

EDUCACIÓ EMOCIONAL I CONVIVÈNCIA

Rafael Bisquerra Alzina
Catedràtic de MIDE. Facultat de Pedagogia
Universitat de Barcelona

La síntesi del que exposarem és que les emocions juguen un paper essencial en les relacions interpersonals i, per tant, en els conflictes i la seva resolució. Tot el que puguem saber, doncs, sobre emocions ens ajudarà en últim terme a millorar la convivència. Per això s'exposa el concepte d'emoció i els seus components, els tipus d'emocions, la intel·ligència emocional, que incideix en les competències emocionals, i com va conformant tot plegat l'educació emocional. La conclusió és que l'educació emocional pot ser un factor important de cara a la convivència.

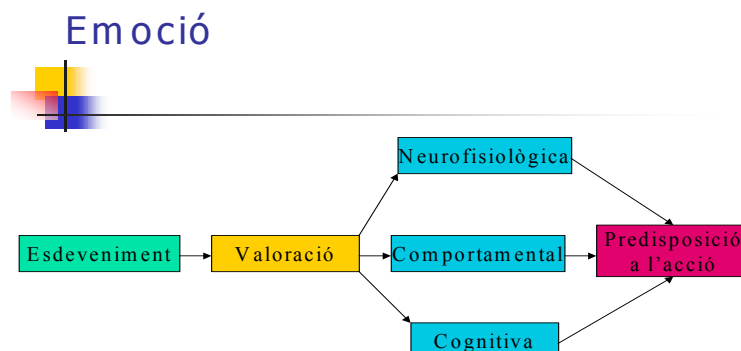
Concepte d'emoció

Contínuament estem rebent estímuls que ens provoquen emocions. Però, què és una emoció, com es produeix? Una emoció es produeix de la forma següent: 1) unes informacions sensorials arriben als centres emocionals del cervell; 2) com a conseqüència es produeixen unes respostes, inconscients i immediates, del sistema nerviós autònom (SNA) i hormonal; 3) el neocòrtex interpreta la informació.

D'acord amb aquest mecanisme, hi ha acord entre els especialistes que una emoció és un estat complex de l'organisme caracteritzat per una excitació o pertorbació que predisposa a una resposta organitzada. Les emocions es generen habitualment com una resposta a un esdeveniment extern o intern (pensament, dolor, etc.).

En una emoció, la persona avalua, conscientment o inconscientment, un esdeveniment com a rellevant respecte a un objectiu personal que és valorat com a important. L'emoció és positiva quan l'esdeveniment suposa un avenç cap a l'objectiu i és negativa quan suposa un obstacle. L'emoció predisposa a actuar; a vegades de forma urgent. Per exemple quan hom se sent amenaçat. Per això, emoció i motivació estan relacionades.

En síntesi, el procés de la vivència emocional es pot esquematitzar així:



El procés de valoració té, com a mínim, dues fases. En primer lloc hi ha una valoració automàtica, d'acord amb Arnold, en la qual s'avalua la rellevància de l'esdeveniment: és positiu o negatiu per a l'assoliment dels meus objectius? Després es produeix una "segona

valoració”, proposada per Lazarus, on es prenen en consideració els recursos personals: estic en condicions de poder fer front a aquesta situació?

Components de l'emoció

En una emoció es poden distingir tres components: **neurofisiològic**, **conductual**, **cognitiu**. La manifestació **neurofisiològica** de les emocions pren la forma de taquicàrdia, transpiració, vasoconstricció, hipertensió, to muscular, rubor, sequedat a la boca, canvis en els neurotransmissors, secrecions hormonals, respiració, etc. Són respostes involuntàries, que no es poden controlar. Però es poden prevenir a través de tècniques apropiades, com la relaxació.

