

Converses amb el teu cor  
Programa d'Educació Emocional a partir de la literatura  
per a l'alumnat de secundària i batxillerat

Montse Deulofeu i Fontanillas  
mdeulofe@xtec.cat

Experiència a l'IES REGUISSOL  
Santa Maria de Palautordera

## ABSTRACT

L'experiència diària a l'aula fa palesa la necessitat de l'educació emocional de l'alumnat de secundària. El fracàs escolar, els conflictes, el bulliing i moltes altres situacions ens fan veure la necessitat d'incloure l'educació emocional en totes les àrees de l'ensenyament i, molt especialment a l'Educació per a la ciutadania.

L'objectiu d'aquest programa és iniciar activitats d'educació emocional amb l'alumnat de segon cicle de secundària i batxillerat, a partir de la reflexió i anàlisi de textos literaris i així, arribar a la reflexió sobre les emocions. Els continguts del programa són les emocions bàsiques -por, tristesa, ira, alegria- i l'emoció complexa de l'amor.

La comunicació descriu el procés d'elaboració del programa i també la posada en pràctica d'aquest a l'institut d'educació secundària, IES REGUISSOL, de Santa Maria de Palautordera, amb alumnes de 4t d'ESO, durant els primers trimestres del curs 2007-2008.

## INTRODUCCIÓ

El disseny del programa "Converses amb el teu cor. Educació Emocional i literatura" l'he realitzat gràcies a una llicència de mig curs concedida pel Departament d'Educació durant el curs 2006-2007, però alhora és la base del projecte de la 5a edició del Postgrau d'Educació Emocional de la Universitat de Barcelona.

## DISSENY DEL PROGRAMA

El programa està dissenyat en base a dos elements essencials: l'educació emocional i la literatura. Es tracta, doncs, d'utilitzar la literatura, que està plena d'emocions, com a pretext per a treballar les emocions de l'alumnat, per conèixer-les, usar-les, gestionar-les, etc.

Donat que el disseny del programa i la seva posada en pràctica parteix d'una iniciativa individual, tot i tenir el recolzament de la direcció del centre, això em va portar a fer un disseny que no impliqués a d'altres docents, que no demanés coordinació i que facilités una certa llibertat. Per tant, un marc adequat era l'elaboració d'un crèdit variable, o en termes més actuals, una assignatura optativa. Així doncs, el programa d'Educació Emocional parteix del format de crèdit variable.

## Destinatariis

Inicialment els destinatariis d'aquest programa eren l'alumnat de segon cicle de secundària. L'experiència, però, m'ha mostrat la viabilitat del programa en alumnes d'edats més avançades. Per tant, els destinatariis poden ser alumnes de 3r d'ESO fins a 2n de batxillerat.

A l'hora d'elaborar el programa vaig tenir molt present l'alumnat concret a qui a anava dirigit i les seves característiques. Com que he treballat 10 anys a l'IES Reguissol, res millor per començar, que un espai conegut amb persones conegudes.

L'IES Reguissol és un centre que es troba a la població de Santa Maria de Palautordera, a la falda del Montseny, a la comarca del Vallès Oriental. És una població d'uns 7.000 habitants, amb poca indústria, però que va creixent mica en mica. La població té quatre escoles de primària i l'institut de secundària. Tots els centres educatius són públics i l'institut rep nois i noies del mateix poble, però també de municipis propers. El centre té quatre línies de secundària i dues de batxillerat. La comunitat educativa és força activa i les famílies estan bastant compromeses amb el centre i el seu desenvolupament.

En aquest entorn, gairebé idíl·lic i privilegiat, he iniciat, durant aquest curs 2007-2008, l'experiència d'endegar un programa d'educació emocional a partir d'una àrea concreta, com és la llengua i literatura catalanes.

## Objectius

Els objectius bàsics d'aquest programa són els següents:

- Aprendre **tècniques de relaxació** simples.
- **Prendre consciència** de les pròpies emocions.
- **Saber donar nom** a les emocions que sentim.

