

COM ARRIBAR A LES COMPETÈNCIES ACADÈMIQUES A TRAVÉS DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS GENERANT BENESTAR

LAIA MESTRES PASTOR

laia.mestres@hotmail.com

RESUM

Estem acostumats a plantejar-nos l'acció educativa des d'una perspectiva pal·liativa. Ens disposem a actuar sobre els mals i les distorsions que dificulten l'assoliment de les competències acadèmiques i fan la feina docent poc sostenible.

A la vegada, degut a la transcendència i la consistència d'elles, ens és més natural veure les competències emocionals des d'una perspectiva autotèlica. Tenen una força tan gran en si mateixes que ens costa convertir-les en un mitjà.

Ajuntant aquestes dues realitats podem plantejar-nos les següents preguntes:

Què passaria si enlloc d'anar posant remei als problemes que sorgeixen a alumnes i docents ens plantegéssim treballar per relacionar l'acció educativa a quelcom que pogués generar benestar tant a uns com a altres.

I a la vegada, què passaria si a la dimensió autotèlica de les competències emocionals li afegíssim una dimensió totalment utilitària a través de la qual assolir les competències acadèmiques.

A l'Escola Pia de Sarrià, en el curs del PPA, estem duent a terme un projecte que intenta demostrar com, a través de les competències emocionals utilitzades com a mitjà, no només ajudem de manera significativa a assolir les competències acadèmiques, si no que ajuden a relacionar l'acció educativa tant per alumnes com per docents, amb les emocions positives que ens acosten al benestar.

OBJECTIUS:

Plantejar el valor de les competències emocionals com a mitjà.

Relacionar l'acció educativa amb emocions positives i una experiència que acosti al benestar per totes les parts implicades.

Demostrar que el treball de les competències emocionals ajuden a millorar el rendiment acadèmic.

EXPOSICIÓ DEL TREBALL:

INTRODUCCIÓ:

No hi ha dubte sobre la dimensió autotèlica de les competències emocionals. Precisament la seva força rau en el fet que treballant-les, les persones, ens endinsem en quelcom que té la finalitat en ell mateix i, alhora, en el procés, cadascú va trobant en si mateix la seva finalitat.

Lluny de voler banalitzar aquesta realitat, podem plantejar-nos utilitzar les competències emocionals com a mitjà convertint-les en una poderosa eina a través de la qual garantir la significativitat de l'acció educativa. Ens plantegem el desenvolupament de les competències emocionals com un procés permanent i continu que ha de capacitar-nos per afrontar els reptes quotidians. Doncs bé per què no utilitzar-les per capacitar els nostres alumnes pel repte del propi ensenyament. Reeixir a l'escola és pels nostres alumnes el repte més immediat i diari, per tant, a través de les competències emocionals estem capacitant-los per afrontar el que més temps els ocupa.

Per altre banda, com a eina, les competències emocionals tenen un recorregut molt ampli. Certament podem emprar-les per pal·liar els problemes, desajustos i distorsions que es donen en l'acte educatiu però el que ens interessa molt ara és emprar-les des d'una visió proactiva i utilitzar-les per dotar l'acte educatiu d'unes condicions que estiguin relacionades amb les emocions positives i per tant amb el benestar.

El repte màxim de l'educació seria que alumnes i professors fluïssin a través d'ella. Per tant, a partir d'aquí, podem utilitzar les competències emocionals i l'educació d'elles per ajudar alumnes i professors a relacionar el màxim possible el que fan a l'escola amb les emocions positives que ens acosten al benestar.

