

## "SENTIR" PER EDUCAR

M. Teresa Abellán Pérez, Montserrat Deulofeu I Fontanillas, M Carme Marrugat, Glòria Martí Galcerán, Pilar Puyuelo, Josep Toll Sayeras i Paz Torrabadella del Reynoso.

[formacio.ee@gmail.com](mailto:formacio.ee@gmail.com)

### **Resumen**

Aquest article descriu quina ha estat l'evolució d'un grup de treball d'educació emocional de l'Institut de Ciències de l'Educació (ICE) de la Universitat de Barcelona (UB), i de com es va anar creant, constatant i materialitzant la idea de fer un curs de formació per a docents amb interès per aprendre a vincular-se i establir relacions personals des de l'experimentació i la concepció conscient de les emocions.

La primera part de l'escrit descriu com és per a nosaltres, docents en actiu, aprendre a afrontar assertivament les relacions que s'estableixen amb l'alumnat i amb els diferents agents educatius. Els docents són un puntal per educar integralment i desenvolupar en els alumnes les competències que la societat del segle XXI requereix.

En una segona part s'explica l'estructura que té aquest curs així com els resultats, l'avaluació interna i externa de la seva aplicació en una prova pilot a l'escola d'estiu i, finalment, la prospectiva i materialització del projecte.

- Presentar el curs, l'experiència i les conclusions d'un curs creat per a docents.
- Compartir i fer divulgació de l'experiència i els resultats.
- Conscienciar de la importància de l'educació emocional en els centres educatius.

### ***Els inicis, somnis i il·lusions del grup de treball***

Una tarda de tardor ens trobàrem unes 10 persones de procedència i formació diferent a l'ICE de la Universitat de Barcelona dins el recinte de les Llars Mundet. Una sala, moltes il·lusions, algunes experiències individuals i molta energia per encetar un nou projecte encara desconegut.

El primer dia de trobada ens vàrem presentar i vàrem conèixer les intencions de cada professional. Érem un grup força heterogeni: psicòlegs, mestres de primària i secundària, terapeutes i metges. Compartíem un interès comú, que era la passió per l'Educació Emocional. Un munt de preguntes sense resoldre apareixien dins el cap de cada un de nosaltres: Com treballar conjuntament persones d'especialitats tan diferents? A les sessions, intercanviàvem idees i compartíem experiències. Fins que va arribar el moment de concretar un objectiu i començar a caminar cap a l'horitzó definit. Podria ser un projecte per als infants de les escoles? Per als mestres? Per a centres especialitzats? Pensàvem aleshores, que la diversitat dels

participants podia aportar molta riquesa al grup i al col·lectiu a qui pogués anat dirigida la nostra feina

Durant 2 anys el grup d'Educació Emocional es va reunir de forma regular un cop al mes. Finalment el propòsit que ens vam plantejar fou el de dissenyar i, fins i tot, impartir un curs d'educació emocional per a docents. L'objectiu era ambiciós, però coneixements i experiències, d'uns i altres, ens van ajudar a crear un grup de persones amb ganes de compartir i sembrar llavors en temes relacionats amb l'educació emocional.

El tercer any de trobada hi va haver força moviment, algunes baixes i noves incorporacions de professionals vinculats al món de l'educació: moments de desànim, moments de confusió, moments d'engrescament, moments d'inspiració i moments de materialització.

Finalment va esdevenir un grup, que amb el temps, es va anar configurant i sintonitzant fins a fer-se més homogeni i estable, amb afinitat de criteris i amb un mateix objectiu de treball.

### ***Justificacions que donaven identitat, forma i contingut al curs***

A l'hora de dissenyar el curs ens va costar decidir si havia de ser una formació per a educar emocionalment els docents, o bé per a treballar les emocions de l'alumnat. Finalment, es va materialitzar en un curs per a treballar les emocions dels docents.

En el nostre dia a dia, constatem que el professorat és cada vegada més conscient de la realitat canviant de les aules, de les noves necessitats educatives i personals que es donen en el canvi de paradigma que estem vivint. Veuen i senten cada vegada més, la necessitat d'estar format en educació emocional. Els docents s'adonen del potencial que l'educació emocional té en l'aprenentatge. Evidencien el seu poder en els vincles positius que s'estableixen en contactar emocionalment, no només amb l'alumnat, sinó també amb l'equip pedagògic, les famílies i, en general, amb tota la comunitat educativa.

