



## **El Portal de Inteligencia Emocional**

**Artículo escrito por:** Nuria Pérez Escoda y Mireia Cabero Jounou. Miembros del Grop (Grupo de Investigación en Orientación Psicopedagógica). Departamento MIDE de la Facultad de Pedagogía de la Universidad de Barcelona. Colaboradoras del Portal de Inteligencia Emocional.

### **Àmbits d'aplicació de l'educació emocional: projectes innovadors i/o temàtiques emergents**

#### **Antecedents**

Ja fa més de deu anys que la publicació de Goleman va deixar constància de l'existència de diverses investigacions (Gardner, 1995; Salovey i Mayer, 1990) que posaven de manifest que el desenvolupament emocional pot ser fins i tot més important que el desenvolupament de la dimensió cognitiva.

Des d'aleshores, diversos professionals (orientadors, pedagogs, psicopedagogs, psicòlegs, professorat d'infantil, primària i secundària, tutors, educadors socials, treballadors socials, tècnics en recursos humans, especialistes en formació, etc.) i altres professionals de l'ajuda (metges, infermers, advocats, i altres), que interactuen contínuament amb altres persones, en situacions delicades, on les emocions estan a flor de pell i poden ser motiu de conflicte, han pres consciència de la importància d'educar les emocions.

Des del GROU (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica de la Universitat de Barcelona) i, concretament, des de 1997 estem investigant sobre educació emocional i les seves aplicacions i beneficis. En aquests moments, estem en disposició d'afirmar que molts dels problemes que afecten la societat actual (consum de drogues, violència, anorèxia, prejudicis ètnics, ansietat, etc.)

tenen un rerefons emocional. Així doncs, és necessari desenvolupar competències que ens permetin canviar les respostes emocionals que donem davant els esdeveniments i poder, així, prevenir certs comportaments. Afortunadament, no estem sols en aquest projecte, diferents grups de professionals a Catalunya, a l'Estat espanyol i a altres països també estan treballant en aquesta línia.

Evidències d'aquest interès les trobem en el creixement de publicacions, tant divulgatives com científiques d'aquests darrers anys al voltant de les emocions; en la diversitat d'oferta i demanda formativa en temes d'educació emocional i intel·ligència emocional; en la divulgació de la recerca en aquesta temàtica en diferents jornades i congressos com la que avui ens reuneix, etc. Tot això, com comenta Bisquerra (2003), ens permet considerar l'educació emocional com una *Zeitgeist*, o esperit de l'època que caracteritza el final dels noranta i el principi del segle XXI. L'educació emocional s'està constituint com un tipus de moviment de pensament i de pràctica educativa que caracteritza l'època actual i que pot ser, a més d'una innovació educativa, una autèntica revolució. Es tracta de sumar esforços i compartir experiències i il·lusions per tal d'anar començant a veure els resultats d'aquests esforços. Esperem que ho sapiguem aprofitar positivament.

### **La pràctica de l'educació emocional: temàtiques actuals i emergents**

Si concebem l'educació emocional com un procés educatiu, continu i permanent, que pretén potenciar el desenvolupament de les competències emocionals com un element essencial del desenvolupament integral de la persona, amb l'objecte de capacitar-lo per a la vida; podem dir que l'educació emocional té com a finalitat augmentar el benestar personal i social. Des d'aquesta perspectiva, l'educació emocional es presenta com un procés educatiu continu i permanent durant tota la vida.

D'aquí se'n deriva una primera conclusió sobre la pràctica de l'educació emocional: aquesta és una innovació educativa que actua com a prevenció primària inespecífica que pretén minimitzar la vulnerabilitat de la persona a determinades disfuncions (impulsivitat, estrès, depressió, agressivitat, comportaments de risc, etc.) o prevenir-ne l'ocurrència.

La segona conclusió que en podem extreure, gira entorn de les possibilitats de desenvolupar activitats d'educació emocional (projectes, programes formatius, tallers, seminaris, etc.) en una immensa varietat de situacions i amb un ampli espectre d'objectius. A continuació, intentarem presentar esquemàticament alguns projectes o temàtiques emergents com a mostra de bones pràctiques educatives, que potser poden servir de punt de partida o inspiració per a noves propostes en el futur.

Finalment, un altre centre d'interès que implica la pràctica de l'educació emocional i que és transversal als tres àmbits esmentats, és el de la recerca educativa. Actualment, aquesta té reptes importants tant en el disseny i

desenvolupament d'accions innovadores i creatives, com en la cerca d'estratègies d'avaluació dels efectes de les activitats de l'educació emocional sobre els qui les reben i de les pròpies competències emocionals de les persones.