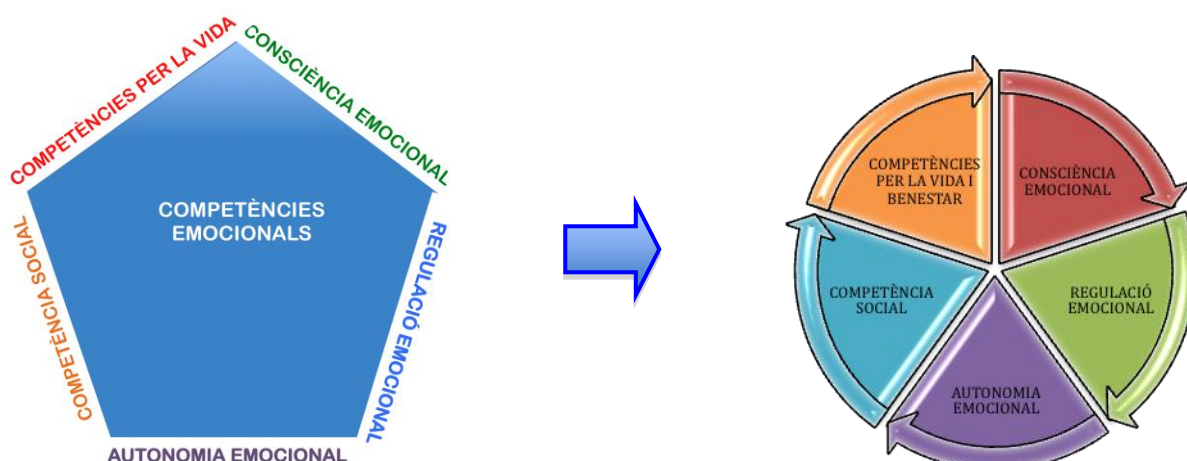
L'EXPERIÈNCIA

Aquesta experiència s'està desenvolupant al curs de Preparació de Proves d'Accés a Grau Superior de l'Escola Pia de Sarrià.

L'ordenament dels estudis de Formació Professional priva el pas natural entre un Grau Mig i un Grau Superior de la mateixa família per falta de requisit acadèmic (el Batxillerat). Així un alumne que vulgui accedir a un Grau Superior a través d'un Grau Mig ha de superar la Prova d'Accés a Cicles de Grau Superior que planteja el Departament d'Educació cada any. És a dir, un alumne que vulgui enllaçar tota una família professional ha de pagar un peatge basat en l'examen de les assignatures que precisament el van fer decantar per la Formació Professional en acabar l'ESO.

Aquesta contextualització és important per entendre que l'experiència s'està duent a terme amb grups complicats formats per alumnes de 17 a 20 anys que sovint provenen del fracàs escolar i d'una més que costosa adaptació al món educatiu.

En el procés de convertir les competències emocionals en un mitjà per generar benestar i emocions positives a l'escola, he buscat situacions que generen o poden generar benestar en els alumnes i les he relacionat amb el pentàgon de les competències emocionals de GROU (Bisquerra, R., y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61.82). En aquest procés, adoptem com a representació de les competències emocionals un cercle que representa un procés totalment retroalimentat continu, i permanent.



A partir d'aquesta relació s'ha desenvolupat el material per treballar aquestes competències al llarg del curs.

Tot i que totes les competències emocionals són imprescindibles per reeixir en el món educatiu ens centrem i destaquem a continuació aquelles que ens ajuden a generar a l'escola emocions positives.

En els dos quadres que veureu a continuació podreu veure en primer lloc quines són ,de totes les competències emocionals, les emprades i en segon lloc, un quadre que converteix aquestes competències en eines per anar a buscar situacions que generin benestar a l'escola.

Quadre 1:

SELECCIÓ DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS DEL GRUP	
CONSCIÈNCIA EMOCIONAL	<ul style="list-style-type: none"> • Presa de consciència de les pròpies emocions • Posar nom a les emocions • Comprensió de les emocions dels altres
REGULACIÓ EMOCIONAL	<ul style="list-style-type: none"> • Prendre consciència de la relació entre emoció cognició i acció • Expressió emocional • Regulació emocional • Habilitats d'afrontament • Competències per generar emocions positives
AUTONOMIA EMOCIONAL	<ul style="list-style-type: none"> • Autoestima • Automotivació • Actitud positiva • Responsabilitat • Auto-eficiència emocional • Anàlisi crític de les normes socials • Resiliència
COMPETÈNCIA EMOCIONAL	<ul style="list-style-type: none"> • Habilitats socials • Respecte pels altres • Comunicació expressiva i receptiva • Compartir emocions • Comportament pro-social i cooperació • Assertivitat • Prevenció i solució de conflictes • Capacitat de gestionar situacions emocionals
COMPETÈNCIES PER LA VIDA I EL BENESTAR	<ul style="list-style-type: none"> • Fixar objectius adaptatius • Presa de decisions • Buscar ajuda i recursos • Ciutadania activa benestar subjectiu • Fluir

Competències que treballem aquest curs

Quadre 2:

