

**En profunditat**

**Importància i necessitat de l'educació emocional a la infància i l'adolescència**

**Rafael Bisquerra Alzina i Núria Pérez Escoda**

*Directors del Màster Educació Emocional i Benestar  
Universitat de Barcelona*

**Què és l'educació emocional?**

Aquest article té com a objectiu justificar la importància i la necessitat de l'educació emocional i aportar algunes idees per a la seva pràctica, especialment pensades per a les famílies i el professorat.

Convé distingir entre intel·ligència emocional, competències emocionals i educació emocional. *Intel·ligència emocional* és 'la capacitat per identificar les pròpies emocions i les dels altres, usar-les per facilitar el pensament, comprendre la complexitat de les emocions i regular-les de manera apropiada'. Segons aquesta definició, la intel·ligència emocional és un constructe hipotètic de la psicologia que complementa la intel·ligència, en sentit clàssic, i la personalitat.

Hi ha diferents models d'intel·ligència emocional, cosa que ha originat un debat entre els defensors de cada model i els seus detractors. Nosaltres ens referirem a les aplicacions pràctiques que es deriven d'aquest debat, que són les competències emocionals.

Les *competències emocionals* són 'la capacitat per gestionar de manera adient un conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per prendre consciència, comprendre, expressar i regular apropiadament els fenòmens emocionals i afectius'. Una anàlisi més detallada de les competències emocionals permet identificar la consciència emocional, la regulació emocional, l'autonomia emocional, la sociabilitat i les habilitats de vida per al benestar (Bisquerra, 2009).

L'*educació emocional* és 'el procés educatiu que té com a objectiu el desenvolupament de competències emocionals. És un procés que s'inicia des de la primera infància i està present al llarg de tota la vida'. La fonamentació teòrica de l'educació emocional no es limita a la intel·ligència emocional, sinó que pren en consideració altres referents com ara les aportacions de la neurociència, la tradició de les competències socials, l'autoestima, les investigacions sobre el benestar i la psicologia positiva, etc. Es tracta d'un marc teòric ampli i integrador que fonamenta una proposta d'innovació educativa (Bisquerra i Pérez, 2007; Bisquerra, 2000). Quan parlem d'educació no ens referim a l'escolarització, sinó a l'educació a la família, a la societat, als mitjans de comunicació, etc.

## ***Justificació, necessitat i importància de l'educació emocional***

Molts dels problemes de la societat actual tenen un substrat emocional. N'hi ha prou de llegir la premsa i estar al dia de les notícies dels mitjans de comunicació per constatar que vivim constantment amb ansietat, estrès, depressió; que hi ha conflictes, suïcidis, consum de drogues, comportaments de risc, etc. Si ens hi fixem, en tots aquests exemples es manifesta l'*analfabetisme emocional*, que s'observa en la incapacitat per controlar la impulsivitat i la ira i per prevenir la violència i en la baixa tolerància a la frustració, per exemple.

Les competències emocionals afavoreixen les relacions amb altres persones i amb un mateix, facilita la resolució positiva de conflictes, contribueix a la salut física i mental, ajuda a l'aprenentatge, entre d'altres. En últim terme, que és el que realment importa, les persones amb competències emocionals estan en millors condicions per contribuir al benestar personal i social.

L'educació formal, fins ara, no ha previst la necessitat ni la importància de l'educació emocional. Però ha arribat el moment de prendre'n consciència. Afortunadament cada cop hi ha més gent que l'entén així, tal com es manifesta en les publicacions que tracten aquest tema (Bisquerra, 2011).

És important i necessari que l'educació emocional es posi en pràctica tant a l'escola com a la família. La responsabilitat educativa és compartida. L'escola ha de facilitar que les famílies coneguin què és l'educació emocional i com treballar-hi perquè la integrin en el seu rol educatiu.

### ***Educació emocional a l'escola***

Posar en pràctica l'educació emocional a l'escola requereix uns requisits, alguns dels quals es comenten a continuació. El primer pas és la sensibilització i la formació del professorat. Sobre aquest punt es manifesta una major predisposició del professorat d'infantil i primària que no del de secundària. Però en els dos casos falta molta formació perquè el professorat tingui competències emocionals i es pugui sentir segur en el moment de posar-les en pràctica. L'equilibri emocional del professor es transmet i contagia els nens a través d'un to de veu suau, uns gestos alegres i simpàtics o unes carícies.