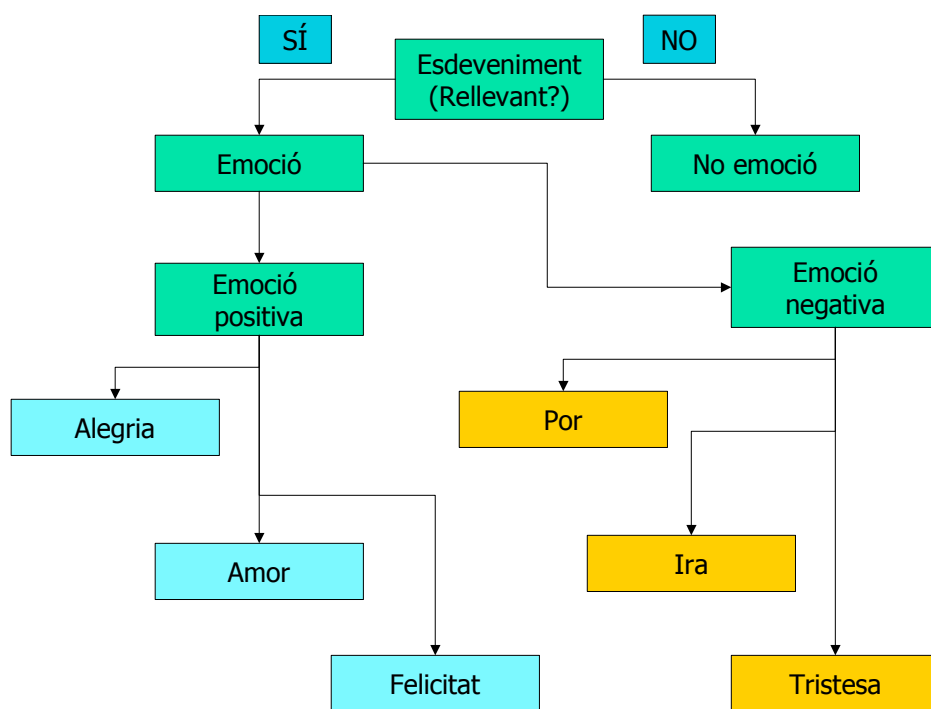
L'observació del **comportament** d'un individu, principalment la seva cara, permet inferir quin tipus d'emocions està experimentant. Les expressions facials, el llenguatge no verbal, el to de veu, volum, ritme, moviments del cos, etc. aporten senyals de bastant precisió sobre l'estat emocional. Però aquest component es pot dissimular. Per exemple, les expressions facials són el resultat de la combinació de 23 músculs, que connecten directament amb els centres de processament de les emocions. Això fa que el control voluntari no sigui fàcil; però sempre es pot enganyar un observador potencial.

El component **cognitiu** o vivència subjectiva és el que a vegades en el llenguatge estàndard es denomina sentiment. Sentim por, angoixa, ràbia i moltes altres emocions. El component cognitiu ens permet identificar un estat emocional i donar-li un nom. L'etiquetatge de les emocions està limitat pel domini del llenguatge. Per això, el coneixement de les pròpies emocions i la seva denominació és un primer aspecte de l'educació emocional.

Classificació de les emocions

S'han identificat més de 500 paraules que descriuen emocions. Però la majoria poden agrupar-se en **famílies d'emocions** (*clusters*), que són conjunts d'emocions de la mateixa especificitat. Per exemple, dins la família de la ira s'inclouen la ràbia, la còlera, el rancor, l'odi, la fúria, la indignació, etc. Cada família es pot considerar com una emoció bàsica. Hi ha acord entre els estudiosos que hi ha unes **emocions bàsiques**. En canvi no hi ha acord sobre quines són les emocions bàsiques. La majoria inclouen entre les emocions bàsiques la por, la ira, la tristesa i l'alegria.

Per altra banda, es poden distingir emocions positives i negatives en funció de la valoració que fem dels esdeveniments que ens envolten. Si valorem un esdeveniment com un pas endavant cap al nostre benestar experimentarem una emoció positiva. En canvi si l'esdeveniment el valorem com una barrera, un retrocés, una dificultat o un impediment de cara al nostre benestar, aleshores experimentarem una emoció negativa.



