de setembre de l'any 1997, es va formar el Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica\* (GROP). Aquest grup es plantejà com a fita investigar les estratègies més adients per a contribuir al desenvolupament emocional de l'alumnat. Tot el que s'explica en aquest article és producte de les recerques del GROP.

El grup dona molta importància als programes d'educació emocional perquè els considera una forma de prevenció primària inespecífica i de promoció de la salut que pretén potenciar els recursos emocionals per a una millor qualitat de vida i així evitar, en la mesura que puguin, les disfuncions que

es puguin produir, o almenys prevenir-ne l'aparició. A la persona, des dels seus primers anys de vida se l'ha de preparar per a la vida adulta, proporcionant-li els recursos i estratègies necessaris perquè pugui enfrontar-se a les diferents experiències que la vida li proporciona. En conseqüència l'educació emocional incideix en molts aspectes del desenvolupament personal, social, professional, familiar i del temps lliure. S'ha d'entendre com un factor important per al desenvolupament de la formació integral de l'individu i, alhora, com un tema transversal en el qual hauria d'implicar-se i participar la totalitat del professorat en totes les seves classes i al llarg de tot el currículum acadèmic. Els continguts de l'educació emocional han de ser presents al llarg de tot el cicle educatiu i en totes les àrees curriculars. En aquest procés és necessari que el professorat se senti còmode parlant de les emocions, hi estigui implicat i disposi de la formació necessària en aquest tema.

L'alumnat en serà el destinatari però cal que el professorat, i també la família, estiguin mínimament preparats per impartir-la. No s'ha d'oblidar que el paper dels pares en l'educació emocional dels seus fills és també fonamental. Conscientment i inconscientment transmeten missatges amb una gran càrrega emotiva. Aquestes experiències emocionals es van interioritzant i passen a formar part del patró habitual de comportament del fill o de la filla.

És aquesta realitat la que ha conduït el grup a portar a terme diverses activitats de recerca: elaboració del marc teòric de l'educació emocional (Bisquerra, 2000), creació d'un instrument de diagnòstic anomenat Cuestionario de Educación Emocional (CEE) i la seva versió reduïda (CEE-R), creació i experimentació d'activitats per a la pràctica de l'educació emocional (GROP, 1999), participació en el 1r Congrés Estatal d'Educació Emocional (2000), etc. Ac-

tualment el grup ha elaborat un programa d'educació emocional per a l'educació secundària obligatòria (ESO). Tot i així som conscients que, si els criteris que es prioritzen són els de prevenció primària, el programa hauria de començar per dirigir-se a l'educació infantil i perllongar-se a l'educació primària i secundària obligatòria. Com hem dit comencem a caminar i, per tant, de moment, el programa s'ha dirigit a l'ESO, tot i que en un futur pròxim, ens proposem atendre, també, l'educació infantil, l'educació primària, l'educació secundària postobligatòria i l'educació d'adults.

### **Objectius de l'educació emocional**

Són objectius generals d'aquest programa d'educació emocional:

- Assolir un millor coneixement de les pròpies emocions i de les emocions dels altres.
- Desenvolupar les habilitats necessàries per poder canalitzar millor les pròpies emocions.
- Prevenir els efectes nocius de les emocions negatives (ansietat, angoixa, estrès, depressió, por, etc.).
- Desenvolupar l'habilitat de generar, experimentar i fruit d'emocions positives (alegria, humor, amor, benestar, felicitat, etc.).
- Desenvolupar la intel·ligència emocional.
- Desenvolupar la capacitat d'automotivar-se emocionalment.
- Adoptar, voluntàriament i conscientment, una actitud positiva davant la vida.

### **Continguts**

Com a grans blocs de continguts podem citar els següents: *consciència emocional* (coneixement de les pròpies emocions i de les emocions dels altres); *control emocional* (tolerància a la frustració, autocontrol, relaxació respiració, meditació, autoanàlisi); *autoestima*; *habilitats*

\* Grup de recerca del Departament de Mètodes d'Investigació i Diagnòstic en Educació de la Universitat de Barcelona. El GROP està format per professionals de diferents àmbits: mestres d'educació infantil, mestres d'educació primària, professors d'educació secundària, psicopedagogs, professors universitaris i especialistes en formació d'adults. Aquesta heterogeneïtat enriqueix el grup i afavoreix la interdisciplinarietat i l'optimització en totes les actuacions que decideix portar a terme. El coordinador del GROP és Rafel Bisquerra Alzina.

*socioemocionals* (comunicació efectiva i afectiva, relacions interpersonals, resolució de conflictes i emoció, les emocions en la presa de decisió); *habilitats de vida i benestar subjectiu*.

### Estratègies d'intervenció

L'estratègia que suggerim, tenint en compte la realitat present, es vehicula a través de la *tutoria*. Això no vol dir que sigui el millor, sinó el més adequat en aquests moments. Una vegada que el programa d'educació emocional estigui plenament introduït en l'acció tutorial i orientadora dels centres, es podrà pensar a iniciar la integració en el currículum i pensar en la interdisciplinarietat i en la interrelació amb altres programes d'orientació.

