

L'EDUCACIÓ DE LES EMOCIONS POSITIVES A L'ESO

UNA EXPERIÈNCIA AMB 3er D'ESO A L'IES MARAGALL DURANT EL CURS 2008/2009

AUTORA: CARME VANRELL I MORENO

ADREÇA ELECTRÒNICA: CARMENE.VANRELL@TERRA.ES

RESUM

La nostra comunicació presenta una experiència que vam dur a terme el curs 2008/2009 a l'IES Maragall de Barcelona.

Amb l'objectiu global de fomentar les competències personals i el desenvolupament de les competències emocionals del nostre alumnat, vam desglossar aquest objectiu en 18 de concrets, que al nostre parer, constitueixen un bon fonament pel desenvolupament de la intel·ligència emocional. Vam treballar aquests objectius amb continguts i activitats, que detallem a l'exposició, durant un curs escolar, dues hores a la setmana, a l'espai de la matèria alternativa a la religió. A final de curs varem fer una avaluació quantitativa i qualitativa, que també us presentem.

OBJECTIUS GLOBALS

- Fomentar la competència personal.
- Afirmar de la identitat personal, que com el propi currículum d'educació secundària estableix, (Decret 143/2007 DOGC NÚM. 4915) “ està vinculada a l'afirmació de la identitat personal, i es tradueix en afirmar els propis valors i autonomia, però també en actituds d'obertura, flexibilitat i de compromís vers les altres persones.”
- Desenvolupar les competències emocionals adreçades a un mateix, i adreçades a les altres persones, ja que com es diu ell currículum ja esmentat, “l'aprenentatge de les competències personals, implica el desenvolupament de les competències emocionals, adreçades a un mateix (com per exemple el coneixement de les pròpies emocions i les d'altri, la regulació emocional i l'auto estima) i adreçades a les altres persones (l'empatia, l'assertivitat, l'escolta, el diàleg, l'animació de grups, la presa de decisions i la resolució de conflictes, entre d'altres).”
- Fomentar l'auto coneixement, la pròpia acceptació i la regulació de les emocions. Seguim també en aquest punt al currículum, quan diu sobre l'estructuració de la identitat que, “ cal treballar l'auto coneixement, la construcció i l'acceptació de la pròpia identitat, la regulació de les emocions, l'auto exigència, el pensament crític, i el desenvolupament d'hàbits responsables”.

EXPOSICIÓ DEL TREBALL

Aquests objectius globals els varem concretar en 18 objectius concrets, que incloem en un quadre acompanyats de les estratègies que varem fer servir per a assolir-los.

Els objectius van ser treballats a les classes corresponents a la matèria de l'alternativa a la religió, en tres grups de 3er d'ESO. Es van fer dues classes d'una hora a la setmana al llarg de tot el curs.

L'alumnat que va assistir a les classes va ser el que no va voler fer la matèria de religió, la qual cosa va provocar, que el nombre d'alumnes no fos el mateix per classe.

Al grup de 3er A hi havia 8 alumnes, al grup de 3er B hi havia 19 i al de 3er C 16 alumnes.

Les característiques del grup, deixant de banda el nombre d'alumnes, eren també diferents.

L'alumnat de 3er A tenia una mitja de notable a les seves notes. Entre ells no hi havia immigrants.

L'alumnat de 3er B tenia una mitja de sf. I dels 19 alumnes 9 eren immigrants. L'alumnat de 3er C tenia una mitja de sf/b. Dels 16 alumnes, 9 eren immigrants. Dos dels alumnes eren d'Educació especial, i assistien a les classes acompanyats d'una educadora.

Respecte a la metodologia que varem emprar, va variar segons els objectius a assolir, però varem mantenir a totes les classes el començar-les sempre amb l'audició d'una petita peça musical, moltes vegades clàssica, d'altres contemporània. Els nois noies havien de dir quin color els suggeria la música, quines imatges, i quina emoció. Les seves impressions s'expressaven i comentaven en grup, tenint cura de respectar la paraula, sentiments, i opinions dels altres.