La intel·ligència emocional

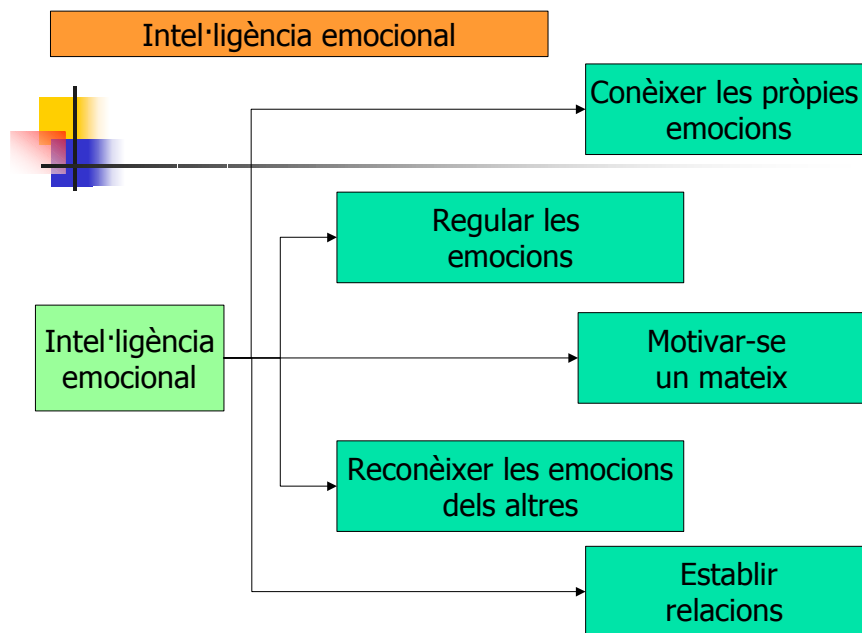
Salovey i Mayer (1990) van publicar un article intitulat *Emotional Intelligence*, el qual va ser recollit més tard per Goleman (1995) per escriure el seu *best seller*, que ha difós per tot el món la intel·ligència emocional. Successives reformulacions d'aquest constructe han estat elaborades per múltiples autors (Mayer i Salovey, 1993, 1997; Mayer, Caruso i Salovey, 1999, 2001; Mayer, Salovey i Caruso, 2000).

Una de les propostes que es prenen com a referent és la de Mayer i Salovey (1997: 10), segons els quals “la intel·ligència emocional inclou l’habilitat de percebre amb precisió, valorar i expressar emocions; l’habilitat d’accedir i/o generar sentiments quan faciliten pensaments; l’habilitat de comprendre l’emoció i el coneixement emocional, i l’habilitat per regular les emocions per promoure creixement emocional i intel·lectual”. En aportacions posteriors, Mayer, Salovey i Caruso (2000) consideren la intel·ligència emocional com un model de quatre branques interrelacionades:

- Percepció emocional: les emocions són percebudes i expressades.
- Integració emocional: les emocions sentides entren en el sistema cognitiu com a senyals que influencien la cognició (integració emoció-cognició).
- Comprensió emocional: els senyals emocionals en les relacions interpersonals són entesos, la qual cosa té implicacions per a la mateixa relació. Es consideren les implicacions de les emocions, des del sentiment al seu significat; això significa comprendre i raonar sobre les emocions.
- Regulació emocional: els pensaments promouen el creixement emocional, intel·lectual i personal.

El punt de vista de Goleman (1995) probablement és el que ha tingut més influència. Segons aquest autor la intel·ligència emocional consisteix a: 1) conèixer les pròpies emocions, 2) regular les emocions, 3) motivar-se a si mateix, 4) reconèixer les emocions dels altres, 5) establir relacions positives amb altres persones.