El professorat amb una formació mínima ho pot posar en pràctica en primer lloc a través de la tutoria, que és el primer espai idoni per introduir activitats encaminades al desenvolupament de competències emocionals. Les activitats poden ser molt diverses i a l'apartat següent es donen alguns suggeriments.

Per poder parlar d'educació emocional en una escola no n'hi ha prou de fer una xerrada, aprofitar l'ocasió d'un conflicte o qualsevol activitat esporàdica que es consideri pròpia de l'educació emocional. Tot això és important, però no és suficient.

L'educació emocional posada en pràctica de manera efectiva ha de ser planificada, intencional, sistemàtica i demana una dedicació mínima. Planificada vol dir que des del començament del curs s'han de determinar uns objectius, uns continguts i unes activitats mínimes. Per tant, no depèn de si es presenta l'ocasió per posar-la en

pràctica o no; també cal incloure-la en el centre: en el PEC (Projecte educatiu del centre), en el PCC (Projecte curricular del centre) i en el PAT (Pla d'acció tutorial). Però aconseguir que l'educació emocional es manifesti clarament en aquests documents no és fàcil. Requereix un procés de conscienciació del professorat, de formació i d'una implantació progressiva que pot durar dos o tres anys, i fins i tot més. Però és un procés necessari per aconseguir la implicació de la major part del professorat i evitar que sigui un treball fet per un professor o professora per voluntat pròpia. Això últim està molt bé com a punt de partida, però no hauria de quedar així. Convé deixar molt clar que una activitat educativa emocional sistemàtica és molt més que l'educació ocasional o circumstancial. S'estima que una educació emocional sistemàtica requereix un mínim de deu sessions d'una hora en un mateix curs escolar durant un mateix trimestre o distribuït al llarg del curs. Així, doncs, el desenvolupament de les competències emocionals requereix una llarga pràctica i un entrenament continuat.

Per afavorir-lo, l'ideal és la implicació de tot el professorat, de tal manera que l'educació emocional estigui present en totes les àrees acadèmiques com si es tractés d'un tema transversal. A tota matèria podem donar-li una dimensió emocional i utilitzar-la per desenvolupar competències emocionals.

La manera més efectiva de posar en pràctica l'educació emocional és aplicant programes. Un *programa* és 'el pla d'acció o actuació, sistemàtica i organitzada, que defineix unes metes educatives que es consideren valuoses'. És una estratègia diferent d'una intervenció espontània o ocasional sense perspectives de continuïtat. Intervenir per programes significa incloure, com a mínim, objectius, continguts, activitats i una fase d'avaluació (vegeu la bibliografia en què es detallen diversos llibres específics amb programes d'educació emocional destinats a diversos nivells educatius).

Alguns suggeriments sobre aquest tema, en relació amb els infants, són: que la persona que educa ha de deixar expressar, sense prohibicions, les emocions que sentin els nens; ha d'animar-los a fer-ho i a legitimar les seves emocions; ha de tenir en compte el llenguatge emocional a través del cos i la paraula; ha de fer que els nens i nenes es familiaritzin amb estratègies que fomentin el benestar; ha de permetre que l'infant s'equivoqui i aprengui a ser més autònom emocionalment; ha de preparar espais perquè el nen o la nena estableixi relacions socials sanes; ha de facilitar la participació i la col·laboració de les famílies a l'escola, i ha de fer-li comprendre que de l'emoció no necessàriament se'n deriva un determinat comportament, sinó que aquesta es pot regular (per exemple, la ira no ha de comportar sempre violència).

