

Bisquerra, R. (2002). L'educació emocional en la formació permanent del professorat. *Revista del Col·legi Oficial de Doctors i Llicenciats de Balears*, 12, 10-15.

L'EDUCACIÓ EMOCIONAL en la FORMACIÓ PERMANENT DEL PROFESSORAT

Rafel Bisquerra

Justificació

Si llegim les notícies de premsa i analitzam la realitat que ens envolta, probablement arribarem a la conclusió de que els problemes que trobam a la societat actual no siguin tant per una insuficiència en els coneixements acadèmics (per exemple resoldre l'equació de segon grau, no distingir els lepidòpters dels coleòpters, confondre una fricativa amb una africada, etc.), sinó més aviat per problemes personals, de relacions socials o interpersonals. Vegem alguns exemples.

El dia 3 de desembre de 2000, en la primera pàgina de *La Vanguardia* hi havia aquest titular: "*El estrés, segunda causa de baja en los profesores*". Entre altres dades, diu: 124.750 dies de baixa en els centres públics en un any. Això és un cost força considerable, com explica el mateix article: "*El coste aproximado que supone cubrir bajas por estrés en Cataluña, daría una cantidad superior a los mil millones de pesetas*". Crec que és una quantitat que mereix un respecte.

A aquestes dades n'hi podem afegir d'altres que recordaré només en titulars: "*8 de cada 10 corren el risc "burn-out"*", que és la síndrome "d'estar cremat". Estem parlant de professors d'educació primària i secundària, dels quals un 35% diu que sofreix d'estrès. Un estudi del Quebec diu que el 40% de l'absentisme docent és degut a aquest síndrome. Encara que aquestes dades poden ser discutides, el que sembla evident és que l'estrès i els estats depressius són un motiu de preocupació entre el professorat.

Més dades: L'any passat l'herari públic de l'Estat espanyol va invertir prop de noranta mil milions de pessetes en medicaments relacionats amb antidepressius i ansiolítics. S'estima que més de set milions de persones de l'Estat espanyol consumeixen antidepressius i ansiolítics habitualment.

Crec que totes aquestes dades, a les que n'hi podríem afegir moltes més (violència, consum de drogues, suïcidi, anorexia, etc.), posen sobre la taula una necessitat social que probablement no estigui satisfactòriament atesa. Per dir-ho d'alguna manera, ens referim a problemes que tenen a veure amb les

emocions. A això se li ha denominat *analfabetisme emocional*. La pregunta és: què es pot fer per prevenir-ho? Què es pot fer des de l'educació?

Probablement alguna cosa es pot fer. Per exemple una disminució de ratios professor-alumne, presència de professorat de recolzament, distribució equitativa d'alumnes en entitats educatives, augment de sous, etc. Tot això són factors a tenir presents i mirar d'aconseguir. Però aquí ens centrarem en la formació del professorat en **educació emocional**.

Fonaments de l'educació emocional

Els fonaments de l'educació emocional es poden remontar bastant lluny: les teories sobre les emocions (Darwin, W. James, Cannon, etc.), la teràpia emocional, la psicologia humanista (Carl Rogers, Carkhuff, etc.), la psicoteràpia racional-emotiva de Ellis, les aportacions de la neurociència, la psiconeuroimmunologia, la teoria de les intel·ligències múltiples, la intel·ligència emocional, etc. No podem desglosar totes aquestes aportacions. Ens limitarem a comentar breument la teoria de les intel·ligències múltiples i la intel·ligència emocional.

La teoria de les intel·ligències múltiples de Gardner ha identificat set intel·ligències:

- **Musical.** És el domini de tot el que és la música; referent importants serien Mozart, Bach, Beethoven, etc.
- **Cinètico-corporal.** Vol dir moviment; per tant, és aquella intel·ligència que han de tenir els esportistes, els ballarins, etc. Referents serien ballarins com Margot Fonteyn, esportistes com Timoner, Escales, etc.
- **Lògico-matemàtica.** Té a veure amb la intel·ligència en sentit clàssic de la lògica i la matemàtica. Com per exemple Einstein, Newton, Euclides, etc.
- **Lingüística.** Són les habilitats verbals. L'han tinguda Ramón Llull, Cervantes, Shakespeare, Molière, etc.
- **Espacial.** És allò que han de dominar els arquitectes, com són els volums, els espais. Com per exemple l'han tinguda Gaudí, Doménech i Montaner, etc.
- **Intel·ligència interpersonal.**
- **Intel·ligència intrapersonal.**

Recentment Gardner (2001) ha afegit una intel·ligència existencial i una intel·ligència naturalista.