Molts altres autors s'han ocupat de revisar el constructe d'intel·ligència emocional. Altres l'han criticat i posat en qüestió. El debat teòric segueix obert. Independentment dels avenços que es puguin produir en el camp de la teoria psicològica, les aplicacions per a la pràctica de l'educació són evidents: hi ha un conjunt de competències emocionals que poden ser apreses i que s'han de considerar com a competències bàsiques per a la vida. L'analfabetisme emocional probablement és la principal causa de problemes en el segle XXI, entre els quals cal assenyalar la violència, l'ansietat, l'estrès, la depressió, el consum de drogues, els comportaments de risc, l'anorèxia, el suïcidi, la conducció temerària, la xenofòbia, etc.



La competència emocional

La competència emocional consisteix en un conjunt d'habilitats, coneixements i actituds, que permeten comprendre, expressar i regular de forma apropiada els fenòmens emocionals. Inclou consciència emocional, control de la impulsivitat, capacitat per al treball en equip, cuidar-se a si mateix i tenir cura dels altres, etc. Això facilita una millor adaptació a les circumstàncies de la vida, com ara els processos d'aprenentatge, les relacions interpersonals, la resolució de problemes, etc.

Recollint les aportacions recents, principalment de Graczyk et al. (2000), Payton et al. (2000) i Saarni (2000), proposem la següent estructuració de les competències emocionals.

1. Consciència emocional

- 1.1. Presa de consciència de les pròpies emocions.
- 1.2. Donar nom a les pròpies emocions.
- 1.3. Comprensió de les emocions dels altres.

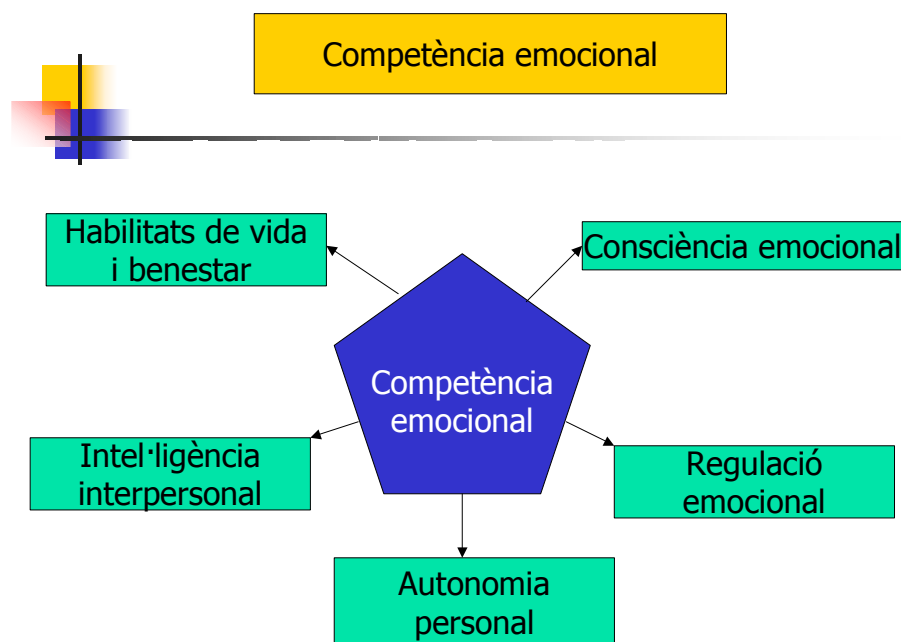
2. Regulació de les emocions

- 2.1. Prendre consciència de la interacció entre emoció, cognició i comportament.
- 2.2. Expressió emocional.
- 2.3. Capacitat per a la regulació emocional.
- 2.4. Habilitats d'afrontament.
- 2.5. Competència per autogenerar emocions positives.