SITUACIONS QUE GENEREN BENESTAR ALS ALUMNES	COMPETÈNCIES EMOCIONALS A PARTIR DE LES QUALS TREBALLEM I GENEREM AQUESTES SITUACIONS
	CONSCIÈNCIA EMOCIONAL
<ul style="list-style-type: none"> • Ser conscient que a l'escola també hi ha moments que pot relacionar amb el benestar. Reconèixer les emocions positives generades a l'escola. • Ser conscient que ell/a pot ser motiu de benestar per ell i pels altres a l'escola. • Reconèixer en els altres emocions positives generades a l'escola. 	<ul style="list-style-type: none"> • Presa de consciència emocional. Posar nom a les emocions. • Presa de consciència emocional. Posar nom a les emocions. • Comprensió dels errors dels altres.
	REGULACIÓ EMOCIONAL
<ul style="list-style-type: none"> • Sentir-se capaç de superar els entrebancs i els mals resultats. • Sentir optimisme respecte les seves possibilitats. • Associar l'escola com a quelcom positiu per si mateix 	<ul style="list-style-type: none"> • Habilitats d'afrontament. • Competència per auto generar emocions positives • Competència per auto generar emocions positives
	AUTONOMIA EMOCIONAL
<ul style="list-style-type: none"> • Confiar en les seves possibilitats. • Tenir una idea real del que pot fer i del que no pot fer. • Atribuir els fracassos a causes modificables i no característiques seves. • Sentir-se motivat pel que fa o pel que podrà fer a través del que fa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Actitud positiva. • Autoconeixement (auto imatge, auto concepte). • Autoestima. • Auto motivació.
	COMPETÈNCIA SOCIAL
<ul style="list-style-type: none"> • Tenir relacions positives amb els companys. • Tenir relacions positives amb els docents. • Sentir-se integrat volgut i acceptat pel grup. • Sentir-se útil i valuós pels altres. 	<ul style="list-style-type: none"> • HS, respecte als altres, comunicació i assertivitat. • HS, respecte als altres, comunicació i assertivitat. • Compartir emocions. • Comportament pro-social i cooperació.
	COMPETÈNCIES PER LA VIDA
<ul style="list-style-type: none"> • Assolir reptes i expectatives. • Sentir-se amb un còmput final en el que les emocions positives superin les negatives. • Sentir que el que fa a l'escola té sentit per ell mateix. 	<ul style="list-style-type: none"> • Fixar objectius adaptatius. • Benestar subjectiu. • Fluir.

Tant important és establir la relació entre el benestar que es pot generar a l'aula i les competències emocionals com la manera d'articular-ho a la pràctica. D'aquesta manera, a continuació presento les idees claus i la temporalització del projecte.

IDEES CLAU:

Ha de ser quelcom integrat en el procés educatiu.

Ha de ser un procés continu i permanent.

Els alumnes han de ser formats, informats i integrats en la proposta de manera explícita.

L'equip docent ha d'estar al corrent de la proposta.

TEMPORALITZACIÓ:

Pel que fa a la temporalització el projecte té dues parts diferenciades:

En primer lloc s'utilitzen les competències emocionals per garantir i dotar tant a alumnes com docents d'un ambient de treball sostenible i significatiu. És a dir, que les competències acadèmiques no es treballen fins que no s'han posat unes bases que garanteixin que aquestes puguin ser donades i assimilades de manera adequada.

En segon lloc es comença el desenvolupament de les competències emocionals com a eina per relacionar l'acció educativa a emocions positives que ens acostin al benestar.

En aquest sentit es treballa a través de moments clau i a través del dia a dia.

MOMENTS CLAU:

El fil conductor: s'ha generat un fil conductor que té com objectius en primer lloc constituir una línia de treball amb un inici i un final i en segon lloc fer els alumnes participants i coneixedors del que es treballarà a nivell de competències emocionals.

Principi de curs: Els alumnes estan acostumats a una rebuda acadèmica plena d'horaris i matèries. Per trencar aquesta dinàmica i posar èmfasi en el treball de les competències emocionals es comença el curs explicant el projecte i fent-los participants d'ell. Es planteja amb la intenció de fer-los conscients de la necessitat de viure un curs assumible i el màxim possible relacionat amb les emocions positives. El treball finalitza quan són els mateixos alumnes els que volen i demanen treballar per aconseguir-ho.

L'estada de competències emocionals: Una vegada iniciat els curs per reforçar i fixar la dinàmica i el funcionament del projecte marxem dos dies amb els alumnes a realitzar una estada on les activitats principals es basen en el treball de les competències emocionals i les activitats secundàries estan pensades per aplicar el que s'ha treballat a les dinàmiques.

Principis de trimestre: cada trimestre comença sense tocar aspectes acadèmics que reforcen la idea i la intenció generada a principi de curs.

