



**DEPARTAMENT DE MÈTODES D' INVESTIGACIÓ
I DIAGNÒSTIC EN EDUCACIÓ**

FACULTAT DE PEDAGOGIA

**Disseny, desenvolupament i avaluació
d'un programa d'educació emocional
en un centre educatiu**

MERITXELL OBIOLS SOLER

Barcelona, 2005

3. L'educació emocional

CONTINGUTS DEL CAPÍTOL 3	
3.1.	Justificació de l'educació emocional
3.2.	Importància i necessitat
3.3.	Antecedents de l'educació emocional
3.4.	Característiques generals
3.5.	Desenvolupament de competències emocionals
3.6.	Programes d'educació emocional

El present capítol se centra en l'educació emocional pròpiament dita. Durem a terme una revisió de les diferents investigacions i propostes que fan possible la conceptualització de l'educació emocional com un *procés educatiu, continu i permanent, que pretén potenciar el desenvolupament emocional com a complement indispensable del desenvolupament cognitiu, constituint ambdós, els elements essencials del desenvolupament de la personalitat integral. Per això, es proposa el desenvolupament de coneixements i habilitats sobre les emocions, amb l'objectiu de capacitar l'individu per afrontar millor els reptes que es plantegen en la vida quotidiana, amb la finalitat d'augmentar el benestar personal i social* (Bisquerra, 2000: 243).

La nostra visió del concepte d'educació emocional es basa en aquesta definició. Abans, però, cal plantejar-se el perquè de la importància de l'educació emocional i aprofundir en la manera d'intervenir.

En primer lloc, realitzarem una anàlisi del context i aportarem dades que justifiquen la necessitat de l'educació emocional. A continuació, exposarem els antecedents de l'educació emocional, així com les característiques generals que la defineixen. Argumentarem la seva importància a partir de justificació que se'n

deriva de l'observació de la realitat i posarem en evidència la necessitat de donar resposta a les mancances observades. L'educació està enfocada al desenvolupament personal i, per fer front a la situació que ens trobem, és important atendre el desenvolupament de les competències emocionals. Per acabar, analitzarem els principals programes d'educació emocional, com a referents del l'enfocament d'intervenció adoptat en la nostra recerca.

3.1. Justificació de l'educació emocional

L'educació emocional pretén donar resposta a un conjunt de necessitats socials que no es troben ateses de forma adequada dins l'educació formal. Els arguments que justifiquen la seva necessitat són nombrosos. Donada l'absència de tradició, és molt important de cara a la pràctica justificar la importància i necessitat de l'educació emocional. Entre els aspectes de preocupació estan el consum de drogues, estrès, depressió, anorèxia, suïcidi, conflictes interpersonals, violència, delinqüència, etc.

Com apunta Darder (2003), deixant de banda el fet que el tema s'hagi posat de moda, cal assenyalar que es tracta d'una realitat sempre present a la vida quotidiana i la represa actual presenta una diferència important en relació amb altres moments en què les emocions han estat també presents en la nostra societat. Les aportacions actuals són fruit d'un tractament científic.

Treballs experimentals realitzats a partir de diverses ciències han establert unes bases, i alhora, han incorporat una bona part de les reflexions aportades per pensadors o corrents de pensament d'èpoques anteriors. Aquest fet diferencial respecte a tractaments anteriors pot representar un impuls especialment significatiu per incorporar les emocions a l'educació i produir un canvi qualitatiu teòric i pràctic; canvi que, d'altra banda, es presenta com una resposta adequada als nous reptes socials.

Des dels últims anys del segle passat han anat apareixent una gran quantitat d'estudis, experimentacions i recerques en diferents camps científics (biologia, psicologia, psiquiatria, medicina, neurociència). De fet, l'estudi científic arriba a una concreció i una estructuració del conjunt de sabers emocionals que faciliten la seva incorporació a la pràctica i permeten orientar-la pedagògicament. Les referències i les aplicacions a l'educació i a la formació personal són constants.