3. Autonomia personal
 - 3.1. Autoestima.
 - 3.2. Actitud positiva.
 - 3.3. Responsabilitat.
 - 3.4. Anàlisi crítica de normes socials.
 - 3.5. Buscar ajuda i recursos.
 - 3.6. Autoeficàcia emocional.

4. Intel·ligència interpersonal i habilitats socials.
 - 4.1. Dominar las habilitats socials bàsiques.
 - 4.2. Respecte als altres.
 - 4.3. Comunicació receptiva.
 - 4.4. Comunicació expressiva.
 - 4.5. Compartir emocions.
 - 4.6. Comportament prosocial i cooperació.
 - 4.7. Assertivitat.

5. Solució de conflictes, habilitats de vida i benestar.
 - 5.1. Identificació de problemes.
 - 5.2. Fixar objectius adaptatius. Solució de problemes.
 - 5.3. Negociació.
 - 5.4. Habilitats de vida.
 - 5.5. Benestar subjectiu



L'educació emocional

La resposta a la necessitat social de desenvolupar competències emocionals és l'educació emocional. Entenem l'educació emocional com un *procés educatiu, continu i permanent, que pretén potenciar el desenvolupament emocional com a complement indispensable del desenvolupament cognitiu, ambdós elements essencials del desenvolupament de la personalitat integral. Per això es proposa el desenvolupament de coneixements i competències sobre les emocions amb l'objectiu de capacitar l'individu per*

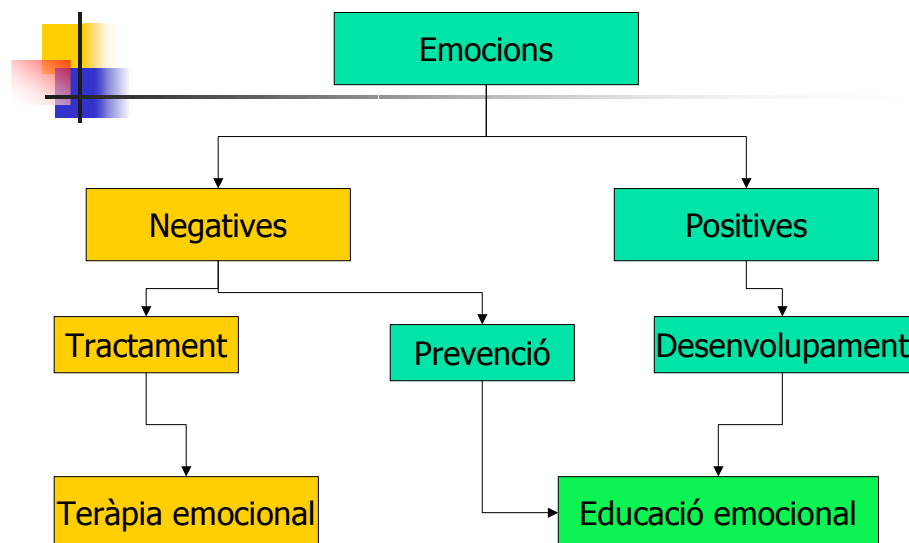
afrontar millor els reptes que es plantegen en la vida quotidiana. Tot això té com a finalitat augmentar el benestar personal i social.

L'educació emocional és un procés educatiu continu i permanent, ja que ha d'estar present al llarg de tot el currículum acadèmic i en la formació permanent al llarg de tota la vida.

Objectius de l'educació emocional

Entre els objectius generals de l'educació emocional s'hi poden incloure els següents:

- Adquirir un millor coneixement de les pròpies emocions.
- Identificar les emocions dels altres.
- Desenvolupar l'habilitat de regular les pròpies emocions.
- Prevenir els efectes perjudicials de les emocions negatives.
- Desenvolupar l'habilitat per generar emocions positives.
- Desenvolupar l'habilitat d'automotivar-se.
- Adoptar una actitud positiva davant la vida.
- Aprendre a fruitir.