Pels nostres objectius ens centrarem en la intel·ligència interpersonal i intrapersonal. La primera fa referència a la capacitat per relacionar-se de forma positiva amb altres persones i de sentir-se bé amb elles; la intrapersonal és la capacitat de relacionar-se de forma positiva amb sí mateix (i sentir-se bé amb sí mateix).

Tenint en compte que tots passam 24 h. al dia amb noltros mateixos, pot ser sigui important la capacitat de relacionar-nos positivament amb nosaltres mateixos, ja que si això no funciona bé, és possible que moltes altres coses funcionin malament. I l'evidència demostra que això que sembla tan fàcil, a la pràctica no ho és. Moltes persones tenen problemes per una incapacitat d'estar bé amb sí mateix. Al no estar bé amb un mateix, difícilment es pot estar bé amb altres persones.

Aquests dos tipus d'intel·ligència, la interpersonal i la intrapersonal, van ser recollits juntament en un article titulat *Emotional Intelligence*, que va ser publicat a l'any 1990 per Salovey i Mayer i que va donar lloc al que Daniel Goleman (1995) ha divulgat en el seu conegut llibre *Intel·ligència emocional*. En aquests treballs s'assenyalen alguns aspectes com els següents.

- En primer lloc, la importància de conèixer les pròpies emocions. Això ens pot ajudar a relacionar-nos positivament amb nosaltres mateixos. No conèixer quina emoció estic experimentant em pot fer sentir malament i per extensió sentir-me malament amb els altres. Això és un primer pas per poder manejar les emocions o canalitzar-les de forma apropiada. Pensem que la incapacitat per manejar de forma apropiada les emocions pot ser causa de violència, de conflictes interpersonals, anorexia, de consum de drogues i molts dels problemes que estam assenyalant.
- Motivar-se a si mateix. La motivació i l'emoció són dos conceptes que estan interrelacionats. De fet tenen la mateixa arrel llatina: emoció prové de "movere" amb el prefix "ex", que vol dir "moure cap en fora", i motivació també prové del radical llatí "movere" que vol dir, "moure". De fet, quan estam emocionats tenim ganes de fer alguna cosa. Sembla que en l'arrel de la motivació hi ha alguna emoció.
- Reconèixer les emocions dels altres. És un pas posterior a reconèixer les pròpies emocions. Saber reconèixer les emocions dels altres i entendre-les ens permet situar-nos des de la perspectiva de l'altre, amb una postura d'empatia, és a dir, de sentir i viure el que sent l'altre; això obre la porta a actituds pro-socials situades a les antípodes d'actituds de xenofòbia, racisme, intolerància, etc., i establir bones relacions socials.

Concepte d'educació emocional

Un punt de partida seria el que diu la LOGSE en l'article 1: el sistema educatiu s'orientarà al ple desenvolupament de la personalitat de l'alumne.

Aquest ple desenvolupament de la personalitat de l'alumne vol dir que l'educació ha d'atendre el desenvolupament cognitiu i el desenvolupament emocional. Hem de reconèixer que el desenvolupament cognitiu ha estat predominant i ho és encara en la pràctica de l'educació formal actual, i que probablement hi hagi un oblit o una manca d'atenció a la part emocional.

Podríem entendre l'educació emocional com un procés educatiu continu i permanent que pretén potenciar el desenvolupament emocional com a complement indispensable del desenvolupament cognitiu. L'educació emocional es proposa el desenvolupament de coneixements i competències emocionals amb l'objecte 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.

És un procés perquè no és un acte puntual; com a procés s'hauria d'iniciar des de l'educació infantil i primària i perllongar-se al llarg de tota l'escolaritat. Per això és un procés educatiu continu i permanent que pretén potenciar el desenvolupament emocional com a complement indispensable del desenvolupament cognitiu; elements aquests que són essencials pel desenvolupament de la personalitat integral. El desenvolupament de coneixements i habilitats sobre les emocions preten ser una educació per a la vida; ajudar a l'individu a afrontar millor els reptes de la vida. Com a conseqüència es pretén augmentar el benestar personal i social.