Algunes dades recollides a Dryfoos (1997), Sells i Blum (1996), Walker i Townsend (1998) i altres, aporten evidència dels comportaments de risc. A continuació, comentarem algunes d'aquestes dades extretes de Bisquerra (2003: 9-10):

➤ PREVALENCIA DE COMPORTAMENTS PROBLEMÀTICS

- **Violència.-** Durant l'any 2003 es van registrar 1.600.000 morts violentes en el món. El suïcidi va ser el motiu principal amb més del 50% (uns 815.000). El segueixen els homicidis amb un 31% (uns 500.000) i els conflictes bèl·lics amb un 19% (uns 300.000). A Espanya es van cometre 1.234 assassinats durant l'any 2001. Més d'un terç dels adolescents s'han vist implicats en una lluita física durant l'últim any. El maltractament dels companys és causa d'angoixa en 12.000 alumnes catalans amb edats compreses entre els 12 i els 18 anys. La violència domèstica és la segona preocupació política, després del terrorisme. Durant l'any 2000 a Espanya foren ateses per maltractaments 5.527 dones i 65 foren assassinades per les seves parelles o ex-parelles.
- **Depressió.-** Durant l'any 1998 es consumiren a Espanya quasi 60 milions d'envasos de tranquil·litzants (incloent antidepressius, sedants, tranquil·litzants, psicoestimulants i neurolèptics), per un import total de 537.737.550,03 euros (89.472 milions de pessetes); d'ells, dotze milions d'envasos eren antidepressius, per un import de 286.947.219,11 euros (47.744 milions de pessetes), segons dades extretes de El País, 21-9-99: 38. La venda d'antidepressius s'ha triplicat en deu anys. És conegut que el *Prozac* no només

és l'antidepressiu més receptat, sinó que segurament és un dels medicaments més consumits a nivell mundial. Es calcula que més de trenta milions de persones l'han consumit.

L'any 1998, les vendes s'acostaren a 48080968,35 euros (8.000 milions de pessetes) a Espanya, on més de set milions de persones consumeixen antidepressius. Només a Catalunya, la Seguretat Social va pagar durant l'any 1996 la quantitat de 12410899,95 euros (2.065 milions de pessetes) en *Prozac*. A Catalunya es preveu que en els propers anys, un de cada quatre catalans patiran trastorns mentals, sobretot ansietat i depressió, que afectaran bàsicament a dones i jovent. S'ha pogut comprovar el progressiu i ja present augment de problemes d'inadaptació entre els menors de 18 anys (El Periódico, 27-8-2004).

Un 5% dels joves d'arreu passen per estats depressius. La depressió infantil ha estat ignorada fins els anys vuitanta; es donen casos de depressió des de la infància, tot i que són poc freqüents. Sovint, la depressió es presenta lligada a l'ansietat; hi ha dades que indiquen que el 95% de depressions mostren símptomes d'ansietat i el 80% d'ansiosos tenen humor depressiu. S'estima que en aquest segle XXI, un 25% de la població passarà per estats depressius en algun moment de la seva vida. Les investigacions suggereixen una correlació entre depressió, dèficit en habilitats socials, desesperança, manca d'assertivitat i baixa autoestima.

- **Suïcidi.-** El 1999 s'enregistraren a Espanya 6'2 suïcidis o temptatives de suïcidi per cada 100.000 habitants. El 1998 es produïren 2.598 casos, dels quals el 84,1% foren consumats. Catalunya lidera el rànquing, amb un 15'75 per 100.000 habitants. El 20% dels joves han contemplat en algun moment la possibilitat de suïcidar-se. Ha augmentat en un 50% el nombre de suïcidis entre els menors de 25 anys en els últims 10 anys. A Espanya se suïciden cada any uns 100 adolescents. Un grau elevat de satisfacció amb la vida en general i les ganes de viure són la millor forma de prevenir el suïcidi.