Models d'intervenció

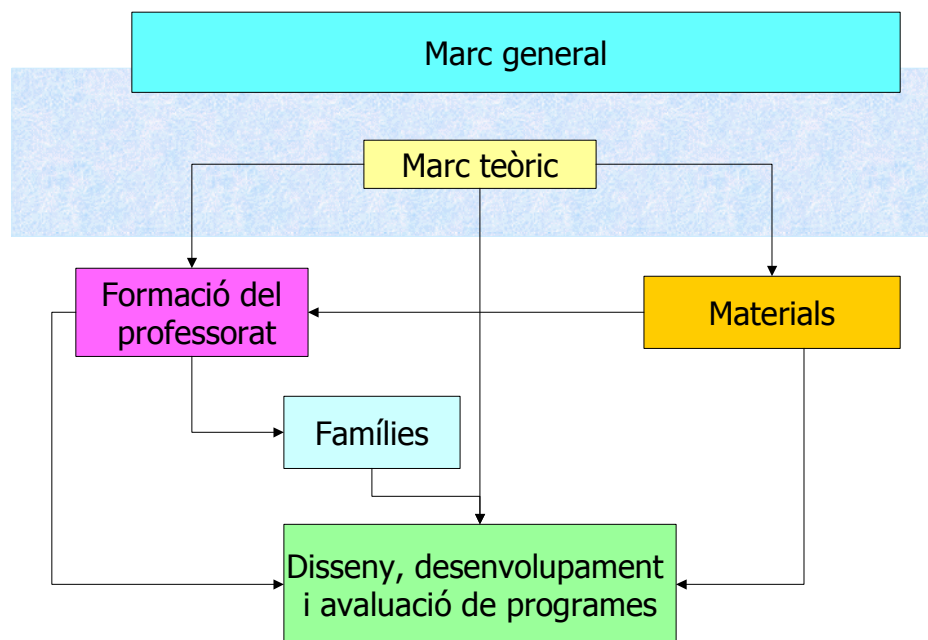
Els models d'intervenció es refereixen al com de l'educació emocional. És a dir, a les estratègies i procediments per portar-la a la pràctica. Els models d'intervenció depenen dels destinataris i del context on s'ha de aplicar.

En aquest sentit considerem oportú distingir entre possibles destinataris de l'educació emocional: alumnat de l'educació formal, professorat en la formació de formadors, educació permanent, adults que participen en cursos patrocinats per institucions diverses, professionals en formació contínua a les organitzacions, grups de risc, etc. A l'educació formal, l'acció tutorial és un referent bàsic de l'educació emocional. Si estem convençuts que l'educació emocional és indispensable i que no està contemplada dins el

currículum de les àrees acadèmiques ordinàries, tenim que la tutoria és el lloc adient ja que s'ajusta perfectament als objectius de la tutoria. Això no vol dir que s'hagi de limitar a la tutoria. De fet, l'educació emocional no sols té cabuda en qualsevol àrea acadèmica, sinó que en cada una d'elles hi té una funció específica. Però això exigeix prèviament una formació rigorosa del professorat.

Per poder aplicar programes d'educació emocional cal una fonamentació que s'ha de buscar en les teories de les emocions, la neurociència, la psicologia cognitiva, la psicologia humanista, els moviments de renovació pedagògica, etc. Això exigeix una formació del professorat en educació emocional, que li serà beneficiosa de cara al seu propi desenvolupament personal i professional i, a més, li permetrà adquirir les competències necessàries per contribuir al desenvolupament emocional del seu alumnat. Per donar suport al treball del professorat són de gran utilitat els materials curriculars, on es poden trobar activitats, suggeriments per a la pràctica, dinàmiques, metodologies, etc. Les obres de López (2003), Renom (2003), Pascual i Cuadrado (2001), Güell i Barceló (2003), etc. són exemples de materials curriculars eminentment pràctics.