### **Exemples de projectes i temàtiques d'educació emocional**

- Programa d'educació emocional per a la prevenció de la violència i educació per la pau: en centres escolars, en el si de centres penitenciaris, en comunitats de risc, etc.
- L'educació emocional en situacions de crisi (atemptats, desastres naturals, etc.) i processos de dol.
- La dimensió emocional en els cursos de preparació a la maternitat / paternitat.
- Recerca d'instruments d'avaluació de competències emocionals des d'una perspectiva evolutiva.
- Proposta d'educació emocional per a nens i nenes en situació de risc social.
- Introduir l'educació emocional a les tècniques d'estudi de secundària i batxillerat.
- La dimensió emocional en la resolució de conflictes.
- L'educació emocional a l'ensenyament / aprenentatge de llengües estrangeres.
- Elaboració de materials d'educació emocional utilitzant mitjans audiovisuals.
- L'educació emocional en el procés de recuperació de la salut: fibromiàlgia, càncer, reducció del dolor, etc.
- Estudi de les emocions a la literatura, al cinema, etc.
- Propostes d'educació emocional en l'àmbit familiar: escoles de pares, tallers de criança, etc.
- Educació emocional per a persones amb necessitats educatives especials.
- L'educació emocional a la programació dels espais de lleure.
- Desenvolupament de la regulació emocional dels infants i adolescents agressius.
- El component emocional en la prevenció de les drogodependències.
- Viure i expressar emocions a l'educació infantil.
- Programa d'educació emocional / socioemocional a l'educació primària.
- Propostes d'educació emocional a secundària obligatòria i postobligatòria.
- Propostes d'educació emocional a l'educació universitària.
- Emocions estètiques i educació emocional: música, dansa, pintura, etc.
- El desenvolupament de competències emocionals en infants i adolescents en risc.

- Propostes d'educació emocional per a la gent gran.
- Les necessitats d'educació emocional en professionals de diferents camps: cures pal·liatives, mestres, personal de seguretat i cossos d'emergències, llevadores, directius, etc.
- L'educació emocional en la prevenció de la violència domèstica.
- Ús de l'expressió artística com a eina de comunicació i regulació emocional.
- L'educació emocional i els mitjans de comunicació.
- L'anàlisi de recursos per a l'educació emocional: els contes, les pel·lícules, les cançons, etc.
- Les necessitats d'educació emocional en població immigrada.
- L'educació emocional per als processos d'inserció sociolaboral.
- L'educació emocional per a la millora de les relacions de parella.
- L'educació emocional en la formació ocupacional.
- Activitats d'educació emocional per a malalts d'Alzheimer i les seves famílies.
- L'educació emocional i la mediació familiar en processos de divorci.
- Recerca sobre l'impacte de les accions d'educació emocional.
- Recerca d'estratègies d'avaluació en competències emocionals.
- L'esport com a recurs d'educació emocional.
- Recerca del paper de les emocions a través de la història de la filosofia.

Aquestes experiències s'emmarquen en tres àmbits de referència: l'educatiu, les organitzacions empresarials i l'àmbit sociocomunitari. Val a dir que no descartem la possibilitat que en el futur es puguin desenvolupar projectes que impliquin alhora més d'un àmbit.

En l'àmbit educatiu, l'educació emocional compta amb diverses experiències que inclouen tots els nivells educatius. L'aparició els darrers anys de diverses publicacions que contenen fonamentació teòrica i propostes pràctiques o programes concrets ha estat un factor de gran importància per a l'augment d'experiències educatives en aquest sentit. No obstant això, no podem oblidar que els mestres i professors moltes vegades se senten insegurs i reclamen una formació prèvia al desenvolupament d'aquest programa. En aquest sentit, a Catalunya han començat a créixer des de finals dels anys 90 diversos cursos de formació en educació emocional com a propostes de formació contínua dels professionals de l'educació. Podríem destacar els cursos inclosos a les escoles d'estiu des del Col·legi de Llicenciats, des dels Instituts de Ciències de l'Educació, el postgrau en educació emocional de les Universitats de Barcelona i Lleida, entre d'altres.

De la mateixa manera, s'ha començat a introduir l'educació emocional en la formació inicial dels professionals de l'educació, amb un intent de contribuir al desenvolupament de les competències emocionals que tot professional

necessita, però en particular dels educadors amb el propòsit que els serveixi d'estímul i ajut per incloure l'educació emocional a la seva pràctica professional.