- **Consum de drogues.-** El Plan Nacional sobre Drogas assenyala que durant l'any 2000, dels joves entre 14 i 18 anys, un 51'6% ha consumit alguna substància psicotròpica (cànnabis, cocaïna, èxtasi, speed, al·lucinògens). De la mateixa franja d'edat, un 76% ha consumit alguna vegada alcohol i el 34'4% consumeixen tabac. Durant el 2000 es produïren 53.420 morts prematures atribuïbles al tabac. Segons dades de El País (29-09-2004) el 27% dels adolescents admet haver-se emborratxat durant l'últim mes i afirma que l'edat d'inici al consum d'alcohol baixa dels 15 als 13 anys des de l'any 2002 a Espanya.
- **Ansietat.-** El 10% de les persones pateix ansietat; l'ansietat és un factor de risc de mort prematura i suïcidi, i dispara el consum de drogues; es relaciona estretament amb trastorns de l'alimentació (anorèxia i bulímia); el 42% dels pacients amb ansietat pren alcohol o drogues; alguns estats d'ansietat tenen el seu origen en el consum de substàncies (estimulants, cocaïna, drogues de disseny); l'OMS estima que en uns anys, el 15% de la discapacitat laboral l'ocasionarà l'ansietat.
- **Vandalisme.-** Aproximadament un 30% (120.000 de 390.000) dels joves catalans que cursaven secundària en el curs 2000-2001, emprengué algun tipus d'acte vandàlic contra el mobiliari urbà.
- **Actes delictius.-** L'INE estima que el 13% d'actes delictius en menors (robatoris, furts, lesions) són produïts per la influència de les males companyies

¹Fonts: Departament d'Ensenyament (2001), INE (2000), Plan Nacional sobre Drogas (2001), CCOO (2001), *El País*, *La Vanguardia* i les següents pàgines web:

Col·legi de Farmacèutics de Barcelona: www.farmacauticonline.com/inici.html [20-12-01]

Estudi de joventut i seguridad a Catalunya: www.gencat.es/interior/docs/text_integre.pdf [20-12-01]

INEM: <http://www.inem.es/cifras/databas/apgraf.htm> [23-12-01]

Sociedad Española de Neumonología y Cirugía Torácica: www.separ.es [20-12-01]

Revista "Tráfico", 151: <http://www.dgt.es/revista/num151/pages/index.html> (reportajes) [23-12-01]

➤ **CO-OCURRÈNCIA DE COMPORTAMENTS PROBLEMÀTICS**

Els comportaments de risc rarament es produeixen de forma aïllada (Graczyk *et al.*, 2000: 393; Jessor, 1993). Es produeix una co-ocurrència de comportaments problemàtics. Dryfoos (1997) ho denomina *paquets* de comportaments desadaptatius. Per exemple, del 28% d'estudiants de secundària que s'impliquen en conductes antisocials, el 37% fumen, el 54% consumeixen alcohol i el 34% afirmen estar passant per estats depressius o haver considerat la idea del suïcidi. Un 30% del jovent entre 14-17 anys s'impliquen en comportaments de risc.

Hurrelman (1997) assenyala com l'estrès durant l'adolescència correlaciona amb el fracàs escolar, la conducta social desviada, la immersió en grups d'iguals problemàtics, el consum de drogues, la delinqüència i la baixa autoestima. La pressió del grup pot incitar els excessos si la família, l'escola i la comunitat no actuen adequadament per afavorir el desenvolupament de comportaments saludables. Hi ha evidència que les competències emocionals constitueixen un factor de prevenció important.

Les dades exposades tenen en comú l'*analfabetisme emocional*. Aquests problemes poden afectar en un futur pròxim els nostres estudiants. Per això, val la pena invertir esforços en la prevenció. Presentades aquestes dades, podem entreveure la necessitat d'intervenció i formació en aquest àmbit emocional per afavorir la disminució d'aquestes xifres i poder donar resposta a aquestes necessitats.