Emocions positives i negatives

Continuament experimentem emocions. Hi ha emocions negatives, que nos fan sentir malament, i emocions positives que nos fan sentir bé. Emocions negatives són aquelles que experimentem quan ens trobam davant d'una dificultat per assolir els nostres objectius. I els nostres objectius, si ho analitzem bé i ens analitzem a nosaltres mateixos, veurem que, a la fi, el que tots ens proposem és el nostre benestar i el benestar de les persones que estimam. Experimentem emocions negatives quan hi ha algun esdeveniment que suposa una dificultat per assolir el nostre benestar.

Quan un viu situacions negatives, com les que són notícia a la premsa, com ara ser víctima del terrorisme, sofrir un accident, una malaltia, que l'acomiadin de la feina, que tingui algun familiar o persona estimada malalt o fins i tot que ha mort, etc., se sentirà malament, perquè són esdeveniments que dificulten el nostre benestar emocional. Per això experimentem emocions que anomenem negatives: ansietat, estrès, tristesa, depressió, etc.

En canvi, quan hi ha algun esdeveniment positiu, com superar una prova de selecció de personal, aprovar unes oposicions, guanyar un premi, tocar la loteria, o rebre bones notícies, experimentem emocions positives que nos fan sentir bé. Afavoreixen el benestar.

Malhauradament les bones notícies van escasses, diuen. Per això és més fàcil experimentar emocions negatives que positives (alegria, benestar, felicitat, etc.).

Les emocions negatives, en la mesura que un les pot experimentar de forma intensa, més o menys permanent, poden arribar a produir estats emocionals negatius, fins i tot, psicopatològics. Estats que són objecte de tractament, i d'aquí surt la teràpia emocional en les distintes formes. En bona part, tot el corrent de la psicoteràpia, des de la psicoanàlisi, la teràpia cognitiva, la teràpia conductista, la psicoteràpia emocional-emotiva, etc., el que pretén és rehabilitar persones que han tingut desequilibris emocionals d'una certa consideració i que aquest malestar ha arribat a ser un estat psicopatològic (ansietat, estrès, depressió, fobies, etc.).

Des de l'educació emocional el que es pretén no és fer teràpia, sinó prevenir els efectes nocius de les emocions negatives. És a dir, prevenir els efectes nocius de l'estrès, l'ansietat, la depressió, etc. Per altra banda també es proposa desenvolupar les emocions positives, com el benestar, el sentit de l'humor, l'amor, la felicitat, l'alegria, etc., pels efectes positius que tenen en el sistema immunitari i, per tant, sobre la salut, tal com estan indicant les recents investigacions en el camp de la medicina i de la psiconeuroimmunologia. Per això, l'educació emocional es constitueix com una proposta enfocada a la prevenció, en sentit ampli, i pel desenvolupament de les emocions positives. En una altra publicació, *Educación emocional y bienestar* (Bisquerra, 2000) s'exposen amb més detall les idees que en aquí intentam sintetitzar.

Destinatari de l'educació emocional

El destinatari de l'educació emocional seria el professorat, en primer lloc, perquè és qui la pot dur a la pràctica amb els seus alumnes, però, en últim terme, seria l'alumnat. I com que l'alumnat viu en família, aquestes famílies, també serien destinataris de l'educació emocional. Si considerem aquests grans sectors, veurem que directament o indirectament ens afecta a tots i que tots tenim necessitat d'una certa educació emocional.

Els efectes de l'educació emocional en el professorat es poden constatar en el desenvolupament personal i prevenció (de l'estrès, depressió, conflictes, etc.). A més hi ha efectes en el desenvolupament professional, en tant que són un conjunt d'habilitats que es poden utilitzar en les relacions amb l'alumnat. Hem de tenir present que l'alumnat sovint és un dels problemes que tenim plantejats en l'educació i que afecte a les emocions del professorat.

I en últim terme, el professorat ja format, pot contribuir al desenvolupament emocional de l'alumnat. Aquest professorat podria impartir coneixements sobre educació emocional, ja sigui dins l'acció tutorial, o dins les classes de les matèries ordinàries, com si es tractés d'un tema transversal.