L'educació emocional s'ha de practicar mitjançant metodologies vivencials i participatives que prevegin l'experiència personal del nen o la nena, el seu entorn i les seves necessitats, per exemple: no s'ha de prohibir plorar al nen quan en té ganes; en canvi se li pot dir: "Si vols plorar, pots fer-ho. Comprend que et sentis trist perquè enyores la teva mare". Viure amb els nens el dia a dia ens pot ajudar per ensenyar-los a posar nom als seus sentiments i emocions, i per fer-los reconèixer les emocions d'un mateix i les dels altres. Perquè hem de comprendre que l'infant té dret a expressar el que sent i ser respectat per expressar-ho, de la mateixa manera

que es respecta les altres persones. L'adult ha d'ajudar a canalitzar les emocions que li generin malestar i potenciar les emocions positives.

Una manera de proporcionar un bon clima d'afecte i seguretat és demanar a les famílies que puguin proporcionar-nos materials que formin part de les experiències del nen (com ara joguines, fotografies i objectes) i ocupin un lloc significatiu per a ell.

La música, els titelles, els contes i el joc són quatre recursos excel·lents que ajuden a treballar l'educació emocional. La música, amb la seva varietat d'estils, desperta les emocions i les deixa fluir. Els titelles faciliten bones dinàmiques i s'hi creen vincles emocionals. Els contes permeten que els nens s'identifiquin amb els seus personatges i amb els seus sentiments; genera vincles emocionals i és un bon recurs perquè canalitzin les seves emocions. El joc facilita la interacció i l'expressió lliure dels sentiments i emocions. També les experiències que es puguin compartir en espais de treball individual o en grup són una bona oportunitat per afavorir l'educació emocional.

### ***Educació emocional a la família***

Els llaços emocionals que s'estableixen intensament entre pares i fills fan necessari que els uns i els altres aprenguin a ser emocionalment intel·ligents amb l'objectiu d'aconseguir viure tots junts amb major benestar.

Les relacions interpersonals –i en primer lloc les familiars– són un dels factors més importants del benestar emocional o de la felicitat. Curiosament, aquestes relacions també són les principals causes de conflicte i malestar, ja que provoquen emocions negatives com ara la tristesa, el ressentiment i, fins i tot, l'odi.

Viure amb emocions negatives té un cost elevat en la nostra salut i en les relacions interpersonals. Quin clima emocional generem a la nostra llar si vivim immersos en aquest tipus d'emocions? Quins efectes té la nostra vivència emocional amb els nostres fills? En els nens, la vida ràpida i precipitada que caracteritza la nostra societat té efectes com la irritabilitat, l'ansietat o la ràbia. Per tot això és important que els adults siguin els primers a formar-se en competències emocionals. En la infància se senten les bases del creixement i de l'aprenentatge; per tant, és el moment clau per iniciar el desenvolupament sistemàtic de les competències emocionals. En aquesta etapa, doncs, els pares poden ser un bon referent per ajudar els seus fills a desenvolupar les competències emocionals. Primer de tot cal començar per un mateix. Els pares i mares són els primers que han de desenvolupar la seva intel·ligència i competències emocionals.

### ***Propostes per a la pràctica***

De cara a la posada en pràctica de l'educació emocional, tant a l'escola com en la família, es presenten en aquest apartat alguns suggeriments. A vegades ens referim a les famílies i altres al professorat. Però en la majoria de casos podríem referir-nos a l'adult educador, entès com a mare, pare, professor o professora.

Com puc comprendre i legitimar que el nen s'està enfadant si no puc reconèixer en mi mateix l'emoció de la ràbia? Ja ho deia Sòcrates: "Coneix-te a tu mateix". El camí

del desenvolupament de competències emocionals comença per un mateix. Els pares i mares són models de comportament per als seus fills. Per això és necessari que desenvolupin les competències emocionals a fi d'afavorir la dels seus fills.

Una proposta per començar aquest camí de desenvolupament personal és que l'adult connecti diverses vegades al dia amb el seu estat emocional; cal identificar què està sentint en aquest moment. Una bona manera de començar a treballar la nostra consciència emocional pot ser responent a qüestions com són: "Com em sento?", "Per què em sento així?", "Com estic manifestant el que estic sentint?", "Aquesta emoció, m'ajuda a superar la situació que visc o el moment actual?", "Quina estratègia puc aplicar per mantenir-la?" O bé, "Què puc fer per canviar-la i sentir-me millor?"