OBJECTIUS	CONTINGUTS I ACTIVITATS
1. Introduir l'alumnat en el concepte d'emoció.	Introducció teòrica al concepte d'emoció. Audició d'una petita peça musical, i expressió i comentari de l'emoció que ha suscitat.
2. Posar de manifest la importància de les emocions en la relació amb un mateix	Role playing amb la manifestació de diferents emocions envers d'un mateix i comentari posterior en roda responant la pregunta: qui és més feliç, el que sent aquesta emoció o aquesta altra. Ex: davant una prova amb I. El que sent que pot superar el insuficient, o el que sent que és un ruc?
3. Reconèixer les emocions en el llenguatge gestual.	Anàlisi de fotografies de cares expressant les diferents emocions. Role playing amb els gestos corresponents a les diferents emocions
4. Aconseguir que l'alumnat reconegui les seves emocions íntimes.	Audicions musical i posteriors posades en comú en grup. Per exemple, l'emoció de l'avorrimnt fou analitzada en profunditat, i varem acabar arribant a la conclusió de que amagava la frustració per no poder seguir la classe, i quedar marginat dels altres.
5. Aconseguir que l'alumnat parli i expressi les seves emocions	Dinàmiques de presentació del membres del grup a començament del curs, role playing, audicions i comentaris en roda per part dels alumnes/as.
6. Conèixer la importància de l'auto concepte .	Comentari en roda sobre el cas de la persona que si sent pitjor que altre al rebre les mateixes notes, profunditzant en el per què d'aquest malestar.
7. Reconèixer algunes de les creences pròpies que han donat lloc a l'auto concepte	Breu explicació de com percebeix la ment humana segons el model de la PNL, dels filtres que hi ha entre la realitat i la pròpia percepció del món, i de com les creences són fruit d'aquesta percepció parcial de la realitat. Reflexió en roda.
8. Elaborar contra creences.	Formulació de contra creences de les creences trobades en l'apartat anterior
9. Reconèixer com les creences influeixen en el sentiment cap un mateix: auto	Explicació teòrica del concepte d'auto estima.

estima.	
10. Conèixer el grau d'auto estima propi.	Test d'auto estima AF5
11. Fomentar les emocions positives respecte a un mateix:fomentar l' auto estima	Roda a la qual tots han de dir quelcom positiu de cadascú.
12. Reconèixer els valors personals desenvolupats a la infantesa: desenvolupament del sentiment de satisfacció envers la vida passada.	Visualització sobre el tema de la vida passada, invocant els moments als quals s'ha sentit la sensació de plenitud per alguna cosa ben feta. Posada en comú i comentari en roda
13. Reconèixer les pròpies aficions, aquelles coses amb les que un gaudeix, i reflexionar sobre possibles professions que permetin desenvolupar-les.	Collage fes en cartolines grans, fet amb retalls d'imatges i revistes, incloent frases si cal, sobre el tema: “jo i la meua vida fins ara”. Els collages es penjen de la paret , i els grups fan una exposició davant la classe justificant allò que apareix al collage.El grup pot fer preguntes.
14. Establir objectius de vida a assolir a curt termini, que puguin ser aconseguits amb facilitat, la qual cosa serveix per a desenvolupar l'auto estima.	Collage sobre el tema:” jo i la meua vida dins de 10 anys”. Se segueixen els mateixos passos que en el cas anterior. En funció d'allò que surti al collage, s'estableixen objectius a aconseguir a curt termini, tot tenint cura que estiguin ben formulats.
15. Establir objectius de vida a assolir a llarg termini, que puguin donar sentit a l'estudi. Això comporta el desenvolupament de l'optimisme i l'esperança.	S'estableixen en funció de l'activitat anterior.
16. Desenvolupar les capacitats que provoquen benestar a l'interior de l'aula com ara són: l'amabilitat, el respecte, l'humor, la gratitud...	Aquestes capacitats se desenvoluparan explicant prèviament la seva vàlua com a generadores de benestar, establint-les com a normes en la relació a l'aula, i fomentant la seva posada a la pràctica.
17. Desenvolupar les “emocions morals” : ajut als altres, expressió de la gratitud,demanar perdó...	Breu explicació envers la psicologia positiva, i establiment de la importància de les emocions morals , remarcant la seva importància quan apareguin. Roda a la qual els alumnes poden explicar experiències que han tingut en aquest sentit.
18. Els mals hàbits de pensament	Role playing amb casos de “etiquetat”, generalització, filtre de records, culpabilització, pensaments dicotòmics...