➤ **FACTORS DE RISC I FACTORS PROTECTORS**

En els darrers trenta anys, la investigació psicopedagògica ha atès els factors de risc. Els estudis més recents se centren també en els factors protectors (Graczyk *et al.*, 2000). S'ha evolucionat de la *patogènesi* a la *salutogènesi*. Tres troballes rellevants en aquest sentit són:

- 1) Rarament un factor específic de risc incideix en un únic comportament desajustat; més aviat són múltiples formes de comportament desajustat les que s'associen amb un mateix factor de risc. Aquest fet explica, en part, els elevats índex de co-ocurrència de comportaments problemàtics.
- 2) Qualsevol forma de desajustament s'associa amb múltiples factors de risc.
- 3) Hi ha un conjunt de factors protectors que apareix relacionat amb la disminució de múltiples formes de desajustament.

Els factors de risc poden ser agrupats en cinc categories: individu, família, grup d'iguals, escola i comunitat. Els relacionats amb les *característiques individuals* inclouen discapacitats constitucionals (físiques o genètiques), retards en el desenvolupament, dificultats emocionals i comportaments problemàtics precoços. Els *factors familiars* inclouen psicopatologies familiars, tensió marital, conflictes entre els membres de la família, desorganització de l'estructura familiar, família nombrosa, lligams febles amb els pares, estatus socioeconòmic baix, alta mobilitat, autoritarisme, inconsistència dels pares i supervisió inapropiada. En relació amb el *grup d'iguals*, interaccions que deriven en comportaments de risc inclouen el rebuig dels companys, els models negatius que mostren i la pressió negativa que exerceixen. Factors de risc dins les *escoles* inclouen l'assistència a centres ineficaços, el fracàs escolar i el descontent general. Els trets que caracteritzen la *comunitat* que poden generar situacions de risc per al jove són la desorganització social, la poca disponibilitat de recursos, l'atur, la delinqüència i l'accés a armes.

Avui en dia encara cal descobrir molts aspectes relacionats amb els factors protectors. La informació disponible indica que hi ha dues categories de factors protectors: personals i ambientals (Coie *et al.*, 1993; Doll i Lyon, 1998; Dryfoos, 1997; Durlack, 1998; Graczyk *et al.*, 2000). Els *factors personals* del jove que poden servir de factors preventius són: competències socials i emocionals (habilitats de solució de problemes socials, habilitats socials, habilitats de comunicació efectiva, autoeficàcia, autoestima, aspiracions elevades i disposició favorable). Els *factors ambientals* que aporten un context de recolzament i afavoreixen el desenvolupament social i emocional del jove són: comportament

adequat dels pares, compromís fort amb algun adult, accés a bons centres educatius, implicació en organitzacions constructives i activitats socials.

➤ **IMPLICACIONS PER A LA PRÀCTICA**

Podríem posar més elements de judici per justificar la necessitat d'atendre les emocions des del sistema educatiu, però amb el que acabem d'exposar considerem que de moment ja és suficient per donar per argumentat l'èmfasi que cal reclamar a favor de l'educació emocional.

Les emocions es poden educar, reconduir. La plasticitat del cervell és notable, com ho demostren els estudis més recents en neurofisiologia, ja que quan es duen a terme una sèrie d'actuacions, el cervell les enregistra. Per tant, si es generen accions, es generen connexions cerebrals.

Si no eduquem de forma integrada, només estem educant parcialment, afavorint la feblesa i la indefensió de les persones. És especialment important reforçar els aspectes emocionals en el procés d'aprenentatge, perquè les emocions influeixen en l'augment de la motivació de l'alumnat i crea el clima adequat per a l'aprenentatge.

L'educació emocional pretén oferir una resposta educativa a aquestes mancances, a part de repercutir directament en la millora de les relacions interpersonals, el clima d'aula, el rendiment acadèmic, etc. Així doncs, es potencia la prevenció per evitar la reacció.