Per altra banda, caldria comptar amb la col·laboració de les famílies, ja que juguen un paper essencial en el desenvolupament emocional dels seus fills, a través de l'interacció permanent, des del naixement fins passada l'adolescència.



Educació emocional i convivència

Sabem que experimentem emocions contínuament. De les emocions se'n deriva un impuls a actuar d'alguna manera. De la ira se'n deriva un impuls a atacar; en sentir por es té ganes de fugir. Si aquesta impulsivitat no és regulada de forma apropiada se'n poden derivar comportaments de risc. L'adquisició de la competència necessària per regular la ira de forma apropiada es pot considerar com una competència bàsica per a la vida. Tothom sap enfadar-se, però saber-ho fer de la manera apropiada, en el moment adequat, amb la persona adient i amb el grau oportú, ja no és tan fàcil. I de no haver-ho après se'n poden derivar les agressions físiques que ocupen amplis espais de la premsa diària.

Les emocions s'encomanen. Tots sabem que en certes situacions es produeix una espècie d'epidèmia emocional; moltes són, desgraciadament, negatives (funerals, atemptats, assassinats, guerres, crisis, etc.). Però també n'hi ha de positives, que produeixen una eufòria col·lectiva. Això ens du a remarcar com l'estat emocional del

professor en entrar a la classe influirà en el clima emocional de l'aula; i al seu torn aquest influirà en la vivència emocional del professor. Es produeix, per tant, una interacció entre l'estat emocional del professorat i del de l'alumnat. Tot això incideix sobre la memòria i en últim terme en l'aprenentatge.

Si preguntem dins una aula abarrotada de gent que feien un dia qualsevol (per exemple el dia 11 de febrer de 2003) és probable que n'hi hagi molts pocs que se'n recordin. En canvi si preguntem que feien el dia 11 de setembre de 2001, quan s'estaven ensorrant les torres bessones de Nova York, gairebé tothom se'n recorda. El motiu és perquè en aquest últim cas es va produir un impacte emocional que estimula la memorització. Això és un potent suggeriment de cara a la pràctica educativa pel que fa a la motivació i memorització a partir de l'emoció.

Freqüentment experimentem frustració, que ens activa la impulsivitat a actuar de forma agressiva contra d'altres o també contra nosaltres mateixos (depressió, anorèxia). Adquirir una major tolerància a la frustració, capacitat de regulació de la impulsivitat, consciència de les pròpies emocions i de la impulsivitat que se'n deriva, etc. són competències bàsiques que afavoreixen la convivència. Tot això són arguments a l'hora de justificar i potenciar l'educació emocional.

Bibliografia

- ÁLVAREZ, M. (Coord.). (2001). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Barcelona: Ciss-Praxis.
- ARNOLD, J. (2000). *La dimensión afectiva en el aprendizaje de idiomas*. Madrid: Cambridge University Press.
- BACH, E. I DARDER, P. (2002). *Sedúctete para seducir. Vivir y educar las emociones*. Barcelona: Paidós.
- BISQUERRA, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- BISQUERRA, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa (RIE)*, 21, 1, 7-43.
- CARPENA, A. (2001). *Educació socioemocional a primària*. Vic: Eumo.
- DARDER, P. I IZQUIERDO, C. (Coord.). (1998). Emociones y educación. *Aula de Innovación Educativa*, 71 (Mayo).
- GALLIFA, J., PÉREZ, C., ROVIRA, F. y otros. (2002). *La intel·ligència emocional i l'escola emocionalment intel·ligent*. Barcelona: EDB.
- GARDNER, H. (1995). *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós.
- GARDNER, H. (2000). *La educación de la mente y el conocimiento de las disciplinas: lo que todos los estudiantes deberían comprender*. Barcelona: Paidós.
- GARDNER, H. (2001). *La inteligencia reformulada. Las inteligencias múltiples en el siglo XXI*. Barcelona: Paidós.
- GOLEMAN, D. (1995). *Emotional Intelligence. Why it can matter more than IQ*. Nueva York: Bantam Books. (Versión castellana: *Inteligencia emocional*, Barcelona, Kairós, 1996; 15ª edición, 1997).
- GOLEMAN, D. (1999a). *La Inteligencia emocional en la empresa*. Barcelona: Vergara.
- GOLEMAN, D. (1999b). *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- GRACZYK, P. A., WEISSBERG, R. P., PAYTON, J. W., ELIAS, M. J., GREENBERG, M. T. Y ZINS, J. E. (2000). Criteria for Evaluating the Quality of School-Based Social and Emotional Learning Programs. En R. Bar-On y J. D. A. Parker, *The Handbook of Emotional Intelligence. Theory, Development, Assessment, and Application at Home, School, and in the Workplace* (p. 391-410). San Francisco, Ca: Jossey-Bass.
- GROP. (1999). Actividades de educación emocional. En M. Álvarez y R. Bisquerra, *Manual de orientación y tutoría* (p. 330/27-330/59). Barcelona: Praxis.
- GÜELL BARCELÓ, M. Y MUÑOZ REDON, J. (1998). *Desconeix-te a tu mateix. Programa d'alfabetització emocional*. Barcelona: Edicions 62.