S'ha generat un «banc» d'activitats per a cadascun dels grans nuclis temàtics de l'educació emocional. El nombre d'activitats plantejades per a la consecució de cada objectiu dependrà, però, dels destinataris, dels recursos materials i del temps de què es disposi per fer la intervenció. En la redacció de cadascuna d'elles ja es fan constar els recursos necessaris per al seu desenvolupament eficaç.

La temporalització de la realització del programa no s'ha determinat en el seu conjunt ja que cal tenir en compte el calendari escolar, el Pla d'Acció Tutorial i l'organització de cada centre. Sí, en canvi, que s'ha fet explícita, en la fitxa de cada activitat, la previsió del temps que es necessitarà per a desenvolupar-la.

Hem dissenyant l'avaluació del programa al mateix moment que l'hem creat i ens permetrà obtenir informació de les diferents fases per poder prendre decisions que millorin la qualitat de la intervenció orientadora. Només així ens serà possible detectar la funcionalitat, eficiència i eficàcia del programa i no centrar l'avaluació únicament en els resultats.

### Resum i conclusions

A grans trets la línia de treball del grup se centra, doncs, a dissenyar programes d'educació emocional, crear materials curriculars *ad hoc*, posar-los en pràctica i avaluar el seu impacte; paral·lelament analitzar els models i les estratègies més apropiades per integrar l'educació emocional dins les dinàmiques educatives. La finalitat última és promoure el desenvolupament emocional, la qual cosa implica: prendre consciència de les pròpies emocions, ser capaç d'expressar els propis sentiments, experimentar la pròpia riquesa afectiva i entendre com tot aquest potencial pot ser utilitzat per aconseguir els objectius personals i professionals, així com per assolir un millor benestar.

L'opció no és fàcil i som conscients que:

– El programa ha d'ésser assumit per cada centre amb persones que el dinamitzin.

– L'èxit del programa dependrà del nivell d'implicació de tots els agents educatius i comunitaris (centre, professors tutors, orientadors, pares, alumnes, etc.). En un primer moment el repte és aconseguir implicar un grup de professors/es i tutors/es que siguin capaços de dinamitzar tal activitat des del propi centre i puguin plantejar-lo des d'un enfocament participatiu.

– El programa s'ha de veure com una activitat més dins la tasca escolar.

– S'ha de disposar de recursos suficients.

– Cal que es formin els agents del programa.

Són diverses les publicacions i diferents les tasques de formació a tutors que s'han portat a terme. La formació ha anat dirigida als formadors, perquè són ells els protagonistes de la posada en pràctica dels programes d'intervenció en educació emocional, en els diferents nivells educatius. A títol d'exemple: Curs d'educació emocional en el PAT a l'Es-

cola d'Estiu de 1999, Educació emocional a l'ICE de la UB, setembre de 1999, Seminari d'educació emocional al Centre de Recursos de Cornellà de Llobregat, etc. També s'han fet xerrades i conferències a diversos centres educatius sobre aquesta temàtica.

És un gran repte pel Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica (GROP) aconseguir els seus propòsits i que aquests siguin una punta d'iceberg en la consideració de l'educació emocional en el dia a dia de la tasca educativa. ■

### Bibliografia

BISQUERRA, Rafel. «Educación emocional». Dins: *Enciclopedia General de la Educación*. Barcelona: Océano, 1999.

BISQUERRA, Rafel. «Áreas de la orientación y educación emocional». *Educación y futuro*, 1 (octubre), 1999, pàg. 5-29.

BISQUERRA, Rafel. «Tutoria i educació emocional a secundària». *Revista del Col·legi*, 110 (tardor), 1999, pàg. 19-22.

BISQUERRA, Rafel. «Educació emocional: un repte per al nou mil·lenni». *BIEC*, 27 (desembre), 1999, pàg. 3.

BISQUERRA, Rafel. *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis, 2000.

GOLEMAN, Daniel. *Emotional Intelligence*. Nova York: Bantam Books, 1995. (versió castellana: *Inteligencia emocional*, Barcelona: Kairós, 1996; 15a edició 1997).

GROP «Educación emocional». Dins: ÀLVAREZ, M.; BISQUERRA, R. *Manual de orientación y tutoría*. Barcelona: Praxis, 1999.

GROP «Actividades de educación emocional». Dins: ÀLVAREZ, M.; BISQUERRA, R. *Manual de orientación y tutoría*. Barcelona: Praxis, 1999.

SHAPIRO, L.E. *La inteligencia emocional en los niños*. Barcelona: Ediciones B, 1998.

«Una raonable intel·ligència emocional. Entrevista a Rafel Bisquerra». *RE (Revista de pensamiento i opinió)*, 19, pàg. 34-35, 1999.