Amb les tècniques de relaxació s'aconsegueix un estat de serenitat que facilita la interiorització de l'alumnat i, a partir d'aquí, és més fàcil prendre consciència del nostre estat emocional per a després, donar-li nom, posar-li paraules.

A banda d'aquests objectius, n'hi ha d'altres que es treballen al llarg del programa, per exemple:

- Identificar i conèixer la por, la ira, la tristesa, l'alegria i l'amor.
- Conèixer algunes tècniques de regulació emocional.
- Aconseguir que l'alumnat trobi gust en la lectura com a eina per l'aprenentatge i autoaprenentatge.

I, amb tots aquests objectius, també he pretès aconseguir una tasca molt important que és "Introduir aprenentatges d'educació emocional a l'alumnat de segon cicle d'ESO i Batxillerat."

Tots aquests objectius generals tenen els seus objectius específics que es troben descrits en cadascuna de les sessions de treball del projecte.

## Continguts

El contingut d'aquest programa són cinc emocions bàsiques, que són: la por, la ira, la tristesa, l'alegria i l'amor. Aquesta última emoció no es considera una emoció bàsica, però la importància que aquest sentiment o emoció complexa té en la vida dels adolescents fa necessària la seva inclusió en el disseny del programa.

El disseny del programa s'inicia amb les cinc emocions, treballades segons l'ordre abans indicat. Tot i així, l'experiència obtinguda amb el primer grup d'alumnes fa que m'hagi de replantejar aquest ordre i modificar-lo començant, precisament pel sentiment de l'amor.

A partir d'aquestes cinc emocions, es treballen les següents competències emocionals. En primer lloc, la identificació de les emocions. Saber què sentim i quin nom li donem al nostre estat anímic. En segon lloc, saber expressar allò que sentim, posar-li paraules, imatges, sons. De manera que utilitzarem qualsevol mitjà comunicatiu per expressar les nostres emocions. En tercer lloc, també hem de mirar de comprendre allò que ens passa, allò que sentim i que, a vegades, no entenem gaire, per tant, hem de comprendre les emocions. I, finalment, treballar eines i recursos per regular-les.

## **Recursos**

A l'hora de dissenyar el programa vaig haver de dissenyar tres tipus de material. Per una banda, calia preparar els textos a partir dels quals treballaríem les emocions. Calia presentar aquest material d'una manera clara, però també engrescadora. Vaig presentar els textos amb unes taules introductòries amb informació bàsica sobre l'autor/a del text, la seva vida, la seva obra, etc. Tot seguit presentar el text per analitzar, sovint, amb notes a peu de pàgina amb aclariments de vocabulari.

Un altre material necessari era la guia del professorat on s'explica, pas a pas, el desenvolupament de les sessions de treball i les activitats que s'hi realitzen. Aquesta guia la vaig realitzar a partir de models ja existents, modificant-los i adaptant-los a les necessitats del programa.

Un cop dissenyades les activitats, vaig veure la necessitat de deixar pautada la feina de l'alumnat, per això vaig elaborar un darrer material que anomeno "Full d'activitats". En aquest material s'hi indiquen les activitats, exercicis i tasques que l'alumnat ha de fer a cada sessió.

A part de l'elaboració d'aquest material, hi ha d'altres recursos que s'utilitzen pel desenvolupament de les activitats, com són presentacions en PowerPoint, fragments d'adaptacions cinematogràfiques dels textos, cançons, etc.

Un element important a l'hora de parlar de recursos és l'espai. Durant la meua experiència a l'IES Reguissol, he comptat sempre amb una aula perfecta. Les activitats es realitzen a la biblioteca, que és un espai multidisciplinar, que permet molta mobilitat de les taules i cadires; hi ha molts espais lliures; comptem amb tota mena de material audiovisual, i tot plegat, facilita moltíssim la feina d'expressió de les emocions i facilita el treball tan individual com grupal. En aquest sentit, doncs, comptar amb un espai flexible i espaiós és fonamental.

## **Metodologia**

Per explicar la metodologia emprada, descriuré el desenvolupament d'una classe de 60 minuts.

