



Educació emocional

Reconèixer els sentiments i les emocions de l'alumnat

Un bon projecte educatiu s'ha de centrar obligadament en una educació que permeti reconèixer els sentiments i les emocions de l'alumnat, però també les emocions de cada un de la comunitat educativa i les emocions d'un mateix. El Projecte d'Educació Emocional neix de la necessitat de desenvolupar en els nostres alumnes aquelles habilitats socioemocionals que els permetin generar benestar intern, com a éssers humans individuals i dins de la comunitat escolar, i que els permetin interactuar amb eficàcia, de manera que tot allò positiu progressa amb força i tot allò negatiu es resol amb més facilitat.

La formació integral de tota persona, entesa com un conjunt d'eines i estratègies que permeten que qualsevol individu pugui modificar la seva conducta de manera que en surti beneficiat ell i l'entorn, no pot ser entesa sense la presència de l'educació emocional. Saber reconèixer els sentiments i les emocions, tant les pròpies com les dels altres, és bàsic per entendre què passa a l'entorn i per interactuar amb el món que els envolta.

L'educació emocional té com a objectiu principal desenvolupar les competències emocionals, és a dir, la capacitat de cada un de gestionar els coneixements, les habilitats, les actituds, que permeten expressar les emocions de manera adequada i, per tant, permeten controlar les emocions i desenvolupar adequadament la sociabilitat. Es tracta de desenvolupar les habilitats socioemocionals que activen la nostra intel·ligència amb la finalitat de crear benestar individual i col·lectiu. Un clima de benestar solament pot generar uns resultats psicològics positius.

A banda, hem d'entendre l'educació emocional com un mitjà que no solament millora la sociabilitat i el benestar i, en conseqüència, l'educació, també permet afrontar d'una manera més ferma els factors de risc en la infantesa i l'adolescència.

L'educació en les emocions, però, és un procés que es desenvolupa i s'educa de manera especial en la infantesa, en les primeres etapes educatives, però que s'ha de continuar treballant, ja que el món de les emocions i el seu condicionament social envers el món es desenvolupa tota la vida, afavorint les competències socials i la consolidació d'una autoestima positiva.

Val a dir, però, que l'educació emocional en bona part es fonamenta, encara que no sigui l'únic eix, en la intel·ligència emocional, com a capacitat d'identificar les pròpies emocions com a complement de la intel·ligència i de la personalitat.

Daniel Goleman entenia la intel·ligència emocional com la capacitat d'entendre les emocions, conèixer els sentiments dels altres, tolerar les discrepàncies i dificultats, tenir una actitud empàtica i millorar el treball individual i en equip.

Daniel Goleman afirmava que la intel·ligència emocional desenvolupava cinc habilitats:

- L'autoconeixement emocional: coneixement de les pròpies emocions i sentiments per saber gestionar-los.
- L'autoregulació: control dels propis sentiments, com l'ansietat, la tristesa i sobretot la ira, per superar pressions i frustracions.
- L'automotivació: creació d'emocions positives, com la confiança, l'entusiasme i l'optimisme, com a proposta per superar els entrebancs.
- L'empatia: coneixença dels sentiments dels altres per entendre les seves necessitats i problemes i poder-lo ajudar positivament.
- La sociabilitat: reconeixement dels sentiments dels altres creant una bona relació amb l'entorn i un ambient de pau.

També serà important, encara que de manera menys directa, la intel·ligència que Howard Gardner definia com la capacitat per resoldre problemes i crear productes, de manera que d'acord amb les múltiples capacitats hi haurà intel·ligències múltiples:

- Interpersonal o social: comprensió de les emocions dels altres.
- Intrapersonal: comprensió de les pròpies emocions.
- Lògico-matemàtica: resolució de problemes de tipus científic.
- Verbal-Lingüística: desenvolupament de la lectura, l'escriptura i la parla.
- Musical: creació dels sons.
- Corporal-Kinestèsica: utilització del propi cos.
- Visual i espacial: enteniment de la tridimensionalitat.
- Naturalista: percepció de les relacions entre espècies.