Cal ser conscients que en l'ensenyament s'accentuen la competitivitat i l'acumulació de coneixements, mentre es reconeix que, amb vista al treball i a l'ocupació, la persona necessita capacitats i competències personals relacionades amb l'equilibri emocional, l'autoestima i l'empatia.

L'educació emocional és una formació per a la vida, que introdueix un factor de qualitat en el sistema educatiu i que s'orienta cap al benestar. Hi ha evidència que els joves que experimenten un major benestar personal (en el sentit de sentir-se competents i recolzats) tenen menys probabilitats que s'impliquin en comportaments de risc, i alhora, és més probable que procurin mantenir bona salut, tenir bon rendiment acadèmic, cuidar de si mateixos i dels altres, superar adversitats, etc. (Scales i Leffert, 1999).

L'educació emocional s'ha d'entendre com una *prevenció inespecífica*, que s'encamina a reforçar característiques personals que poden actuar com a factors preventius enfront problemes amb un rerefons emocional que afecten la nostra societat: consum de drogues, anorèxia, conducció temerària, etc. Sentir-se incapaç de controlar les pròpies emocions pot propiciar comportaments que desemboquin en les situacions abans esmentades. És des d'aquesta perspectiva que l'educació emocional s'ha de considerar com una prevenció inespecífica.

3.2. Importància i necessitat

Hi ha diversos arguments que demostren la importància de l'educació emocional com a resposta a una sèrie de necessitats detectades. Entre d'altres, podem destacar els següents, presentats per Bisquerra (2000: 22-24) i Álvarez (2001: 43-44):

➤ SITUACIONS VITALS

- **Des de la salut emocional.-** Contínuament estem rebent estímuls que ens produeixen tensió emocional. Aquests estímuls poden ser provocar estrès en el treball, conflictes familiars, imprevistos, problemes econòmics, pèrdues, malalties, etc. La tensió emocional pot adoptar la forma d'irritabilitat, falta d'equilibri emocional, problemes de relació, ansietat, estrès, depressió, etc. La

freqüència amb què es produeixen aquests fenòmens mereix més atenció de la que se li està donant actualment. Des de l'educació emocional es pretén abordar la dimensió preventiva.

- **En les vivències personals de la nostra vida experimentem emocions contínuament.-** La satisfacció ens anima a actuar amb il·lusió; en el cas contrari, ens podem sentir irascibles i molestos per petites coses. Amb certa freqüència, en situacions de tensió emocional, ens costa controlar-nos.
- **Vivim contínues contradiccions i conflictes.-** S'observa que solem ser més constructius quan ens trobem a gust amb els altres; però la nostra actitud pot ser negativa, o inclús destructiva, quan estem a disgust.
- **Tenim conflictes entre el que desitgem i allò que pensem que hauríem de fer.-** Voldríem actuar de forma coherent i madura, però a vegades no sabem com fer-ho. Tot això ens pot produir malestar.

➤ SITUACIONS SOCIALS

- **Des de les relacions socials.-** És conegut que les relacions poden ser una font de conflictes, tant a la professió com dins la família, la comunitat, el temps de lleure i qualsevol context en què es desenvolupi la vida d'una persona. Aquests conflictes afecten els sentiments, de tal manera que a vegades poden arribar a produir-se respostes violentes incontrolades.
- **Des de la intel·ligència emocional.-** El fet que una obra com *Intel·ligència emocional*, de Daniel Goleman (1995), que posa de manifest la necessitat de posar intel·ligència a l'emoció, s'hagi convertit en un *best seller*, és un indicador més de l'interès social per aquests temes, realitat que evidencia una necessitat desatesa. La primera edició en castellà es publicà l'octubre de 1996; i el mes de juny de 1997 ja s'editava la quinzena reimpressió.