En primer lloc, l'alumnat arriba a l'aula, seu i espera les instruccions del docent, i aquest, explica com realitzarem un exercici simple de relaxació. Aquests exercicis, durant les primeres setmanes, es fan individualment, després es pot anar fent per parelles i es pot acabar fent exercicis en grup.

Un cop explicat l'exercici, es demana a l'alumnat que busquin un lloc de l'aula que els agradi i que s'hi posin còmodes. Mentrestant el docent posa música i, quan tothom està situat i en silenci, demana que es facin tres respiracions profundes i que s'iniciï l'exercici. Quan han passat uns cinc minuts, es torna a demanar que es facin tres respiracions profundes i es convida l'alumnat a moure's lentament i a tornar, sense presses, al seus llocs respectius. Mentre es van situant, el docent els recorda que han de fer l'activitat del "Termòmetre emocional".

El termòmetre emocional és una activitat en la qual l'alumnat ha de reflexionar sobre el seu estat emocional actual. Per fer aquesta activitat se'ls dóna una graella amb tantes cel·les com dies té el crèdit. A cada cel·la hi ha un espai per posar la data i també tres o quatre adjectius que indiquin el seu estat anímic i un dibuix, un emoticó, que reflecteixi, amb una sola imatge, el seu estat. D'aquesta manera s'aconsegueix una reflexió, un procés d'autoconeixement i un espai de temps dedicat a un mateix. Per facilitar aquesta feina, a l'inici del crèdit, se'ls dóna un llistat d'adjectius per facilitar la identificació de les emocions, i també una fotocòpia amb emoticons que expressen diversos estats emocionals.

Després iniciem les activitats en relació amb l'emoció que treballem en aquell moment a partir de la lectura dels textos. A l'hora de treballar el text, primer es fa una lectura individual i silenciosa; després es fa una segona lectura en veu alta i, tot seguit, el docent fa una breu explicació sobre l'autor/a del text, el contingut del text i les seves característiques. Un cop presentada l'obra, hi ha diverses activitats per realitzar. A vegades són reflexions individuals que cal anotar al full d'activitats; a vegades pot ser una reflexió i anàlisi grupal. Però, sigui quin sigui el mètode, es procura que les activitats ens donin peu a parlar de les experiències i emocions viscudes per l'alumnat. Generalment, després de la reflexió es fa una posada en comú per comentar la diversitat de situacions, compartir les experiències viscudes, per adonar-nos-en que no som els únics a sentir el què sentim, etc. Sovint, després de treballar el text i fer la posada en comú, es demana a l'alumnat que expressin alguna situació viscuda en relació a l'emoció estudiada, ja sigui a través de la paraula, del dibuix, del cos, etc.

Quan falten uns minuts per acabar la classe, aturem l'activitat que es fa en aquell moment per tornar a repetir el termòmetre emocional.

## **Temporització**

A l'hora de dissenyar aquest programa es va partir de 30 sessions de treball que corresponen a 30 hores de classe que s'imparteixen en un crèdit variable. La posada en pràctica, però, posa de manifest que les activitats programades necessiten molt més temps del què s'havia previst. Per això, es pot dir que aquest programa es pot adaptar a qualsevol altre format, sigui una assignatura anual o quadrimestral, perquè hi ha suficients activitats.

El fet que hi hagi més activitats de les necessàries per un programa de 30 hores, fa que pugui tornar a fer el crèdit cada trimestre sense haver de repetir les activitats ni tan sols els textos. El fet de fer el crèdit més d'una vegada em permet valorar cada activitat i fer les modificacions necessàries a partir de l'experiència.