En resum, l'educació emocional va dirigida al professorat, a l'alumnat i també a les famílies i a la societat en general. Per tant, generalitzant, podríem dir que en últim terme va dirigida a tothom. Es pot aplicar tant a l'ensenyament formal de primària, secundària, la formació professional, etc. Es tracta d'una educació permanent al llarg de la vida

Els objectius de l'educació emocional

En un sentit ampli o com objectius generals, podem citar: adquirir un millor coneixement de les pròpies emocions (que és una forma d'autoconeixement), identificar les emocions dels altres, desenvolupar l'habilitat de regular les pròpies emocions, prevenir els efectes perjudicials de les emocions negatives, desenvolupar l'habilitat de generar emocions positives, desenvolupar una major competència emocional, desenvolupar l'habilitat d'automotivar-se, adoptar una actitud positiva davant la vida, etc.

Vull assenyalar que aquest darrer objectiu s'està identificant com una de les 10 primeres competències bàsiques que hauria de tenir l'alumnat quan acaba l'escolaritat, segons una investigació per part de la Generalitat de Catalunya. Aquella persona que ha aconseguit prendre la decisió d'adoptar una actitud positiva davant la vida té molt de guanyat pel seu propi benestar i pel benestar de les persones que l'envolten.

Els continguts de l'educació emocional

Els continguts versen sobre el coneixement del que són les emocions i com incideixen sobre el nostre benestar i sobre molts dels comportaments de la vida. Components de l'emoció (fisiològic, comportamental, cognitiu); classes d'emocions; relació entre emoció i salut; emoció i motivació; coneixement de les pròpies emocions; reconeixement de les emocions dels altres; regulació de les emocions; habilitats socioemocionals; tolerància a la frustració; control dels impulsos, etc.

Això són possibles continguts, on cada un d'ells dóna lloc a competències emocionals a desenvolupar a través d'exercicis apropiats. No podem pensar que amb una sola explicació n'hi hagi prou. Això s'ha de practicar, i molt, per arribar a assolir aquestes competències. No és el mateix explicar com es fa per nedar que tirar-se a l'aigua i aprendre'n.

Estratègies d'intervenció.

Com portar a la pràctica l'educació emocional?

En primer lloc cal dir que, probablement, la millor intervenció gira entorn de **l'acció tutorial**, perquè probablement sigui un referent bàsic per poder introduir continguts d'educació emocional.

El GROU (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica) està elaborant materials curriculars per facilitar la pràctica de l'educació emocional al professorat. Algunes referències es poden trobar a la bibliografia del final de l'article (GROU, 2001).

La integració curricular, és a dir, integrar continguts en les distintes matèries acadèmiques, també és una estratègia per introduir l'educació emocional. El programa "desconeix-te tu mateix" de Güell i Muñoz (1998, 2000), és un exemple d'integració de l'educació emocional dins l'assignatura de filosofia. També dins de matèries optatives; és a dir, hi ha l'opció de crear matèries optatives sobre educació emocional. A més hi pot haver ensenyament ocasional, que és allò que fem tots quan es presenta l'ocasió. Fins i tot programes en paral·lel, que poden ser cursos fora de l'horari escolar, en els quals participa aquell alumnat que voluntàriament ho vol, o que el tutor li recomana. Això pot ser una bona forma de començar. Però aquestes últimes propostes haurien de ser només un primer pas per arribar a altres propostes com la integració curricular, l'acció tutorial o matèries optatives.

Implicacions per a la pràctica.

Cal, en primer lloc, que el professorat es formi en educació emocional, ja sigui a través de la formació inicial o de la formació permanent. En aquest sentit vé al cas esmentar que el Col·legi de Llicenciats de les Illes Balears es pot considerar com a pioner en aquest sentit, ja que ha realitzat alguns cursos d'educació emocional a Palma durant el 2001. També tenim coneixement d'altres experiències pioneres a Inca i a alguns centres educatius de Palma.

L'educació emocional l'hem d'entendre com una prevenció inespecífica, ja que s'encamina a reforçar les competències que puguin actuar com a factors preventius en els problemes que afecten la societat actual. És a dir, problemes relacionats amb el consum de drogues, sida, violència, conducció temerària, indisciplina, embarassos no desitjats, anorèxia, estrès, depressió, ansietat, etc. Problemes que en el fons tenen un substrat d'analfabetisme emocional o de dificultats emocionals. Cal insistir en que no podem esperar que l'educació emocional solventi tots els problemes, perquè més aviat és un factor encaminat a la prevenció. Però pot ser d'una gran ajuda.

