



Pinzellades d'educació emocional

M. Teresa Abellán Pérez

tereabellan@hotmail.com

Resum

L'objectiu de la comunicació és el d'exposar pràctiques en diferents àmbits educatius per formar persones íntegres. Aquesta és una missió que fa temps dirigeix la meua professió i amb una visió de futur cada vegada més sòlida. Experiències específiques per potenciar el desenvolupament emocional d'infants i un grup d'adolescents discapacitats. Pinzellades de l'esforç que equips pedagògics i famílies de diferents centres han de fer per treballar conjuntament i de manera efectiva a partir -i amb el permís- de les emocions i aconseguir formar persones humanes, equilibrades i competents emocionalment i socialment. Persones capaces de relacionar-se amb elles mateixes, amb els altres i amb el món de manera responsable. Unes pinzellades per constatar com, a través del temps, es pot parlar de resultats positius d'experiències i pràctiques educatives que, de ben segur, aporten qualitat de vida, benestar i salut emocional a les persones.

Importància de l'educació emocional de les persones

Fins fa ben poc, en els centres educatius i socialment en general, es pensava que per tal d'educar els infants el més important era desenvolupar la intel·ligència racional vinculada als aprenentatges científics i tècnics; els continguts acadèmics que correspondrien a les assignatures escolars. Les emocions no eren un objectiu de treball conscient i, per tant, s'obviava el desenvolupament de les intel·ligències intrapersonal i interpersonal, l'educació emocional de les persones.

Amb el temps, les circumstàncies, necessitats i canvis socials han fet que tots plegats - Administració, polítics, la pròpia Unesco, etc.- promulguessin estudis, reflexions, propostes i canvis educatius per tal de minvar, per exemple, la violència social, entre d'altres.

El model d'ensenyament planifica amb una visió educativa més àmplia, però: com educar també emocionalment? Apunto a continuació algunes aportacions d'autors diferents amb propostes complementàries.

En Juli Palou i en Joan Carles Mèlich apuntaven: *"l'escola que aposti per un model d'ensenyament que se sustenti en el tacte, l'afecte, la tendresa i l'estimació, formarà alumnes capaços de ser responsables del que són, del que fan, i del que tenen, i, per tant, amb una major capacitat de compromís per ser també responsables d'ells mateixos i de l'altre"*

Maria Montessori apuntava: *"... sabem que la principal via per a educar és l'afecte"* i sabem també que l'educació afectiva és igual a l'educació efectiva.

Urie Bronfenbrenner, per la seva banda, apunta com per educar cal fer-ho “*tot combinant l’afecte amb las disciplina*”; “*Educar per a la felicitat i amb una actitud amorosa*, segons Claudio Naranjo.

J. A. Marina afirma que “*La verdadera inteligencia es la inteligencia puesta al servicio del sentimiento sometida a nuestra irremediable busqueda de la felicidad*”.

L’Informe Delors (Unesco 1998) afirma que l’educació emocional és un complement indispensable en el desenvolupament cognitiu per formar des de la concepció de l’educació integral. Segons Bisquerra, “*potenciar el desenvolupament emocional com a complement indispensable del desenvolupament cognitiu, constituint tots dos els elements essencials del desenvolupament integral de la personalitat*” perquè som ment i pensaments, cos i emocions i vivim i actuem des d’aquest conjunt inseparable (ment, cos/emoció i acció).

És una necessitat expressar i educar les emocions i crear voluntat de canvi. Prenem consciència que les emocions són ja un permís reconegut i no una prohibició, dins i fora dels centres educatius, per formar persones humanes, equilibrades, responsables dels seus actes, competents emocionalment i afrontar els reptes futurs. Per millorar la convivència amb les persones.

Les emocions hi són, unes més agradables, altres menys agradables, però hi són i ens ajuden a créixer com a persones equilibrades. Aprenem a expressar les emocions pròpies: alegria, amor, felicitat i també l’enuig, la ràbia, la ira i la tristesa. Aprenem a gestionar les emocions pròpies, a controlar els impulsos, l’ansietat; a ser perseverants davant les frustracions i també a ser empàtics. Un aprenentatge que propicia el pensament positiu i eficaç genera optimisme i afavoreix l’educació de persones intel·ligents emocionalment, és a dir, capaces de fer una bona gestió emocional i poder així arribar a tenir qualitat de vida, benestar i salut emocional.

Infants, mestres i famílies podem treballar conjuntament per augmentar el nivell de competència social, tot fomentant els models d’actuació positius i fer efectius els projectes socioemocionals per formar persones integrals, amb autoestima i segures de si mateixes. Amb estima, afectivitat i assegurant les relacions de confiança.