EL DIA A DIA:

En el dia a dia es desenvolupen els continguts de les competències emocionals a través de dinàmiques i tallers. En funció de la idiosincràsia d'elles, queden emplaçades dins dels diferents moments de tutories setmanals. Una hora per tutoria amb tot el grup, una hora per tutoria amb petits grups i una hora de tutories individuals

RESULTATS I CONCLUSIONS:

És el cinquè any que l'Escola té aquest curs i enguany és el primer en el que s'aplica aquest projecte. Com podreu veure en les següents gràfiques, de les dades quantitatives s'extreuen les següents conclusions:

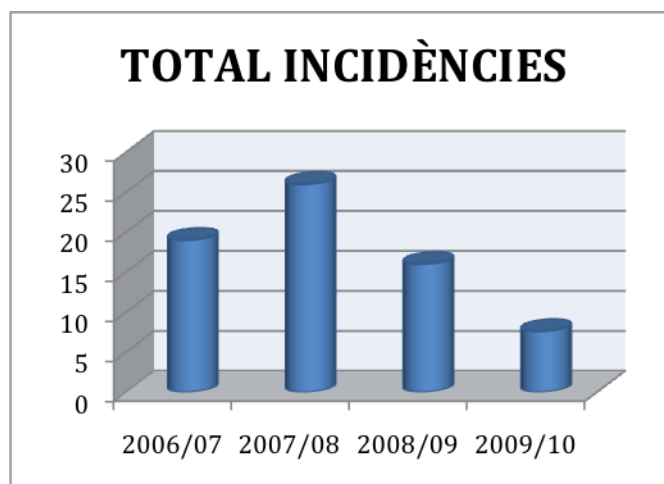
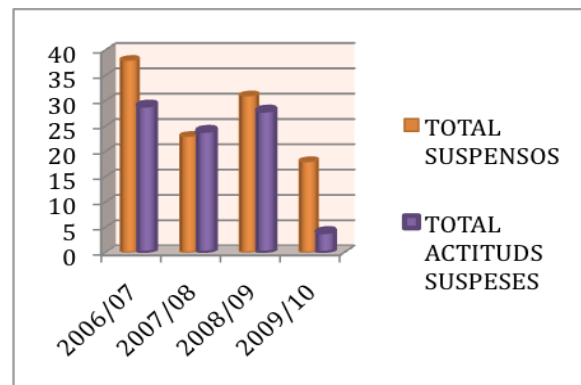
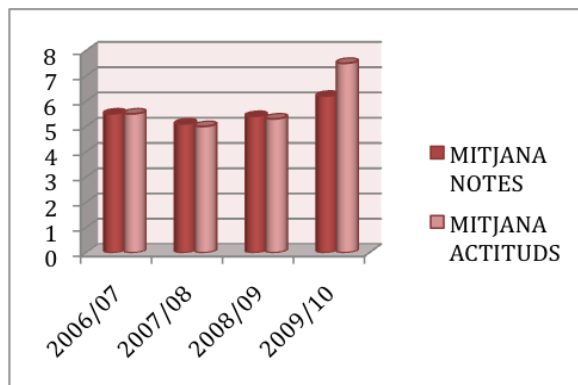
- Totes les assignatures han notat una millora en els resultats.
- El nombre de suspesos ha baixat de manera destacable.
- El nombre d'actituds ha experimentat un decents més que destacable.
- La mitja d'incidències dins les quals trobem retards, absències i expulsions s'ha vist reduït a menys de la meitat.

També ens agradaria destacar que:

- Els alumnes tenen una percepció del curs molt més positiva.
- Són més capaços de relacionar emocions positives amb l'escola.
- Els docents senten més sostenible la seva tasca i se senten més motivats.

Tot i ser conscients que portem poc temps com per extreure conclusions definitives, els resultats reafirmen en primer lloc el valor de les competències emocionals com a eina i en segon lloc la possibilitat de generar a través d'elles situacions educatives d'on sorgeixin emocions positives que acostin alumnes i docents al benestar.

Ens quedarà per saber si aquesta experiència podria ser extrapolable a altres edats i a altres nivells educatius. Es a dir, si realment és possible que el procés educatiu en totes les seves etapes sigui percebut com una experiència relacionada amb les emocions positives i el benestar.



BIBLIOGRAFIA

Bach, E., y Darder, P. (2007). *Des-educa't*. Barcelona: Edicions 62.

Bach, E. (2008). *Adolescentes "que maravilla"*. Barcelona: Plataforma Editorial.

Bisquerra, R. (2008). *Educación emocional y bienestar*. Bilbao: Wolters kluwer.

Cardús, S (2009). *El desconcert en educació*. Barcelona: La Campana.

Martín García, X., y Puig, J. (2007). *Les 7 competències bàsiques per educar en valors*.
Barcelona: Graó.

Segura, M. (2006). *Enseñar a convivir no es tan difícil*. Bilbao: Desclée de Brower.

Vaello, J. (2009). *El profesor emocionalmente competente*. Barcelona: Graó.