RESULTATS, CONCLUSIONS I PROSPECTIVA

A final de curs es va passar a l'alumnat la prova d'avaluació que figura a la pàgina sis. Els resultats venen donats en percentatges.

Com es pot veure, la majoria de respostes estan entre bastant i molt, amb excepció de la resposta a la pregunta de “si s'ha pogut assolir l'objectiu establert”, a la qual cosa el 62 per cent respon entre res i poc. Hem de tenir en compte que només 73 per cent del total de l'alumnat va arribar a establir-se un objectiu. Si concretem més, hem de dir que dels tres grups, en el grup A, de més alt nivell de resultats escolars, el 100 per cent de l'alumnat es va establir un objectiu, encara que el 25 per cent ho fes “poc”. El 50 per cent el va assolir bastant, i el 50 per cent restant el va assolir molt. En aquest grup va ser a on els tests d'auto estima van donar també els resultats més alts, amb la qual cosa podem establir la hipòtesi de l'existència d'una correlació entre resultats acadèmics alts, auto estima alta, i capacitat d'establir-se i assolir objectius.

Una altre hipòtesi a plantejar envers l'auto estima, i que no hem comprovat perquè no era l'objectiu de la nostra experiència, es la de que els immigrants registren un índex molt més baix que els nois i noies nascuts aquí.

El nombre més alt de respostes positives el va rebre l'ítem 1, al qual es constata que les emocions si existeixen i són cosa de tots, cosa que sembla obvia, però que, al començament de curs, discutien molt nois, sobre tot de procedència sud-americana.

Amb un 88 per cent de respostes positives n'hi ha 2 ítems: el primer és el que afirma que cadascú de nosaltres té una percepció particular del món i d'ell mateix, concepte que varem tenir cura d'introduir perquè justifica la necessitat de respecte a les idees de l'altra. La segona és la que pregunta si s'han sentit estimats pel professor, cosa que ens semblava imprescindible per fer aquesta matèria, i que, si més no, hem aconseguit.

El 85 per cent de l'alumnat ha copsat les principals emocions i ha comprés que amb l'auto estima baixa tot és més difícil.

De les activitats, la que més ha agradat en primer lloc és la de seure en rodona i parlar, (74 per cent), en segon lloc, i amb el mateix percentatge estan la de “reflectir-me jo en un collage”, la “d'escoltar música i traduir-la en imatges i emocions” (59 per cent) i la que menys ha agradat, ha estat la de fer teatre, encara que li “perdona la vida” un 42 per cent de l'alumnat.

Si fem una avaluació qualitativa del curs, hem de dir que va costar bastant introduir una matèria tan diferent a les altres. L'activitat d'escoltar música clàssica va rebre al començament un clar rebuig per part d'alguns que la consideraven cosa de vells, i que la desconeixien absolutament, mentre que d'altres, que tocaven algun instrument, encara que fos guitarra elèctrica, van celebrar l'activitat.

Molts alumnes, sobre tot els immigrants, mostraven una actitud d'indiferència, i inclòs de menyspreu, que al llarg del curs varem comprovar que amagava timidesa, sensació d'inferioritat i por. Ens va semblar que, en el fons, agraïen tenir un espai per a comunicar-se i ser escoltats.

D'altra banda, va ser molt més fàcil fer les activitats en el grup menys nombrós que en el de 19 alumnes. Malgrat això, en el grup de 8 quasi bé no es va fer teatre per que no va sortir cap voluntari, suposem que per timidesa.

QÜESTIONS I/O CONSIDERACIONS PER AL DEBAT

Una qüestió que em vaig plantejat sovint al llarg del curs és si servia per alguna cosa el que estàvem fent. La pista me la van donar els comentaris personals que els alumnes/as van afegir al test d'avaluació.

Vaig observar que els comentaris que mostraven participació a les classes, anaven acompanyats de valoracions positives de les activitats, la qual cosa indica que les valoracions negatives procedeixen d'aquells alumnes/as que no han volgut o no han pogut integrar-se a la activitat, la qual cosa ja havia observat com a professora.

D'altra banda, vaig prestar especial atenció al resultat de l'ítem 13 : “al llarg del curs m'ha pujat l'auto estima”. El 68 per cent resultant hem va semblar baix, jo volia que li pugés a tots.