Posem-nos a treballar. Cadascun/a des del seu context i amb les seves possibilitats. Posem les pintures sobre la paleta per pintar el nostre quadre, el nostre projecte. Un quadre universal ple de colors i energia per millorar el món!

Pinzellades emocionals viscudes

L’experiència professional com a mestra em va ensenyar, fa molt de temps i confirmant les paraules de Maria Montessori, la importància d’establir un vincle afectiu amb els alumnes. Per aprendre continguts acadèmics de manera efectiva, els infants necessiten un vincle afectiu que els faci sentir segurs emocionalment. Aquesta anàlisi em va portar a la decisió clara de treballar per aconseguir que, als centres educatius, s’hi donés permís a les emocions i fer realitat el desenvolupament emocional dels infants.

El contingut de la comunicació és el fruit un somni fet realitat. És el resultat del treball fet amb constància, coherència i persistència que exposaré des de les pròpies emocions viscudes en aquest procés treballant com a mestra i formadora d'infants, mestres i pares i mares de diferents centres públics principalment. Així mateix exposaré el treball emocional portat a terme amb un grup de discapacitats adolescents i adults del Vallès Occidental.

Tenint en compte que el tema de les Jornades és el de *les emocions positives i el benestar* em centraré en elles des de la perspectiva del què i com ho viuen les diferents persones amb les quals treballa.

- Què i com viuen els **infants** el treball emocional

Els infants volen expressar emocions: parlen, senten, expressen i reconeixen les seves emocions i les de les persones amb qui conviuen. Parlen d'emocions, del per què senten cada emoció i com la senten a través del cos. Aprenen a canalitzar i a resituar les emocions agradables i no tan agradables. Coneixen i amplien el vocabulari emocional, diferencien i classifiquen les emocions, creen capses d'emocions on escriuen i comparteixen els seus sentiments amb els companys/es, aprenen i senten com el cos es tranquil·litza a través de la relaxació, etc. Als 3 anys els infants aprenen tècniques d'autocontrol a través de una tortuga, poden anar al racó emocional o al de la serenitat. Més tard utilitzen la metàfora del paraigües per minimitzar alguns conflictes, aprenen a resoldre'ls de manera assertiva i a mediar els conflictes dels altres, etc. Es plantegen, reflexionen i fan suposicions de com i on deuen ser les emocions dins el cos. Les pinten, les senten mentre escolten música i les relacionen amb colors i postures corporals i expressions facials. Comencen a parlar sobre la mort de les persones i enlairem globus enviant missatges a les persones o animals morts estimats. Fan que les activitats emocionals siguin instructives per a ells mateixos i per al mestre/a mentre van prenent consciència i interioritzen una manera de pensar, fer i ser.

A través dels contes, les cançons, els jocs, la plàstica, el rolling planning, i més tard a través de les situacions naturals, els infants aprenen recursos i estratègies per actuar i solucionar els conflictes de forma positiva i assertiva. Tenen permís per parlar de com se senten, poden plantejar i compartir els seus conflictes i aprenen estratègies d'actuació per solucionar-los satisfactòriament. Aprenen i comprenen que els conflictes sempre hi són i només cal solucionar-los de la millor manera.

I així, gairebé sense adonar-nos, veiem a la Laia fer una explosió i passar de ser una nena extremadament tímida a tenir ganes de parlar i comunicar el què i com pensa, fer propostes i poder, a més, compartir-ho amb els seus companys. O podem trobar-nos amb la Maria, que passa pel passadís i pregunta a una mestra si està trista. Veure com la Paula, sorprenentment, ens explica com ella creu que l'alegria està al cor i al cervell.

El permís de les emocions possibilita la consciència i regulació emocional personal i un major grau d'autoconeixement, autocontrol i autoestima personal. Possibilita tenir habilitats socials i de vida que faciliten el benestar personal i de salut mental. Possibilita igualment millorar els resultats acadèmics des de l'equilibri personal i la confiança. Els infants poden treballar més i millor des d'una concepció global.

- Què i com viuen els **mestres** el treball emocional

Els mestres s'estan formant i a poc a poc, granet a granet, comencen a treballar les seves pròpies emocions per créixer personalment i ajudar els infants a fer-ho igualment. Aprenen a educar des de la globalitat que formen a les persones. Aprenen a ser compassius, empàtics, alegrar-se o enfadar-se, a dialogar per solucionar els conflictes escolars. Es comencen a trobar alternatives al càstig -sense confondre'l amb el límit educatiu i necessari-, i el més important: s'estan constatant els resultats positius de l'educació integral.