Però, com es treballa des de les emocions? Alguns professionals encara se senten insegurs, no es veuen preparats ni saben per on començar a treballar. Potser d'altres pensen que n'hi ha prou, per començar, amb una bona recopilació d'exercicis per a l'alumnat obviant que l'educació emocional només es pot impartir des de la pròpia vivència. Creiem que és necessari sentir i ser conscients de les pròpies emocions per entendre les emocions dels altres. Només així, des de la pròpia acceptació i l'experimentació de les emocions ens podrem sentir segurs i ser capaços d'empatitzar, liderar i establir vincles.

## ***Pla d'actuació***

Amb aquesta idea, vam establir un pla d'acció i vam posar fil a l'agulla. Aquest pla contemplava tot un reguitzell de punts, que vam anar desenvolupant progressivament, tot i mirant de dibuixar una estructura coherent. Vet ací els punts en qüestió:

- ④ Destinatari
- ④ Objectius
- ④ Continguts
- ④ Metodologia
- ④ Format del curs
- ④ Guia pedagògica
- ④ Recursos
- ④ Formadors
- ④ Dates i lloc de realització
- ④ Difusió
- ④ Organització i administració

L'índex del programa era el següent:

1. Identificació de les emocions
2. Acceptació de les emocions
3. Comprensió de les emocions
4. Regulació de les emocions
5. Expressió de les emocions

Cadascun dels apartats el va desenvolupar un grup de treball diferent i posteriorment vam posar la feina feta en comú, la vam experimentar, vam fer els darrers retocs acabant de concretar aspectes organitzatius i administratius encara pendents i ens disposàrem a impartir el curs.

Ja acaronàvem l'horitzó, amb les puntes dels dits. Teníem davant el repte de fer un curs d'emocions. Teníem al darrera, al costat i a dins nostre les papallones de la il·lusió, de l'entusiasme, de l'esperança, de la confiança, de la motivació i, sobretot, de l'amor: aquella dolça força que tot ho mou, que ho pot tot.

Eren les 3 de la tarda del dilluns 5 de juliol de 2010, i alguns membres del grup d'Educació Emocional ja érem al Campus Mundet de la Universitat de Barcelona, per dinar i endegar el curs que, durant dos anys havíem anat preparant. Tot i que en les darreres setmanes ens havíem trobat per acabar de perfilar les sessions del curs, i tot estava apunt per començar, hi havia en tots nosaltres un rau-rau intern que es bellugava per la panxa (el que els experts en diuen "eustrès"), que era símptoma de nerviosisme, por, inquietud... Sabíem que el curs era una prova pilot per posar a la pràctica tot allò que, sobre el paper, havíem planificat durant mesos. També coneixíem els participants, que eren amics i coneguts que s'havien ofert

voluntàriament i amable a posar-se a prova. Alguns ja sabien què era això de l'Educació Emocional, però d'altres n'havien sentit parlar vagament i tenien ganes de saber-ne més. Amb tot però, el neguit ens acompanyava i, a les 16,30 ens disposàvem a començar la primera sessió d'una setmana inoblidable i molt gratificant. Al llarg de la setmana, vam combinar aspectes teòrics amb aspectes pràctics i vivencials, acompanyat, tot plegat, d'activitats de relaxació a l'inici de les sessions i activitats de cloenda al final.

El dilluns, es va introduir el curs amb una activitat de relaxació, amb una música equivocada, però això no va desanimar-nos i vam tirar endavant amb il·lusió i empenya com si res hagués passat. Va ser una sessió de caire més teòric i que havia de servir per aclarir els conceptes bàsics. D'una activitat vam passar a la següent i, sense adonar-nos-en, vam arribar a les 20,30 amb la sensació d'haver aconseguit fer una bona feina.

L'endemà dimarts, van posar-nos les piles a tots per fer-nos sentir el màxim d'emocions per minut. Va ser un no parar entre visualitzacions, jocs de rol fent de nens i nenes amb bates escolars, jocs de contacte en grup, etc. Va ser una sessió intensa, lúdica, i, sobretot, amb moltes emocions, algunes oblidades i d'altres no tant. Cal recordar el fantàstic berenar que, vestits amb bates, ens vam cruspir al pati del bar de la facultat, activitat que també formava part de l'aprenentatge emocional.

El dimecres, ens van portar pel difícil món de la comprensió emocional, mentre escoltàvem, en grup, situacions delicades de les emocions dels companys i companyes o bé fèiem un exercici de focusing d'allò més interessant.