Lògicament aquestes habilitats desenvolupades per la intel·ligència emocional proposada per Goleman així com les intel·ligències múltiples proposades per Gardner esdevenen una base positiva per a l'educació emocional.

El que és clar és que és imprescindible proporcionar estratègies i habilitats que potenciïn en els infants una bona autoestima, empatia, iniciativa personal, responsabilitat en les pròpies accions, acceptació dels límits i resolució de conflictes. Totes aquestes habilitats faciliten millors aprenentatges i resultats acadèmics, i per tant, èxit escolar i major benestar personal

A La Salle Catalunya, d'acord amb la proposta que en fa Rafel Bisquerra sobre l'educació emocional, ens proposem alguns objectius fàcils de reconèixer:

- Adquirir un millor coneixement de les pròpies emocions.
- Identificar les emocions dels altres.
- Desenvolupar l'habilitat de controlar les pròpies emocions.
- Prevenir els efectes perjudicials de les emocions negatives.
- Desenvolupar l'habilitat per generar emocions positives.
- Desenvolupar una major competència emocional.

L'Informe «La educación encierra un tesoro», de la Comisió internacional sobre educació pel segle XXI de la UNESCO considera que entre els quatre pilars que constitueixen les bases de l'educació es troben el d' "aprendre a viure" i el d' "aprendre a ser", que pretenen desenvolupar positivament la pròpia personalitat.

A La Salle, qualsevol moment és una oportunitat per desenvolupar aquestes competències socioemocionals. Per això, l'educació emocional no es treballa a través d'una àrea concreta sinó de manera transversal.

Hi ha moments de la jornada escolar, com poden ser les reflexions del dia a dia o les sessions de tutoria, en què es tracten concretament temes relacionats amb les emocions, la resolució de conflictes, les habilitats socials...

També mitjançant el Programa HARA, propi de La Salle, es pretén ajudar l'alumne a trobar el seu equilibri interior i afrontar diverses situacions mitjançant diverses tècniques de relaxació, transcendència i interioritat.

Les intel·ligències múltiples (Gardner), concretament l'existencial, la intrapersonal i la interpersonal són rellevants en relació amb l'educació emocional. En aquest sentit, La Salle disposa d'un programa propi, el programa DESTÍ, que pretén desenvolupar les intel·ligències múltiples dels infants a través de diferents dinàmiques i activitats en equip.

Des de l'escola, reforcem el treball d'educació emocional amb la col·laboració de l'Associació SEER que, de manera continuada els darrers anys, ofereix formació al claustre de professors, imparteix tallers d'educació emocional als infants de les etapes d'infantil i primària i assessora a les famílies, de manera que tots plegats desenvolupem un projecte integral socioemocional comú.

L'Educació Emocional ha d'implicar també a les famílies. Cal que coneguin la línia d'actuació del centre, i puguin donar-hi continuïtat a casa introduint el llenguatge emocional per tal d'acompanyar en el creixement personal als seus fills, tot ajudant-los a adquirir consciència, sentit crític, capacitat d'elecció personal i responsabilitat individual.

Tot plegat posa de manifest la necessitat de que hi hagi un projecte d'educació emocional de centre, el principal objectiu del qual és que els infants vagin madurant emocionalment i generant relacions saludables amb un mateix, amb els altres i amb l'entorn que els envolta.

A La Salle Montcada entenem l'escola com a lloc d'aprenentatge de coneixements, d'educació en valors, de gaudi del lleure, però també d'aprenentatge social i emocional, de manera que l'infant pugui gestionar les seves emocions, obtingui millors resultats acadèmics i estigui més preparat per al món laboral, al mateix temps que serà més feliç i podrà afrontar les dificultats de la vida amb més fermesa i resolució. L'educació emocional com a base del futur.