Els mestres volem educar per formar persones íntegres i humanes. Ciutadans responsables, respectuosos, tolerants, solidaris, amb coratge i decisió, alegres i feliços, sincers, assertius, justos, capaços de resoldre conflictes a través del diàleg i la negociació, etc. però com ho podem fer si ningú ens ha preparat fins ara? Doncs amb coratge, confiança, il·lusió, paciència i confiança, observant què necessita cada grup, cada alumne/a, amb positivisme, creativitat, acompanyant els alumnes des de la compassió, escoltant-los, mirant més enllà, amb una actitud positiva i amb amor. Oferint i essent un model emocional positiu.

Quan el mestre/a treballa des de l'acompanyament emocional amb els alumnes recupera el sentit i el rol de fer de mestre, que en algun moment havíem perdut amb tants canvis vinguts de dins i fora dels centres educatius. "*Havíem perdut el nord*" com deia una lectora del meu bloc. El sentit per educar les competències del currículum, però sense oblidar la importància i recuperació de les intel·ligències intrapersonal i interpersonal per formar persones competents emocionalment. Ensenyem també a estimar-nos.

L'experiència de formació amb mestres és igualment enriquidora. Normalment són equips pedagògics conscienciats, amb ganes i molta energia per començar, fer, avançar, crear idees i propòsits emocionals i enriquir l'educació i dinàmica dels seus centres.

- Què i com viuen les **famílies** el treball emocional

Els mestres comencem a educar de i amb les emocions, els alumnes aprenen desenvolupant totes les intel·ligències, incloses les emocionals i ara cal incidir en la importància i el rol de les famílies en l'educació emocional dels seus fills/es si es pretén treballar des de la perspectiva sistèmica. Com es creen i mantenen els canals de comunicació fluids entre l'escola i la família?

Segons Goleman, "*La família és el gresol domèstic en el que aprenem a sentir-nos nosaltres mateixos i on aprenem la forma en la que els demás reaccionen davant els nostres sentiments*".

Des de la meva experiència amb pares i mares, sento que estan desitjosos d'aprendre com educar emocionalment els fills/es, de parlar de les seves pròpies emocions i d'entendre i comunicar-se emocionalment amb els seus fills/es. Volen crear hàbits constructius i facilitar el benestar emocional dels fills/es però no saben com fer-ho. Volen parlar amb els fills/es des de les emocions i els sentiments, aprendre a *mirar més*

enllà comprenent en tot moment el què i el com del procés educatiu constructiu i integral. Volen comunicar-se assertivament i sobretot, educar i compartir des de i amb amor, encara que no sempre saben com fer-ho.

La situació i canvis socials darrers, entre d'altres, han provocat que hi hagi un percentatge elevat de pares i mares que se sentin desorientats. Pares i mares que han perdut, metafòricament, el far que els il·luminava i els indicava la direcció del seu vaixell. Una part de la intuïció que fins fa ben poc havia guiat els pares i mares. És bàsic, doncs, que trobin el rumb per educar els seus fills/es. Recordem que segons Bisquerra (2000), *“la forma en que los niños expresan sus emociones viene determinada por lo que ven en los adultos que les rodean y particularmente con los que mantienen una relación más afectiva (madre, padre, cuidadores, familiares, amigos, etc.”* És a dir, allò que diuen i fan els pares i mares és el model d'on partirà l'aprenentatge emocional que faran els fills/es. Els pares i mares estan desitjosos d'aprendre i ensenyar els seus fills a relacionar-se des de la plenitud. Creen i donen models als seus fills constructius, coherents, sincers i sòlids. Un model d'actuació positiu, optimista i respectuós.

- Què i com viuen un grup de nois i noies discapacitades el treball emocional

Tinc l'oportunitat de fer un treball de formació en educació emocional amb un grup de nois i noies discapacitats. La majoria tenen la Síndrome Down. Sempre acabo pensant que el *feedback* que s'estableix durant la formació m'enriqueix personalment més a mi que a ells mateixos perquè aprenc a veure el món amb unes ulleres diferents. M'agrada el món que veig amb aquelles ulleres. Ells, amb les seves especificitats personals, m'ensenyen a viure la vida de manera transparent i a dir el que pensen des de la naturalitat i des del cor, són pacients, confiats, persistents, afectuosos,... Manifesten que volen ser feliços i estar contents, tenir una vida de qualitat i viure-la plenament. Són lluitadors i persones amb molta fortalesa. Reivindiquen viure la vida trencant motllos i creences socials limitadores. Superant moltes mirades estranyes que els miren amb distància. Cinc d'ells, des de fa temps, lluiten per viure i fer vida independent en un pis a Sabadell. Senten que la vida és bonica i jo ho aprenc amb ells. Aprenc de la seva fortalesa.