- GÜELL, M. Y MUÑOZ, J. (2003). *Educación emocional. Programa para la educación secundaria postobligatoria*. Barcelona: Praxis.
- HERNÁNDEZ "GUANIR", P. (2002). *Los moldes de la mente: más allá de la inteligencia emocional*. La Laguna: Tafor.
- LÓPEZ CASSÀ, E. (2003). *Educación emocional. Programa para 3-6 años*. Barcelona: Praxis.
- LORENZO, N. (1997). Lliçons emocionals a la primera infància: tres casos i tres textos. *Infància*, 99, 9-12.
- MAYER, J. D., SALOVEY, P. Y CARUSO, D. (2000). Emotional Intelligence. En R. J. Sternberg (2000), *Handbook of Intelligence* (p. 396-421). Nueva York. Cambridge University Press.
- MAYER, J.D. & SALOVEY, P. (1997). What is Emotional Intelligence? En P. Salovey & D.J. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (p. 3-31). Nueva York: Basic Books.
- PASCUAL, V. Y CUADRADO, M. (Coord.). (2001). *Educación emocional. Programa de actividades para la Educación Secundaria Obligatoria*. Barcelona: Ciss-Praxis.
- RENOM, A. (Coord.). (2003). *Educación emocional. Programa de actividades para la Educación Primaria*. Barcelona: Praxis.
- ROVIRA, F. (1998). *Com saber si un és emocionalment intel.ligent*. *Aloma*, 2, 57-68.
- SAARNI, C. (2000). Emotional Competence. A Developmental Perspective. En R. Bar-On y J. D. A. Parker (Eds.), *The Handbook of Emotional Intelligence. Theory, Development, Assessment, and Application at Home, School, and in the Workplace* (p. 68-91). San Francisco, Ca: Jossey-Bass.
- SALMURRI, F. I BLANXER, N. (2002). Programa para la educación emocional en la escuela. En R. Bisquerra, *La práctica de la orientación y la tutoría* (p. 145-179). Barcelona: Praxis.
- SALOVEY, P. Y MAYER, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.
- SALOVEY, P. Y SLUYTER, D. J. (1997). *Emotional Development and Emotional Intelligence. Educational Implications*. Nueva York: Basic Books.
- SASTRE, G., Y MORENO, M. (2002). *Resolución de conflictos y aprendizaje emocional*. Barcelona: Gedisa.
- SEGURA, M. Y ARCAS, M. (2003). *Educación emocional y los sentimientos. Introducción práctica al complejo mundo de los sentimientos*. Madrid: Narcea.

Per a qualsevol consulta us podeu adreçar a:
rbisquerra@d5.ub.es