

Les emocions

Josepa Gómez i Bruguera, Anna Carpena i Casajuana

Coordinadores de la taula de les emocions

En aquest resum, s'hi fa un itinerari sobre les idees base que van donar peu al plantejament de l'àmbit de les emocions, sobre les aportacions que es van dissenyar d'antuvi i sobre les aportacions, també, que es van generar al llarg de les sessions.

Introducció

A la presentació de les Jornades, veiem que som un grup molt nombrós, el grup més nombrós de tots els àmbits. Aquest fet l'atribuïm probablement a l'aposta decidida de l'organització de les Jornades de dissenyar un àmbit dedicat exclusivament a un tema d'un interès creixent.

Per què?

. Hi ha una consciència cada vegada més generalitzada de la necessitat d'incorporar les emocions i els sentiments a la vida personal, professional i, sens dubte, a l'educació. Veiem les aportacions de la neurociència, la investigació sobre la neurobiologia de l'emoció i els sentiments de Damasio...

. Hi ha l'aportació de les intel·ligències múltiples de Gardner. La intel·ligència musical, la cinesicocorporal, la logicomatemàtica, la lingüística, l'espacial, la intrapersonal i la interpersonal. Sens dubte, les intel·ligències intrapersonal i interpersonal són importants per al tema que ens ocupa, perquè comporten anar tenint les capacitats de conèixer-nos i de saber viure amb nosaltres mateixos, així com de conèixer els altres i saber viure amb les altres persones.

. Hi ha, també, l'aportació de l'Informe Delors, en el qual es donen pistes sobre cap a on ha de caminar l'educació del segle XXI. El text es fonamenta en quatre pilars: aprendre a ser, aprendre a fer, aprendre a conèixer i aprendre a viure.

En definitiva, disposem de moltes indicacions per considerar que les emocions tenen un paper fonamental en la nostra vida, perquè intervenen en la presa de decisions, intervenen en el desenvolupament personal i social. També comporten un gran potencial perquè les persones puguem comprendre'ns millor i conèixer-nos més bé.

Plantejament de les sessions

L'enfocament de les sessions podia ser molt divers.

Ens vam decidir per fer, en cadascuna de les sessions, una aportació inicial que centrés el tema i que donés peu perquè, de forma espontània, hi hagués l'exposició de vivències o d'experiències relacionades per part dels components del grup. Vam pensar, també, que hi havia d'haver aportacions dels diferents cicles educatius (les Jornades 0-12!). Hi havia d'haver un equilibri entre experiències que destacaven el que anomenàvem l'elogi de la quotidianitat, el clima del centre, la relació basada en l'afecte (sense una actuació de cada dia de qualitat no podem avançar) i d'altres experiències que abordessin programes d'educació emocional, tant adreçades als infants com a les persones adultes.

Les conclusions, les aniríem elaborant al llarg de cadascuna de les sessions.

Hi ha una consciència cada vegada més generalitzada de la necessitat d'incorporar les emocions i els sentiments a la vida personal, professional i, sens dubte, a l'educació.

Aportacions dissenyades d'antuvi

Crèiem que la primera aportació s'havia de dedicar a centrar el tema i, per aquest motiu, es va demanar a un psicòleg clínic de l'Hospital Clínic de Barcelona que hi intervingués.

«Educar les emocions», de Ferran Salmurri

Ens va explicar que educar les emocions comporta un aprenentatge possible. Les persones podem aprendre a ser felices.

Ens en poden ensenyar. Necessitem ser acceptades pel que som, valorades, estimades, respectades i ajudades. No necessitem ser criticades, esbrincades, castigades, que se'ns facin retrets, sentir-nos culpables. Cal que ens adonem de la importància de les conseqüències de la nostra conducta, perquè, si no hi ha conseqüències, no n'aprenem. És important veure la importància de l'autoestima, de l'autocontrol, de marcar-se propòsits i acomplir-los, la rellevància del pensament positiu.

A la sessió de la tarda, ens va semblar convenient presentar-hi dues experiències que parlessin de la vida quotidiana i acabar amb l'experiència d'una concreció sobre educació emocional.

«Menjar, créixer i aprendre», de Carme Thió

Tant la intervenció de Carme Thió com el visionament d'una pel·lícula que il·lustrava l'experiència en infants d'escola bressol, ens parlava de com el menjar no s'ha de considerar solament des de la perspectiva de la salut corporal, sinó també com una activitat de relació, d'autonomia i de desenvolupament intel·lectual i afectiu de l'infant. Va ser un regal veure com infants molt petits paraven taula i, posteriorment, en menjar es vivia una atmosfera tranquil·la, plaent, amb actituds generoses i solidàries..., s'hi respirava alegria i benestar.