Els continguts de l'educació emocional poden variar d'acord amb:

- a) els destinataris (nivell educatiu, coneixements previs, maduresa personal, etc.);
- b) les necessitats concretes del moment: indisciplina, violència, transicions, conductes de risc: prevenció de drogues, sida, anorèxia etc.; i
- c) les possibilitats o interessos d'aquells educadors que n'assumeixen la responsabilitat: programes específics en el marc d'algunes assignatures, programes d'acció tutorial, crèdits variables, treball coordinat entre diverses assignatures, professors i cursos, etc.

En aquest moment disposem d'una proposta de continguts fonamentada en un marc teòric sòlidament definit (Bisquerra, 2000). En el marc d'aquesta proposta, d'acord amb el que acabem d'esmentar, podem trobar propostes i experiències molt diverses: centrades en una temàtica concreta o estructurades més globalment en el desenvolupament de la competència emocional que inclouria el coneixent emocional, la regulació emocional, l'autonomia personal, les habilitats interpersonals i les competències de vida i benestar.

En l'àmbit de les organitzacions empresarials, hem de tenir present que l'empresa d'avui dia, viu emmarcada en un entorn competitiu i canviant, i exigeix als seus equips de treball un alt rendiment i un eficaç lideratge de projectes, especialment aquells que ocupen càrrecs directius.

El professional, en el desenvolupament de les seves funcions, pot viure moments emocionalment pertorbadors que desemboquen en cicles d'ansietat, angouxa, estrès, depressió, etc., i aquestes situacions poden afectar el seu potencial, el seu sentiment d'autoeficàcia, i minvar la seva satisfacció laboral, personal, i grupal. Són, a priori, els perfils professionals dels sanitaris, mestres, equips d'emergències i professionals amb alta responsabilitat dins la seva organització, els que tenen un risc més alt de patir estrès.

Liderar projectes, equips, i la pròpia trajectòria professional, des de l'autoconeixement, l'autogestió emocional i l'autonomia personal és el que facilita un afrontament més eficaç de les situacions, i capacita per a un millor rendiment, per a una millor satisfacció i afavoreix el clima emocional del grup i de l'empresa.

Per tot això, la consultoria emocional en els darrers anys està consolidant i perfeccionant els serveis de diagnòstic emocional, intervenció per a l'entrenament en competències emocionals, i avaluació continuada dels plans de millora personal, de la transferència al lloc de treball i de la sostenibilitat dels nous aprenentatges. Són diverses les metodologies emprades per a l'educació emocional a l'empresa (formació *indoor*, *outdoor*, *workshop*, *coaching* emocional, assessorament a responsables, entrenaments grupals, etc.) amb un

únic objectiu: desenvolupar les competències emocionals de les persones (*fitness* emocional) per a un millor benestar personal i grupal a l'organització, amb les conseqüències a nivell de productivitat i qualitat que d'això se'n deriven.

Ens trobem, així, amb un ampli ventall de programes formatius: formacions per liderar emocionalment, per generar autoestima i proactivitat a l'equip, per a la gestió eficaç de l'estrès, per a la regulació emocional en crisis i emergències, per a les relacions amb els clients, per gestionar l'ansietat en processos d'abstinència al tabac, per a la presa de decisions, per a la comunicació emocional, etc.

El *fitness* emocional es consolida, doncs, a les empreses, en empreses de serveis i de productes, de grans i petites plantilles, amb seu a Catalunya i seu arreu de l'Estat i l'estranger.

Si un canvi de processos, de qualitat o d'organització no va acompanyat d'un facilitador emocional per al canvi, els resultats són menors.

Al seu torn, en l'àmbit sociocomunitari, l'educació emocional es planteja com a fita acompanyar, des de la pedagogia dels sentiments i les emocions, els processos vitals de les persones per facilitar-los un millor estat de benestar.

La vida sovint ens posa davant de reptes i adversitats que per afrontar-los ens demanden coratge, maduresa personal i recursos per afrontar aquests reptes de manera eficaç. Quan no podem afrontar aquestes circumstàncies, quan els recursos de què disposem no ens faciliten la superació d'aquestes dificultats, les persones podem arribar a patir tal desajust o desequilibri emocional que suposa un gran risc per a la nostra vida afectiva, física, psicològica, social i professional.

