

VIVIM LES EMOCIONS A L'AULA DE TRES ANYS.

Isabel Bernabeu Pérez i Nélida Pérez Pérez

El present treball analitza i reflexiona sobre la importància de la Intel·ligència Emocional en el camp educatiu a través d'una experiència duta a terme en el col·legi Sant Vicent Ferrer, cursos 2005/2007, amb la participació d'un grup d'alumnes de 3 anys d'educació infantil (continuació en 4 anys). Les pretensions eren les de donar importància i consciència a les emocions que tan presents es troben en les nostres aula però a vegades ignorades en la pràctica quotidiana. Este treball va ser dut a terme per Isabel Bernabeu, la tutora de l'aula, amb l'assessorament i cooperació de Nélida Pérez, professora associada Universitat d'Alacant, propiciant la relació entre l'escola i la universitat.

INTRODUCCIÓ:

Considerant que les emocions impulsen i donen forma a les nostres reaccions enfront dels estímuls que ens arriben; en especial, enfront dels altres sers humans. Que influeixen profundament en les nostres percepcions i processos cognitius; és a dir, que afecten la memòria, a la capacitat de raciocini, a la de discriminació. Que a més a més condicionen la forma en què cada ser humà estableix les seues relacions amb els altres i amb si mateix, no és res estrany que estes exerceixen una funció primordial i absolutament vinculada en tots els aspectes i a tots els nivells.

Les emocions, estan presents cada dia, a cada moment, acompanyant-nos en el nostre pensament, a través de les nostres accions, les nostres conductes, la nostra expressió facial, corporal...

Molts són els estudiosos d'aquest tema que manifesten i corroboren la importància i la necessitat de tenir present aquest aspecte, l'emocional.

El neuròleg Joseph LeDoux, manifesta en el seu llibre "El cervell emocional", que "*La ment té pensaments i emocions, i l'estudi d'uns excloent altres mai serà totalment satisfactori*". Paraules que justifiquen la importància de les emocions, i amb elles la Intel·ligència Emocional.

En este camp, altres com el científic Antonio Damasio, posen en relleu en les seues investigacions la vinculació de la raó amb l'emoció i la necessitat de tenir-les present sense menysprear-les ni jerarquitzar-les, concedint-los la mateixa importància.

Evidentment, com reivindiquen molts autors, el tema de les emocions no és quelcom nou. Una frase rellevant d'este tema apareixia ja fa 2.200 anys amb Plató, en la que deia: "*La disposició emocional de l'alumne determina la seua habilitat per a aprendre*". Es pot assegurar, que no es tracta d'alguna cosa nova, però si ho és, el moviment que actualment va engendrant nous estudis i dades que corroboren la importància que en un passat se'ls va negar.

Per a entendre la importància i el lloc que estan ocupant les emocions, tant en l'estudi científic com en l'escolar, hem de tindre present el notable canvi sociocultural que s'ha produït en estos últims anys. Amb el desenvolupament tecnològic, la millora de la nostra qualitat de vida, gràcies a un major desenvolupament econòmic, ha contribuït a que una vegada cobertes les necessitats primàries com a alimentació, salut o educació, apareixen com a eixos conductuals de la nostra vivència les necessitats secundàries com el plaer, l'amor i el desenvolupament personal, aspectes més subjectius. Una nova cultura, la del "desig", en la que cobra importància la

perspectiva individual, “l'individualisme”. On el dret al que “ jo pense, sent-ho i desitge fer” és el prioritari. (Zacagnini, 2005).

Tenint en compte aquestes referències, està justificada la necessitat i importància de desenvolupar, millorar i treballar l'aspecte emocional o el que definim amb el terme de “Intel·ligència Emocional”. Esta intel·ligència va aparèixer per primera vegada desenvolupada en 1990 en un article publicat per Peter Salovey i John Mayer els que la definien com “*la capacitat per a supervisar els sentiments i les emocions d'un/a mateix/a i dels altres, de discriminar entre ells i d'usar esta informació per a l'orientació de l'acció i el pensament propis*” per **Mayer i Salovey** (1990, p.189).

En la nostra societat actual, podem detectar determinades carències i situacions com l'excés de capritxos junt amb les carències a afavorir un autocontrol i autoregulació emocional deriven en conductes capritxoses i disruptives a primerenca edat i que es detecten també en els adolescents, i que són característiques pròpies de desajustos o analfabetisme emocional.

El present treball tracta d'abordar, d'ensenyar i aprendre, el món de les emocions, els sentiments i l'afecte i la seua importància en la inclusió dins del context educatiu, a l'aula.