- **Des de l'analfabetisme emocional.-** Tecnològicament hem avançat molt al llarg del segle XX, però no pel que fa a les emocions. L'analfabetisme emocional es manifesta de múltiples formes: conflictes, violència, ansietat, estrès, depressió, etc. Això es dona al llarg de tota la vida, però té una virulència particular durant l'edat escolar.
- **La revolució de les tecnologies de la informació i la comunicació.-** Hem entrat de ple a la societat de la informació i la comunicació de masses, on es corre el perill que les relacions interpersonals quedin substituïdes per les tecnologies de la comunicació (internet, telemàtica, televisió, cd-rom, vídeo, etc.). Això pot provocar un aïllament físic i emocional de l'individu. Paralelament, la societat de la informació ofereix una immensa oferta documental davant la qual és precís escollir. Aquest fet a vegades pot conduir a situacions de confusió, sensació d'impotència i desànim. De tot això es deriva un argument més a favor d'educar emocionalment les noves generacions per afavorir que puguin afrontar amb èxit el nous reptes del futur.

➤ SITUACIONS EDUCATIVES

- **Des de la finalitat de l'educació.-** La finalitat de l'educació és el ple desenvolupament de la personalitat integral de l'alumnat. En aquest desenvolupament poden distingir-se com a mínim dos grans aspectes: el desenvolupament cognitiu i el desenvolupament emocional. El primer ha rebut tradicionalment un èmfasi especial, en detriment del segon. L'educació emocional pretén atorgar a aquest aspecte desatès, la importància que es mereix.
- **L'Informe Delors.-** Assenyala els quatre pilars de l'educació : a) aprendre a conèixer; b) aprendre a fer; c) aprendre a conviure; d) aprendre a ser. Aquests dos últims es relacionen amb la intel·ligència interpersonal i intrapersonal, i per tant, amb l'educació emocional.

- **Des del procés educatiu.-** L'educació és un procés caracteritzat per la relació interpersonal. Tota relació interpersonal està impregnada per fenòmens emocionals. En el procés d'aprenentatge individual i autònom també està present la dimensió emocional. Tot això exigeix que se li doni una atenció especial per les múltiples influències que les emocions tenen en el procés educatiu.
- **Des de l'autoconeixement.-** «Coneix-te tu mateix» estava inscrit en el frontispici del temple de Delfos i fou adoptat com a lema per Sòcrates. Des d'aleshores, aquest ha estat un dels objectius de l'ésser humà i està present en l'educació. Dintre d'aquest autoconeixement, un dels aspectes més importants és la dimensió emocional.
- **Des de l'orientació professional.-** Abordar aquesta dimensió des de la prevenció implica "preparar per a la vida", des d'una perspectiva que contempli eventualitats tals com l'atur. A més, tant en el moment de buscar feina (per exemple, entrevista i procés de selecció, oposicions) com en la pràctica professional, les emocions desenvolupen un paper important. Es tracta d'adquirir competències emocionals que permetin afrontar els reptes professionals amb majors probabilitats d'èxit, autocontrol i benestar.
- **Des del nou rol del professor.-** Cada vegada es veu més clar que el rol tradicional del professor, centrat en la transmissió de coneixements, està canviant. Actualment, es donen com a mínim dos fenòmens interrelacionats que obliguen a aquest canvi de rol: l'obsolescència del coneixement i les noves tecnologies de la informació i la comunicació. Aquesta realitat obre un escenari en el qual l'alumnat adquireix coneixements en el moment que els necessita a través dels mitjans tecnològics. En funció d'aquestes tecnologies, i en consonància amb el que s'ha exposat, el rol del professor canvia, passant de l'exclusiva transmissió de coneixements a la relació emocional de recolzament. Això suposarà un reciclatge del professorat per posar-lo en situació d'impartir educació emocional.

- **L'educació és un procés caracteritzat per la relació interpersonal.-** Tota relació interpersonal està impregnada per fenòmens emocionals, d'on es poden derivar efectes sobre l'estrès o la depressió. Aquests dos són, precisament, causes importants de baixes laborals, fet que suggereix que se li atorgui una atenció especial entre el professorat, com a primer destinatari de l'educació emocional.