Algunes conclusions

Els resultats de les experiències exposades remarquen i verifiquen com, a través del temps, el treball de les emocions és positiu tant a nivell personal, professional, familiar, social i acadèmic. De moment és una avaluació qualitativa, tot i que aquest curs la Universitat de Barcelona m'està ajudant a fer avaluacions quantitatives. Un projecte en marxa.

Tenint el compte els objectius marcats, el treball emocional, molt lentament, dins i fora de les escoles comença a donar resultats.

Les famílies agraeixen la feina que fan els mestres amb els seus fills. *“Gràcies per ajudar-nos a descobrir tantes coses en els nostres fills”* –diu la Joana, una mare de l'escola on treballo. *Gràcies a tots els mestres de l'escola per creure i treballar en aquest projecte que ens ajuden a créixer com a persones, tant a pares com a fills”* –diu la Sònia, una altra mare. Agraeixen que

els seus fills/es els puguin explicar tècniques de relaxació i autocontrol que aprenen a l'escola i que puguin participar activament en activitats que l'escola potencia.

Els infants necessiten, i volen, expressar i parlar d'emocions. Aprenen a dir frases com aquestes:

"Estic content perquè hem trobat una solució al meu problema" *"Estic enfadada perquè la mama em crida"* *"He estat pensant i això que m'has fet no m'ha agradat gens i no vull que m'ho tornis a fer"* *"El cor ha de ser amable"*

Les relacions i dinàmiques dins els equips pedagògics van millorant. Aprenen i volen ser persones assertives i educar de la mateixa manera. Amb disciplina però amb afecte.

Mestres, infants, famílies i les persones en general, aprenen a actuar des de i amb les emocions i a millorar les relacions personals. Tots treballant en una sola línia, amb una sola filosofia que es converteix en una filosofia de vida que facilita la convivència.

L'educació socioemocional permet:

- Formar persones íntegres, completes, equilibrades i competents socialment.
- Modificar actituds i comportaments a través d'estratègies i recursos.
- Millorar la relació i dinàmica dels equips pedagògics dels centres educatius.
- Millorar els resultats acadèmics dels alumnes, fruit de l'equilibri emocional.

A través del contingut emocional, els cinc blocs temàtics proposats per la UB (consciència i regulació emocional, autoestima i motivació, habilitats socials i de vida) i a través del diàleg, la negociació, l'assertivitat, l'escolta activa i *mirant més enllà*, és possible crear sistemes de filosofia positiva que faciliten el benestar i la salut emocional de les persones.

Els canvis són lents però els objectius són possibles. És possible millorar la relació que tenen les persones amb si mateixes, amb els altres i amb el món. Com? Amb voluntat de canvi, conscienciació i interiorització d'una filosofia de vida alternativa, una vida amb emocions.

Des del punt de vista personal i professional l'avaluació que en faig dels projectes que porto a terme és de molt positiva. Estimar els projectes, la il·lusió, les ganes de canviar aspectes d'aquest món, les relacions amb les persones i especialment el treball amb els infants fa que la meva avaluació sigui molt positiva. Tots aquests anys i el *feedback* que he anat establint amb totes les persones i grups amb qui he treballat m'han enriquit personalment. M'han ensenyat a reconèixer-me emocionalment, a canviar actituds, a ser més assertiva i empàtica, a no exigir tant dels altres, a entendre que les persones som diferents i tots valuosos i enriquidors alhora, a fer entrenaments emocionals, durs i enriquidors alhora, a treure'n la part positiva de tota situació per molt dura que sigui, a ser més responsable amb les meves actuacions i decisions, a fer més abraçades, a sentir... He après a ser millor persona i a sentir-me bé amb mi mateixa. Cada pinzellada que he fet en els diferents àmbits de treball de formació em retorna de manera gratificant en forma d'energia que flueix sense esforç.

Preguntes per al debat

- 1) Penso que amb amor la humanitat i el món poden millorar. I vosaltres, què en penseu?
- 2) Respecte les emocions: bones, dolentes, positives, negatives, agradables, desagradables, etc. Com són les emocions?

Bibliografia

Bisquerra, R. *Educación emocional i bienestar*. Barcelona 2000. Paidós.
 Conangla, MM. i Soler, J. *L'ecologia emocional*. Barcelona 2004. Editorial Amat
 Goleman, D. *Intel·ligència emocional*. Barcelona 1996 Editorial Kairós.

Cites de: Urie Bronfenbrenner, Juli Palou, Daniel Goleman, Howard Gardner, J.A. Marina i Claudio Naranjo.