És per açò pel que ens vam embolicar en la pretensió d'aconseguir aquests objectius:

- Dotar d'una major rellevància, a les emocions, en la pràctica diària en la nostra aula.
- Afavorir en els xiquets i xiquetes de 3 anys un vocabulari senzill i bàsic que pogueren utilitzar adequadament i iniciar-los així en la manifestació del món de les emocions associades als nostres estats d'ànims per millorar la conviència.
- Incidir sobretot en les emocions primàries com alegria, tristesa, por i ràbia o ira.
- Contribuir a l'aparició externa i conscienciació interna de respostes de caràcter emocional en el xiquet/a.
- Fomentar l'apressi pels sentiments agradables connectats a emocions positives.
- Contagiar els pares perquè contribueixen en el context familiar a generalitzar dit vocabulari emocional.
- Fomentar l'empatia emocional entre els alumnes, tenint en compte circumstàncies i situacions viscudes a l'aula i al col·legi.
- Aprofitar totes les situacions esporàdiques, circumstàncies, esdeveniments i conflictes que sorgeixen en l'aula, per a implicar i treballar l'aspecte emocional.

Per a dur-ho endavant vam condicionar l'aula i la vam dotar de certs materials que ens pogueren ajudar en la consecució dels nostres objectius. També vam perfilar la realització d'una sèrie d'activitats enfocades a aprofundir i matisar determinats aspectes, sobretot la referida a la part gestual de les emocions.

L'aula no va patir una transformació molt accentuada, simplement es va condicionar un dels seus racons amb fotos de grandària DINA-4 amb cares que expressaven molt accentuadament les emocions d'alegria, tristesa, ràbia i por, oferint així un suport visual als alumne al que poder recórrer en els moments precisos.

També es van realitzar fotos dels alumnes en determinats moments en què es manifestava l'emoció d'alegria i es va configurar el mural de la nostra classe.

Vam partir de situacions reals que s'adonen en l'aula.

Cal tenir en compte que aquestes edats la resposta de com et sents, com estàs o com et trobes, és, en un principi bé o mal. És necessari que sigam nosaltres, els mestres, els que anem ampliant el nombre de paraules (alegre, feliç, content, estupendament, satisfet, trist, malhumorat,

amb ràbia, enrabiats, enfurismats ... malgrat que algunes ens pareguen complicades són capaces d'integrar-les) per que els alumnes puguin anar apropiant-se d'elles per utilitzar-les al manifestar com es senten.

- **Situacions durant el període d'adaptació:** front una situació de separació, al deixar als alumnes a l'aula, amb xiquets/es que ploren, s'aprofita per a fer-los reflexionar amb les següents qüestions a nivell individual i grupal:
 - Com em sent-ho?
 - Quan estic millor?, quan estic trist, o content? Tinc pena?
 - Quan jugues amb els teus amics en classe, com estàs? ...

A fi que poguera associar les activitats de classe i els seus companys amb emocions agradables i pogueren trencar, parar i minvar el malestar inicial, es a dir, ajudar-los a regular millor les seues emocions.

- **Davant de conflictes, baralles** entre companys, hem reflexionat a més de les causes del conflicte i la recerca de solucions, primerament l'emoció que hem sentit, com ens hem trobat durant el conflicte i després de solucionar-ho, valorant les formes adequades de resolució per a ambdós parts. Verbalment intentem descobrir com es mostra el xiquet/a, quina cara posa, per que està així, ens agrada, que podem fer.

Exemple:

Àngel passeja, amb un carro de bebè. En un moment del joc te pipí i deixa el carro per anar al servei. Quant torna una companya li ha agafat el carro, Àngel es posa a cridar, a plorar, creua els braços i amb cara de pocs amics va d'un lloc a un altre.

Cridem l'atenció de tots per a que presten atenció a veure que li passa.

S'acostem a Àngel i posant-se a la seua altura parlem amb ell. Àngel, estàs trist? (Nosaltres ho veiem evident, però cal que ell prenga consciència). Et sent enfadat? Per que sabem que Àngel està enfadat i trist? Quina cara fa?. Les respostes tant d'Àngel com de la resta dels companys fa que vaja calmant-se, asserenant-se. Preguntem seguidament què ha passat per a que t'enfades? Àngel com pot amb la seua llengua de drap, va explicant la situació. Quan acaba, recalquem que aleshores s'ha sentit enrabiats quan a vist que una companya havia agafat el seu carro i per que no li'l tornava.

A continuació preguntem es sentim bé quan estem enrabiats? Ens agrada sentir-nos tristos? Quan es sentim enfadats que podem fer? Podem dir-ho? Podem veure com canviar-ho i així deixar de sentir-nos tristos? A veure Àngel, podeu parlar la teua companya i tu? Què podeu fer? Una estona per a cada un? Jugar els dos? Buscar-ne un altre?

Finalment acabem reflexionant com es sentiríem si ens passa a nosaltres? Ens sentiríem contents o trists, enfurismats com estava Àngel? Vosaltres que opineu?

Solució final juguen els dos en el carro.