➤ **ARGUMENTS PSICOPEDAGÒGICS**

- **Des de la teoria de les intel·ligències múltiples.-** Durant la segona meitat de la dècada dels anys noranta ha tingut una àmplia difusió la teoria de les intel·ligències múltiples (Gardner, 1995). Entre elles estan la intel·ligència interpersonal i la intrapersonal. Aquesta teoria suposa un repte de futur per a l'educació, en el qual han de tenir cabuda aspectes educatius fins ara menystinguts. Entre aquests aspectes estan les emocions. Com assenyala Gardner (1995: 47), concentrar-se en les capacitats lingüístiques i lògiques durant l'escolaritat formal pot suposar una estafa per als individus que tenen capacitat en altres intel·ligències. Per altra part, no introduir la intel·ligència emocional en el sistema educatiu pot suposar una atrofia de considerables conseqüències per al desenvolupament personal i social, com hem pogut comprovar en el recull de dades presentat anteriorment.
- **Des del fracàs escolar.-** S'observen uns índexs elevats de fracàs escolar, dificultats d'aprenentatge, desmotivació i altres fenòmens relacionats amb aquest fracàs. Aquests fets provoquen estats emocionals negatius, com l'apatia i, en casos més extrems, arriben a intents de suïcidi. Tot això està relacionat amb dèficits en la maduresa i l'equilibri emocional.

3.3. Antecedents de l'educació emocional

Els fonaments de l'educació emocional cal buscar-los en les grans aportacions d'altres ciències, integrant-les en una unitat d'acció fonamentada. En conjunt, en els paràgrafs següents recordarem alguns dels elements més rellevants, basant-nos en l'exposició de Bisquerra (2003: 19) al respecte.

Els **moviments de renovació pedagògica**, amb les seves diverses ramificacions (escola nova, escola activa, educació progressiva, etc.), es proposaven una **educació per a la vida**, on l'afectivitat ocupava un lloc important. Il·lustres teòrics i representants d'aquests moviments han cridat l'atenció sobre la dimensió afectiva de l'alumnat. Entre ells recordem a títol d'exemple a Pestalozzi, Froebel, Dewey, Tolstoi, Montessori, Rogers, etc. Moviments recents d'innovació educativa, tals com l'**educació psicològica**, l'**educació per a la carrera**, l'**educació moral**, les **habilitats socials**, l'**aprendre a pensar**, l'**educació per a la salut**, l'**orientació per a la prevenció i el desenvolupament humà** (GROP, 1998a), etc., tenen una clara influència en l'educació emocional. El que caracteritza aquesta última és l'enfocament "des de dins", que posa un èmfasi especial en l'emoció subjacent en totes les propostes anteriors.

El **counseling** i la **psicoteràpia** es poden considerar com una teràpia emocional, ja que se centren en els trastorns emocionals (ansietat, estrès, depressió, fòbies, etc.). Com a grans corrents convé recordar: la psicoanàlisi, que serà un referent bàsic; la psicologia humanista, amb Carl Rogers com a principal representant, que va posar un èmfasi especial en les emocions; la logoteràpia de V. Frankl, que en buscar el sentit de la vida, arriba a conceptes com la responsabilitat en l'actitud que un mateix adopta davant la vida; la psicologia cognitiva, on la psicoteràpia racional-emotiva d'Ellis és un altre referent significatiu; altres aportacions serien les de Carkhuff, Beck, Meichenbaum, etc.