El disseny inicial del programa segueix la següent estructura:

| SETMANA | SESSIONS | ACTIVITATS  | TÍTOL SESSIÓ                        |
|---------|----------|-------------|-------------------------------------|
| I       | 1        | Introducció | Converses amb el teu cor            |
|         | 2        | Por         | La solitud de la Mila.              |
|         | 3        | Por         | La solitud                          |
| II      | 4        | Por         | Animes                              |
|         | 5        | Por         | ànimes                              |
|         | 6        | Por         | Redacció                            |
| III     | 7        | Por         | Redacció                            |
|         | 8        | Ira         | La ira de Mercutio i Tibald         |
|         | 9        | Ira         | La ira                              |
| IV      | 10       | Ira         | Carícies?                           |
|         | 11       | Ira         | Carícies?                           |
|         | 12       | Ira         | Carícies?                           |
| V       | 13       | Tristesa    | La cançó de la nostra vida          |
|         | 14       | Tristesa    | La cançó...                         |
|         | 15       | Tristesa    | Plor                                |
| VI      | 16       | Tristesa    | Plor                                |
|         | 17       | Tristesa    | El dolor, un camí cap a la maduresa |
|         | 18       | Tristesa    | El dolor, un camí...                |
| VII     | 19       | Alegria     | L'enyor de demà                     |
|         | 20       | Alegria     | L'enyor                             |
|         | 21       | Alegria     | Oda a l'alegria                     |
| VIII    | 22       | Alegria     | Oda...                              |
|         | 23       | Amor        | Enamorament                         |
|         | 24       | Amor        | Enamorament                         |
| IX      | 25       | Amor        | Declaració amorosa                  |
|         | 26       | Amor        | Declaració                          |
|         | 27       | Amor        | El petó, el bes, la besada          |
| X       | 28       | Amor        | El petó...                          |
|         | 29       | Avaluació   |                                     |
|         | 30       | Cloenda     |                                     |

## Avaluació

El mètode d'avaluació del programa es troba encara en fase de millora. Es basa, fonamentalment, en l'observació directa i continuada. S'anoten les observacions a la guia del professorat, on hi ha un apartat final reservat per a aquesta finalitat. Allà s'indiquen les dificultats que s'han trobat en el desenvolupament de la sessió; els aspectes que caldria modificar i com, i, finalment els aspectes positius que s'han observat.

Per tenir dades més concretes de l'alumnat, a la penúltima sessió se'ls passa dos qüestionaris qualitatius: un d'autoavaluació i un altre de valoració de les diferents activitats del crèdit.

En properes ocasions, seria bo passar un test d'intel·ligència a l'inici del programa i tornar-lo a passar al final. D'aquesta manera es podrien obtenir dades més exactes per veure la incidència del programa en l'aprenentatge i educació de l'alumnat.

## **Conclusions**

La primera cosa que cal dir és que és molt i molt gratificant portar a terme un programa d'aquestes característiques. L'alumnat manifesta un compromís, una implicació i interès que no és fàcil d'aconseguir. En aquest sentit, l'experiència m'ha demostrat que si a l'alumnat li donem allò que necessita, la seva motivació i participació és molt alta. Un fet que he pogut constatar és la participació del 100% de l'alumnat en els exercicis de relaxació, però no només la col·laboració és excel·lent sinó també l'actitud amb la que cada dia inicien les sessions de relaxació.

Un aspecte que crea dificultats és el treball amb els textos. Les dificultats de comprensió, l'esforç que han de fer per captar el sentit del text frena la dinàmica del grup classe, per tant, el docent ha de facilitar al màxim la comprensió i ajudar a situar l'alumnat en la pell dels autors/es o dels personatges per entendre què senten i com diuen el què senten. Tot i així, les posades en comú sobre les obres els permet obrir-se i expressar situacions similars a les que expressa el text. A vegades, però, els fa vergonya explicar experiències molt personals i prefereixen no dir res. En aquestes ocasions és important que el docent faciliti l'exteriorització de les emocions a partir de l'expressió de les seves experiències, però també que accepti que en ocasions no es vulgui compartir amb grup les emocions més íntimes.

Pel que fa al disseny del programa s'ha de ser molt flexible a l'hora de portar a terme les activitats. No cal fer-les totes; és bo improvisar a partir de les reaccions i iniciatives de l'alumnat; cal deixar tot el temps necessari per a què l'alumnat s'expressi; no s'ha de tenir pressa. En aquest sentit, la temporització del programa s'ha de relativitzar moltíssim. Fins i tot diria que caldria modificar-la en la seva totalitat i deixar-se portar pel moment i pel sentit comú.