És una manera de danor-los pautes que els ajuden a solucionar problemes regulant el estat emocional negatiu que senten davant algunes de les situacions similars que hem comentat abans.

- **Situacions de complicitat i felicitat:** s'ha fomentat la manifestació d'alegria i satisfacció, en

les seues actuacions quotidianes tant quan fan les activitats bé, quan s'ajuden...creant un ambient d'alegria i satisfacció en el que és normals sentir expressions com "Mira que fenomenal està pintant ..." o " quant que et vull (abraçant al companys)" o " que contenta que estic"...

- **Activitats amb els pares:** en la reunió que vam fer, en setembre, amb els pares se'ls va

explicar tot el que volíem dur a terme i la importància de la seua col·laboració, ja que són el nucli afectiu per excel·lència, la necessitat de la seua ajuda, participant i aprofitant per a la reflexió les situacions que s'adonen a casa. Els pares comenten “ *A casa gasten unes paraules que ens resulta xocant “mira, mira que magnífic m’ha eixit,” i també utilitzen altres que fins ara no utilitzaven tan a sovint “ que content estic, quant que et vull” o “ mira’m que estic trist”.*

CONCLUSIONS:

Es treballa en el moment que es presenta la situació. Es tracta de donar ferramentes als alumnes, perquè puguen anar incorporant en el seu quefer un vocabulari i un pensament constructiu, així com una consciència dels estats emocionals.

L’ experiència ha sigut molt gratificant, al principi resulta complicat i a vegades llarg o sense el resultat a primera vista com voldríem, però considerem que ha valgut la pena. Els xiquets i xiquetes són capaços, cada vegada més, de mostrar-se emotius, d’identificar les emocions(en ells mateix i en els altres) i canviar com a individus i grup les situacions de tristesa per alegria.

Al llarg del temps, els curs escolar de tres anys i el present de quatre anys, hem vist que el que els xiquets/es aporten a les situacions en concret no s’identifica exclusivament amb aspectes intel·lectuals, sinó també amb aspectes de caràcter emocional, construeixen representacions sobre si mateix, en les que es veuen com a persones competents i amb capacitat per resoldre problemes que es presenten. Tenen una imatge positiva de si mateix i ha hagut un augment de l’autoestima.

A classe hi ha un clima positiu, agradable i afable. Es alumnes es mostren acollidors i molt alegres. S’abraquen i es feliciten constantment. Tots són un grup i no hi ha petit grups. Tots participen de l’alegria o benestar de tots

S’ha observat com els alumnes han incorporat en el seu vocabulari diari expressions com ara: “*Estic content perquè m’ha eixit bé!*” (davant d’una tasca ben feta). Quan van al racó dels llibres, quan observen els dibuixos, expressen: “*Mira està content perquè es riu!, este està trist...!*”

Els pares també consideren que manifestem i verbalitzem molt com es troben, i que senten “ *que contenta estic*”, “ *que estupend estic fent-ho*”... “ *Mira que xuli*”

L’observació, ser pacient, el saber escoltar i el confiar en les competències, possibilitats dels alumnes són fonamentals per a poder-ho dur a terme.

Val la pena i sobretot es gaudeix molt, perquè el contagi de les emocions positives és inevitable i si estem feliços i contents, evidentment s’apren i s’ensenya molt millor. Com no?

No és més intel·ligent qui obté millors qualificacions en els seus estudis, sinó qui posa en pràctica habilitats que li ajuden a viure en harmonia amb si mateix i amb el seu entorn. La major part de les habilitats per a aconseguir una vida satisfactòria són de caràcter emocional, no intel·lectual.

"La major saviesa que existeix és conèixer-se a un mateix" (Galileu Galilei)

Bibliografia i fons d’informació

- Bisquerra. R. (2002). *Educación emocional y bienestar*. Praxis.
- Damasio A. R. (1994). *L'error de Descartes*. Traduït el castellà per Crítica, Barcelona.
- Gardner, H. (1993). *Múltiple Intelligences. The theory in practice*. New York: Basic Books
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books. (Trad. Cast. Kairós, 1996).

- Gómez, M^a J. (2002). *Educació emocional i llenguatge en el marc de l'escola*. Barcelona: Rosa Sensat.
- Mayer, J.D. y Salovey, P. (1997). "What is emotional intelligence?". In P. Salovey & D. Sluyter (Eds). *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators* (p. 3-31) New York: Basic Books.
- Shapiro, L. E. (1998). *La intel·ligència emocional dels xiquets*. Barcelona: Edicions B.
- Sternberg, R. (1997) *Intel·ligència reeixida: Com una intel·ligència pràctica i creativa determinen l'èxit en la vida*. Barcelona: Paidós.
- Zaccagnini Sancho J.L. (2004). *Què és la intel·ligència emocional*. La relació entre pensaments i sentiments en la vida quotidiana. Ed. Biblioteca Nova.