El següent pas és ajudar els nostres fills o alumnes a detectar com se senten. Com més aviat comencem a treballar-hi millor. S'ha demostrat que els nens que han començat a desenvolupar la seva intel·ligència emocional a l'edat de 2 o 3 anys, quan tenen 6 anys es mostren més cooperatius, amables i amb més competència social respecte de la resta, i també obtenen un rendiment acadèmic superior en diverses matèries, per exemple les matemàtiques o la llengua.

És necessari ensenyar els fills a connectar amb si mateixos perquè puguin identificar com se senten, i comprendre que això afecta el seu comportament. Qualsevol situació de la vida quotidiana és bona per practicar i desenvolupar la consciència emocional. És positiu que prenguin consciència de les seves emocions, tant si estan contents com si estan tristos, enfadats, sorpresos, temorosos, etc.

Ser capaç de posar nom a les pròpies emocions i a les dels altres és un indicador de competència emocional. Una bona manera de desenvolupar aquesta competència és que els pares i les mares ho posin en pràctica i donin exemple; per això és important que els pares verbalitzin els seus estats d'ànim: quan estan contents, enfadats, tristos, etc. Això contribueix a ampliar el vocabulari emocional i a conèixer-se un mateix.

Un aspecte important és treballar amb els fills la causa que els ha originat una determinada emoció; trobar la millor manera d'expressar-la i identificar els gestos relacionats amb cadascuna de les emocions.

Convé destacar que totes les emocions són legítimes, i per tant és necessari acceptar-les. Ara bé, malgrat la legitimitat de les emocions, el comportament automàtic que se'n deriva (per exemple, l'atac va associat a la ira) no és sempre l'adequat. La impulsivitat pot ser un perill causant de múltiples problemes i conflictes. És important que els fills aprenguin, per exemple, la diferència entre estar enfadat (és totalment legítim) i pegar el seu amic pel fet de sentir impulsivitat. No és legítim ni acceptable pegar algú a conseqüència d'un comportament impulsiu.

Algunes activitats per fomentar el desenvolupament de la consciència emocional són les següents.

- Dibuixar cares que expressin diferents emocions (per exemple, tristesa, disgust, ràbia).

- Amb fills adolescents es pot treballar el diari emocional. Una manera de fer-ho és animant-los a anotar en el diari com se senten. Aquesta activitat es pot fer de tant en tant, però sobretot és important fer-la quan hagin viscut una situació d'emocions intenses. A partir de la presa de consciència han de reflexionar sobre la necessitat de canviar l'emoció i què poden fer per canviar-la (en cas que calgui).
- Situar-se davant d'un mirall pot ser un bon recurs perquè observin com canvien en ells i en l'adult els gestos facials propis de cada emoció.
- Davant algun succés important podem ajudar-los a connectar amb l'emoció que senten en aquest moments, posar-li nom i detectar el perquè d'aquest sentiment.
- Quan el nen o nena està passant per alguna malaltia de llarga durada, és important que sigui conscient de quines emocions està sentint. Això té dos objectius: fer-li comprendre què sent i ajudar-lo a veure que pot canviar la seva emoció per una altra que sigui més beneficiosa en aquest moment.

En moments de malaltia és crucial aprendre a gestionar les emocions. Diverses investigacions han demostrat l'efecte de les emocions positives en la salut i en les relacions interpersonals. Alguns dels beneficis que produeix la vivència d'emocions positives són: disminució del dolor, reducció de la pressió sanguínia, disminució dels nivells d'adrenalina associats a l'ansietat, promoció de la calma, creació d'un estat de major benestar, millora de l'estat d'ànim i del sentit de l'humor, i potenciació de les funcions del sistema immunitari.

És important que els pares i el professorat ajudin l'infant a detectar si està estressat, enfadat, trist, per exemple. Quant a la regulació, hi ha diverses estratègies. Una, de gran efectivitat és la música: és bo saber quin tipus de música pot ajudar a canviar un estat d'ànim en funció de les preferències personals.