Bibliografía seleccionada

- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Burns, D. D. (1999). *Manual de ejercicios de sentirse bien*. Barcelona: Paidós.
- Carpena, A., y Aguilera, I. (1998). *Una experiència en habilitats socials*. Barcelona: Federació de Moviments de Renovació Pedagògica.
- Castilla del Pino, C. (2000). *Teoría de los sentimientos*. Barcelona: Tusquets.
- Cooper, R. K., y Sawaf, A. (1997). *Estrategia emocional para ejecutivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Fluir (flow). Una psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairós.
- Darder, P; Izquierdo, C. (Coordinadors) (1998). Emociones y educación. *Aula de Innovación Educativa*, 71 (Mayo).
- Elias, M. J., Tobias, S. E., y Friedlander, B. S. (1999). *Educación con inteligencia emocional*. Barcelona: *Controle su ira antes de que ella le controle a usted*. Barcelona: Paidós.

- Ellis, A. (2000). *Usted puede ser feliz*. Barcelona: Paidós.
- Gardner, H. (1995). *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós.
- Gardner, H. (2001). *La inteligencia reformulada. Las inteligencias múltiples en el siglo XXI*. Barcelona: Paidós.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. (1999). *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- GROP. (1999). Actividades de educación emocional. En M. Álvarez y R. Bisquerra, *Manual de orientación y tutoría* (pp. 330/27-330/59). Barcelona: Praxis.
- GROP. (2001). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Barcelona: CISS-Praxis.
- GROP. (2001). *Programa de educación emocional. Para 12-16 años*. Barcelona: Ciss-Praxis.
- Güell Barceló, M., y Muñoz Redón, J. (1988). *Desconeix-te a tu mateix. Programa d'alfabetització emocional*. Barcelona: Edicions 62.
- Güell Barceló, M., y Muñoz Redón, J. (2000). *Desconócete a ti mismo. Programa de alfabetización emocional*. Barcelona: Paidós.
- LeDoux, J. (1999). *El cerebro emocional*. Barcelona: Ariel.
- Marina, J. A. (1996). *El laberinto sentimental*. Barcelona: Anagrama.
- Marina, J. A., y López Penas, M. (2000). *El diccionario de los sentimientos*. Barcelona: Anagrama.
- Marinoff, L. (2000). *Más Platón y menos Prozac*. Barcelona: Ediciones B.
- Muñoz, J. (2000). *Tomatelo con filosofía*. Barcelona: Paidós.
- Pérez, M. (2000). *Tomando la risa en serio*. Barcelona: Mandala.
- Royo, M. (1998). La educación de las emociones en la enseñanza secundaria. *Aula de innovación educativa*, 71,
- Ryback, D. (1998). *Trabaje con su inteligencia emocional*. Madrid: Edaf.
- Satz, (2000). *Las vocales de la risa*. Barcelona: Miraguano.
- Segura, M., Arcas, M., Mesa, J. (1998). *Programa de competencia social*. Tenerife: Gobierno de Canarias. (Video)
- Segura, M., Expósito, J. R., y Arcas, M. (1999). *Programa de competència social. Habilitats cognitives. Valors morals. Habilitats socials. Educació Secundària Obligatoria, 1r cicle*. Barcelona: Departament d'Ensenyament. Generalitat de Catalunya.
- Seligman, M. (1999). *Niños optimistas*. Barcelona: Grijalbo.
- Shapiro, L. E. (1998). *La inteligencia emocional de los niños*. Barcelona: Ediciones B.
- Torrabadella, P. (1998). *Cómo desarrollar la inteligencia emocional*. Barcelona: Integral.
- Vallés Arándiga, M., A. (2000). *La inteligencia emocional de los hijos. Como desarrollarla*. Madrid: EOS.
- Vallés Arándiga, M., A., y Vallés Tortosa, C. (2000). *Inteligencia emocional. Aplicaciones educativas*. Madrid: EOS.
- Weisinger, A. (1998). *La inteligencia emocional en el trabajo*. Buenos Aires: Javier Vergara.
- Wilks, F. (2000). *Emoción inteligente*. Barcelona: Planeta.