Les persones podem aprendre a ser felices. Ens en poden ensenyar. Necessitem ser acceptades pel que som, valorades, estimades, respectades i ajudades. No necessitem ser criticades, esbrincades, castigades, que se'ns facin retrets, sentir-nos culpables

«Complicitats i diàleg per a un clima escolar de convivència a l'Escola Estel», d'Andreu Isern

Tant en la intervenció d'Andreu Isern com en el visionament de la pel·lícula que il·lustrava l'experiència, vam poder veure la implicació de tota la comunitat educativa en un projecte compartit de centre: la importància de l'acció tutorial, la relació i l'ajuda

mútua de grans i petits de l'escola, la relació i la intervenció de les famílies. En definitiva, de forma subjacent es notava la intencionalitat de crear vincles eminentment afectuosos i de suport entre tots els membres de la comunitat educativa.

«Exemple concret de com educar les emocions a cicle superior de l'escola Joan Miró», de Xavier Riu

Aquesta experiència tancava la sessió de la tarda de divendres i ens presentava la proposta d'un treball que, de forma experimental, s'havia dut a terme a l'escola Joan Miró en estreta col·laboració amb Ferran Salmurri (Programa d'educació emocional per a la prevenció i millora de la salut psicològica). Ens explicava de quina manera tenia un caràcter transversal i, alhora, una dedicació horària concreta. S'hi aplicaven tècniques de relaxació, d'autocontrol emocional, d'autocontrol de conducta, d'autoestima, de millora de relació amb els altres, de substitucions de pensaments, de creació de pensaments positius.

«Document sobre desenvolupament personal i ciutadania» (debat curricular del Departament d'Educació), de Josep M. Puig

Obríem la sessió matinal de dissabte amb les referències a aquest document que totes les escoles han rebut recentment i que, segurament, tots els mestres i les mestres hem llegit. Consideràvem oportú aprofitar l'ocasió per refrescar-ne les idees bàsiques i poder-ne parlar conjuntament. El document comporta un missatge positiu perquè existeix, és la primera vegada que se li dóna l'oportunitat com a àmbit. És un document de síntesi de moltes coses que ja s'estan fent (implica un homenatge a una acció col·lectiva). És una proposta per a tothom i que pugui servir per a tothom. Comporta un pas més enllà que una simple transversalitat, perquè té l'objectiu d'aprendre a viure per poder viure feliços i construir una societat més justa.

«Desenvolupament personal i emocions. Programa per a la millora del benestar docent i del claustre», d'Anna Carpena i Pere Darder

Aquest és un programa recentment incorporat a les activitats de formació de mestres. Està adreçat a claustres d'escoles que fan la petició de formació. Cal acceptar unes condicions: l'acceptació voluntària per part del claustre amb un nombre de professionals suficients, la direcció s'ha de comprometre en el projecte, el formador concret presenta el programa, programa obert amb un cos comú d'objectius i temàtiques, però al servei de les necessitats del claustre.

Aportacions espontànies

Al llarg de les sessions, es van anar desgranant experiències relacionades amb tot allò de què parlàvem, emergides, potser, d'un altre context o en edats diferents. Va sorgir la necessitat de crear xarxes i vincles dins de la comunitat educativa, en relació amb altres comunitats educatives, amb altres instàncies del barri, del poble, de la ciutat. Les estratègies senzilles que enginyem per a la calma, per a la predisposició, per a la demostració d'afecte, per a l'ajuda mútua. La convivència, l'autonomia es construeix amb temps, amb calma..., sense presses.

La convivència, l'autonomia es construeix amb temps, amb calma..., sense presses.

Conclusions

En general, vam convenir que cadascú ja actua per fer realitat aquest àmbit que creiem important, i és ara, en posar-ho en comú, que ens n'adonem més. De tota manera, ens falta formació per fer evolucionar i per saber llegir possibles problemes dels nostres infants. Considerem que és important el clima del centre i la comunicació amb la comunitat educativa. Malgrat les mancances, l'estrès que a vegades patim, les condicions de què disposem, promovem experiències i són molt interessants. Posar-les en comú té un efecte multiplicador. No hi ha hagut gaires laments, això vol dir que gaudim d'una bona salut emocional.