I en aquest camí que s'iniciava amb la identificació de les emocions, seguint per la seva acceptació i posterior comprensió, arribàvem ja, a la quarta sessió per treballar la regulació emocional. En aquest sentit vam apuntar idees diverses que ens permeten regular, que no pas reprimir, les nostres emocions: ocupant-nos en allò que podem modificar, més que no pas preocupant-nos per allò que no podem canviar; generant-nos emocions positives; utilitzant tècniques que ens permeten alliberar emocions o bé canviant pensaments que alleugen les nostres emocions i, per tant, ens fan sentir millor.

I, per acabar la setmana, i el curs, es va centrar la sessió en l'expressió de les emocions a través de representacions grupals carregades de tendresa i originalitat; visualitzant vídeos carregats d'emocions positives i esperançadores; representant un conte i d'altres activitats que es van quedar al calaix per manca de temps, per allò de complir amb els aspectes avaluatius d'un curs. I precisament per tancar bé la setmana, tothom va portar alguna cosa per picar i vam acabar, formadors i participants menjant al pati del bar, entre rialles, discursos i abraçades amb un punt de nostàlgia.

Al llarg dels cinc dies, obrir-se emocionalment, explicar sentiments, escoltar-los des del respecte més profund, deixar-se anar en l'expressivitat i compartir

experiències, va provocar una complicitat i una confiança entre tots els assistents i els formadors i formadores, que difícilment podrem oblidar. No podrem oblidar els últims moments al pati de la UB on se sentia una energia especial. Els assistents havien preparat un berenar de pastissos, pastes i pastetes a casa seva amb molt d'amor. Es sentien agraïts i volien tancar el curs de manera magistral com es mereixien tots i cadascun dels dies i les estones passades junts. Tots els assistents van marxar del curs amb enyorança, sentint una certa tristesa perquè el curs s'acabava i ens havíem d'acomiarar. Quines abraçades! Van ser cinc dies intensos, de molta feina, però de molt d'aprenentatge per part de tothom. (la resta està al final)

### ***Resultats, conclusions i prospectiva:***

El fet d'abordar el tema de l'Educació Emocional dins d'un mateix equip amb persones docents que viuen el dia a dia de les emocions als centres educatius i des de perspectives convergents del camp de la filosofia, la psicologia i la pedagogia, ha estat un experiència realment efectiva a l'hora de confeccionar el projecte formatiu:

- Superant visions parcials i per tant fins a cert punt limitades per trobar un enfoc emocional del treball educatiu.
- Enriquant-nos mútuament tot vertebrant un temari comú i complert dels aspectes emocionals dels professionals que hi treballen dins el món de l'educació.
- Adonant-nos de que ens cal temps i espai per aprofundir i escampar les llavors de la gestió emocional.

El curs resultant és un projecte viu que, ja amb aquest primer assaig, ens ha permès aprendre de la implicació afectiva, el respecte, la comprensió, la gestió i l'expressió i l'acceptació adulta incondicional. Igualment hem après d'allò què no ha anat tant bé, com és el voler fer molt en poc temps. Els espais emocionals i les emocions demanen un espai i un temps apropiat, on les presses no hi tenen cabuda. En el món emocional moltes vegades "menys es més".

Estem tot just iniciant un camí per aprendre a fer i autoavaluar la nostra tasca educativa des de un nou enfoc afectiu, i cal continuar perfilant les eines per una millora constant amb projectes com el de *Sentir per educar* que, com indica el títol, vertebrava dos paradigmes plens de rigor i respecte.

Sentir per educar aposta per la millora emocional a la educació. Per l'aprenentatge emocional i professional. Pel creixement emocional i personal en definitiva.

*“Aprender a ser persona es uno de los retos más importantes con que nos encontramos en la educación”*  
Luís López González

### ***Qüestions i/o consideracions per al debat.***

1. De quina manera podem augmentar l'autoconsciència del professorat per incorporar l'educació emocional dins els centres educatius?
2. Són les pròpies necessitats del professorat el motor de canvi? O són les situacions canviants a l'aula?

### ***Bibliografia***

- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional i bienestar*. Madrid: Cisspràxis
- López, L. (2007). *Relajación en el aula*. España: Wolters Kluwer.
- Torradella, P. (1997) *Cómo desarrollar la inteligencia emocional*. Barcelona: Océano Ambar.