Jugar junts també fomenta viure experiències emocionals positives amb els fills, establir-hi una relació positiva i desenvolupar-se emocionalment. Així, mitjançant el joc aprenen a augmentar la seva tolerància a la frustració, a controlar la impulsivitat, a respectar els torns de paraules i a escoltar amb més atenció. Alhora, el joc és una oportunitat òptima per riure, fomentar el sentit de l'humor i les emocions positives.

Fer carícies i donar mostres d'afecte formen part de les manifestacions emocionals íntimes. Tots necessitem carícies i mostres d'afecte, independentment de l'edat i de les relacions socials que mantinguem. Hi ha moltes formes d'acariciar. Una és manifestar agraïment, reconèixer el que l'altre ha fet bé, un contacte físic subtil, etc. Rebre i donar carícies ajuda a sentir-nos bé i a compartir emocions positives. El contacte corporal ens permet mostrar el nostre amor cap a l'altre. L'amor és una de les emocions positives que cal fomentar, desenvolupar i mantenir en la relació amb els nostres fills. És imprescindible mostrar-los l'amor que sentim per ells a partir del llenguatge corporal.

Finalment, cantar i ballar ajuda a generar benestar. Convé fomentar espais on mantenir amb els nostres fills una comunicació caracteritzada per l'obertura i la confiança. És fonamental respectar els seus comentaris i opinions amb tolerància, sense jutjar-los i respectant els seus sentiments. "El moviment es demostra caminant": els primers que han de mostrar aquesta obertura i confiança són els pares quan expliquen i parlen, per exemple, sobre els seus problemes o emocions.

## Bibliografia

- Agulló Morera, M. J. [et al.] *La educación emocional en la práctica*. Barcelona: Horsori-ICE, 2010.
- Álvarez, M. [et al.] *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Barcelona: Praxis-Wolters Kluwer, 2001.
- Bisquerra, R. *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis-Wolters Kluwer, 2000.
- Bisquerra, R. *Educación para la ciudadanía y convivencia. El enfoque de la educación emocional*. Barcelona: Wolters Kluwer, 2008.
- Bisquerra, R. *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis, 2009.
- Bisquerra, R. (coord.) *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclée de Brower, 2011.
- Bisquerra, R.; Pérez, N. "Las competencias emocionales". *Educación XXI*, 10 (2007), pàg. 61-82.
- GROP *Actividades para el desarrollo de la inteligencia emocional en los niños*. Barcelona: Parramón, 2009. [Versió en castellà, català, francès, portuguès, holandès i eslovè.]
- Güell, M.; Muñoz, J. *Educación emocional. Programa para la educación secundaria postobligatoria*. Barcelona: Praxis-Wolters Kluwer, 2003.
- López Cassá, E. *Educación emocional. Programa para 3-6 años*. Barcelona: Praxis-Wolters Kluwer, 2003.
- López Cassá, E. *Educación emocional en la infancia (de 0 a 6 años). Reflexiones y propuestas prácticas*. Madrid: Wolters Kluwer, 2011.
- Pascual Ferris, V.; Cuadrado Bonilla, M. *Educación emocional. Programa de actividades para educación secundaria obligatoria*. Barcelona: Praxis, 2001.
- Pérez-Escoda, N.; Pellicer, I. "Necesidad de desarrollo emocional en la adolescencia". I
- Jornades de Tutoria a l'ESO al segle XXI. Universitat de Barcelona, 2009  
<[http://issuu.com/eprat.ice.ub/docs/necesidad\\_de\\_desarrollo\\_emocional\\_en\\_la\\_adolescenc](http://issuu.com/eprat.ice.ub/docs/necesidad_de_desarrollo_emocional_en_la_adolescenc)>  
[Consulta: 28 de febrer de 2012].
- Redorta, J.; Obiols, M.; Bisquerra, R. *Emoción y conflicto. Aprenda a manejar las emociones*. Barcelona: Paidós, 2006.
- Renom, A. *Educación emocional. Programa para la educación primaria*. Barcelona: Praxis-Wolters Kluwer, 2003.
- Soldevila, A. *Emocíonate. Programa de educación emocional*. Madrid: Piràmide, 2009.