No vull acabar sense incloure el comentari de la Xènia, alumna del 3erA:

“ L'altre dia vaig tenir un problema amb una amiga. Creia que no em parlava i em feia la guitza perquè sentia ràbia per mi (m'envejava en el fons). Em vaig sentir fatal perquè a mi mai m'ha agradat presumir de les meves qualitats davant els altres, i ara no queia bé algú per aquest motiu (que jo en cap moment vaig demostrar). Però em vaig animar, canviant la meva visió sobre el problema. Vaig pensar que si m'envejava era perquè realment valia alguna cosa. I em vaig posar contenta. Em va pujar l'auto estima. Vaig canviar la manera de veure el problema i aleshores deixà de ser un problema. Al final tot ha acabat molt bé. He reflexionat com n'és de complicada la ment humana i he après alguns trucs per adonar-me de com funciona. I així ho podré aplicar en algun moment de la meua vida. És molt relaxada, interessant fer una classe així. I no ho dic per fer la pilota!”

Pot ser si s'aconsegueix quelcom fent una classe així . Què us sembla a vosaltres?

AVALUACIÓ DEL CURS: EDUCACIÓ EMOCIONAL				
Fins a quin punt estàs d'acord ?Fes una creu en el lloc adient	RES	PO C	BAS TAN T	MO LT
1.Les emocions existeixen. No són cosa de dones. Són cosa de tots.		3	33	64
2.Les emocions principals són: alegria, tristor, por, rebuig, ira	9	6	70	15
3. Les emocions influeixen poderosament en els nostres actes, juntament amb l'estat fisiològic i la nostra percepció		21	33	46
4.Cadascú de nosaltres té una percepció particular del món que l'envolta i d'ell mateix	3	9	29	59
5. La percepció del món i de nosaltres mateixos està en funció de les nostres creences	9	18	52	21
6. Les creences que tenim sobre nosaltres mateixos fan que ens estimem més o menys, es adir, que tinguem més o menys auto estima	3	23'5	50	23'5
7. Amb l'auto estima baixa , tot és més difícil. Amb l'auto estima alta, tot és més fàcil		15	47	38
8. Es poden canviar les creences envers un mateix	9	35	35	21
9. Si ens fixem objectius amb la creença que podem assolir-los, els podem assolir	6	24	43	27
10. Els objectius que ens fixem, han de ser concrets, han de dependre de nosaltres mateixos, i han de tenir en compte les circumstàncies a les que ens trobem.		6'4	64'5	29
11. Al llarg del curs m'he fixat un objectiu	9	18	44	29
12. Al llarg del curs, he pogut assolir-ho	12	50	33	15
13.Al llarg del curs, ha pujat la meua auto estima	15	27	46	12
14. L'activitat d'escoltar música i traduir-la en imatges i		38	44	15

emocions, m'ha agradat...	3			
15. L'activitat de fer teatre m m'ha agradat...	21	27	33	19
16.L'activitat de reflectir-me jo ara en un mural, m'ha agradat		41	33	26
17. L'activitat de reflectir-me jo dins de 10 anys en un mural, m'ha agradat.	3	27	32	27
18. L'activitat de seure en rodona i parlar dels nostres sentiments i emocions, m'ha agradat..		26	59	15
19. M'he sentit estimat/da per els meus companys al llarg del curs..	3	38	47	12
20. M'he sentit estimat/da per la professora al llarg del curs?	3	9	78	10
21. Ha valgut la pena fer aquest curs	9	11	25	55

BIBLIOGRAFIA

Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Barcelona. Síntesis.

Harris, C. i Bean R. (1987) *Cómo desarrollar la autoestima en niños y adolescentes*. Madrid. Debate círculo.

Güell, M. i Muñoz, J. (2000) *Desconeix-te tu mateix*. Barcelona. Paidós.

Salmurri, F. (2004). *Libertad emocional*. Barcelona. Paidós.

Segura, M. (2002) *Ser persona y relacionarse*. Madrid. Narcea.

Torrego, J.C. (coord) (2000) *Mediación de conflictos en instituciones educativas*. Madrid. Narcea.

Vopel, K. (2005) *Praxis de la psicología positiva*. Madrid. CCS.