El desenvolupament de les competències bàsiques per a la vida per mitjà de la plataforma pedagògica que ofereixen els medis sociocomunitaris és una nova línia de treball encetada els darrers anys. Com a mostres d'algunes experiències iniciades en aquesta línia trobem: l'educació emocional als centres cívics (formacions per aprendre a viure més positivament, per l'autoconeixement, per l'expressió artística de les emocions, per desenvolupar les habilitats socials, per aprendre a tenir cura d'un mateix, etc.), a les associacions i/o fundacions (l'educació emocional en la parella, en la maternitat, en col·lectius de dones maltractades, en processos de dol, en presons, en malalties específiques com la fibromiàlgia, el càncer, etc.), a les organitzacions no governamentals (resolució de conflictes en processos de guerra, anàlisi dels efectes emocionals de la publicitat i els mitjans de comunicació en general, etc.).

En la intervenció sociocomunitària és freqüent el treball amb persones que es troben en estats emocionals alterats, en crisi. El fet d'intervenir eficaçment a

aquestes persones no passa només per acompanyar-les en el seu procés legal, assistencial i educatiu, sinó que creiem que cal que inclogui, també, un acompanyament emocional bàsic que esdevingui font d'adquisició de competències emocionals bàsiques per a la vida d'aquestes persones.

Els professionals que treballen amb aquestes poblacions cal que siguin també usuaris de l'educació emocional (professionals de risc: equips d'emergències, treballadors a les presons, treballadors socials, educadors socials, treballadors familiars, etc.)

L'educació emocional als medis sociocomunitaris s'adreça al desenvolupament de competències emocionals de tots els col·lectius socials, i a la prevenció de trastorns emocionals dels professionals de l'ajuda.

En últim terme, qualsevol proposta d'educació emocional intenta desenvolupar la capacitat de fluir i la capacitat per adoptar una actitud positiva davant de la vida. Tot això de cara a possibilitar un major benestar subjectiu que repercuteixi en un major benestar social.

## **Bibliografia**

- BISQUERRA, R. (2000) *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- BISQUERRA, R. (2003) «Educación emocional y competencias básicas para la vida». *Revista de Investigación educativa*, vol. 21, núm. 1, pàg. 7-43.
- CANTO, J.; FERNÁNDEZ-BERROCAL, P.; GUERRERO, F; EXTREMERA, N. (2005) «Función protectora de las habilidades emocionales en las adicciones». A: ROMAY MARTÍNEZ, J.; GARCÍA MIRA, R. (eds.) *Psicología Social y Problemas Sociales*. Madrid: Biblioteca Nueva, pàg. 583-590.
- CARUSO, D. R.; SALOVEY, P. (2004) *The Emotionally Intelligent Manager: How to Develop and Use the Four Key Emotional Skills of Leader*. Nova York: Jossey-Bass.
- GARDNER, H. (1995) *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós.
- GOLEMAN, D.; M. CHERNISS, C. (2005) *Inteligencia emocional en el trabajo*. Barcelona: Kairós.
- GRUPO DE APRENDIZAJE EMOCIONAL. (2005) «Programa de educación emocional para la prevención de la violencia». A: CARUANA (Coord.). *Propuestas y experiencias educativas para mejorar la convivencia*. València: Generalitat Valenciana.
- EXTREMERA, N.; DURÁN, A.; REY, L. (2005) «La inteligencia emocional percibida y su influencia sobre la satisfacción vital, la felicidad subjetiva y el "engagement" en trabajadores de centros para personas con discapacidad intelectual». *Ansiedad y Estrés*, núm. 11, pàg. 63-73.
- EXTREMERA, N.; FERNÁNDEZ BERROCAL, P. (2004) «La inteligencia emocional en la vida cotidiana». A: *Universidad para Mayores. Aula de Formación Abierta 2003-2004*. Màlaga: Gráficas Anarol, pàg. 111-116.

- FERNÁNDEZ-BERROCAL, P.; EXTREMERA, N. (2003) «Emoción en las organizaciones». A: FERNÁNDEZ-ABASCAL, E.; JIMÉNEZ, M. P.; MARTÍN M. D. (eds.). *Emoción y Motivación. La adaptación humana*. Madrid: Centro de Estudios Ramón Areces, pàg. 449-476.
- REDORTA, J.; OBIOLS, M.; BISQUERRA, R. (2005) *Emoción y conflicto. Aprenda a manejar las emociones*. Barcelona: Paidós.
- SALOVEY, P.; MAYER, J. D. (1990) «Emotional intelligence. Imagination». *Cognition, and Personality*, núm. 9, pàg. 185-211.
- VALLÉS ARÁNDIGA, M. A.; VALLÉS TORTOSA, C. (2000) *Inteligencia emocional. Aplicaciones educativas*. Madrid: EOS.