Des del punt de vista de la **metodologia** d'intervenció, convé remarcar les aportacions del *developmental counseling*, la dinàmica de grups, l'orientació per a

la prevenció, el model de programes i el model de consulta. Cal assenyalar també la teoria de l'aprenentatge social de Bandura (1977), que posa l'èmfasi en el rol dels models en el procés d'aprenentatge; això suggereix la inclusió del modelat com a estratègia d'intervenció i posar èmfasi a analitzar com els models (pares, professors, companys, personatges dels mitjans de comunicació) poden influir en les actituds, creences, valors i comportaments. Altres contribucions metodològiques a tenir en compte són, entre d'altres, el model de desenvolupament social (Hawkins, 1997), que s'ha aplicat a la prevenció de la delinqüència; el model ecològic i sistèmic de Bronfenbrenner (1977, 1979); la teoria del comportament problemàtic i desenvolupament social (Jessor i Jessor, 1977), que s'ha aplicat en grups de risc; la teoria de l'acció raonada (Fishbein i Ajzen, 1975), etc.

Les **teories de les emocions**, que es remunten als orígens de la història de la filosofia i de la literatura, però els orígens de les quals, clarament científics, probablement calgui buscar-los a finals del segle XIX. S'ha d'assenyalar que després d'uns inicis brillants amb Darwin, Williams James, Cannon i d'altres, l'estudi de l'emoció va patir una certa letargia fins a finals dels anys vuitanta, amb l'arribada de la investigació científica de l'emoció des de la psicologia cognitiva (Arnold, Izard, Frijda, Buck, Lazarus, etc.).

La **teoria de les intel·ligències múltiples** de Gardner (1995), segons la qual es distingeixen diferents tipus d'intel·ligències. Des de la perspectiva emocional, interessa ressaltar particularment la intel·ligència interpersonal i intrapersonal. La intel·ligència interpersonal es construeix a partir de la capacitat per a establir bones relacions entre les persones. La intel·ligència intrapersonal es refereix al coneixement dels aspectes interns d'un mateix: l'accés a la pròpia vida emocional, l'avaluació de la pròpia gamma de sentiments, la capacitat de discriminar entre les emocions i posar-hi noms, la capacitat de recórrer a les emocions com a mitjà per a interpretar i dirigir la pròpia conducta.

El concepte d'**intel·ligència emocional**, introduït per Salovey y Mayer (1990) i difós per Goleman (1995) és fonamental per a l'educació emocional i ha tingut

molts seguidors en psicologia i educació, fins arribar a constituir un moviment cultural (*Zeitgeist*).

Les recents aportacions de la **neurociència** han permès conèixer millor el funcionament cerebral de les emocions. Així, per exemple, saber que les emocions disparen respostes fisiològiques (taquicàrdia, sudoració, tensió muscular, neurotransmissors, etc.) que una vegada produïdes són difícils de controlar, o que una disminució en el nivell de serotonina pot provocar estats depressius, aporta dades valuoses per a la intervenció. Igualment, és interessant conèixer el paper de l'amígdala en les emocions; les característiques diferencials de la comunicació sistema límbic-escorça cerebral en funció de la direcció de la informació, etc.

Relacionat amb la neurociència cal esmentar les aportacions de la **psiconeuroimmunologia**, que indiquen com les emocions negatives incideixen debilitant les defenses del sistema immunitari, mentre que les emocions positives el reforcen. Aquests treballs evidencien la relació entre les emocions i la salut.

Les investigacions sobre el **benestar subjectiu**, realitzades per autors com Strack, Argyle, Schwartz, Veenhoven, etc., han introduït un constructe de gran incidència social. Convé distingir entre benestar objectiu, material, i benestar subjectiu, que en el fons és emocional. Si bé ho analitzem, arribarem a la conclusió que la majoria de les persones, el que perseguim en el fons, és el benestar subjectiu. Tota la resta de coses que fem, són mitjans per aconseguir-ho. Entre els factors que afavoreixen el benestar subjectiu estan les relacions socials i la família, l'amor i les relacions sexuals, la satisfacció professional, les activitats de lleure, la salut, etc. És curiós observar que les principals fonts de benestar coincideixen amb les causes de conflicte i malestar.

El concepte de **fluir** (*flow*) o experiència òptima, és una vivència emocional positiva. Segons Mihaly Csikszentmihalyi (1997), es refereix a les ocasions en què sentim una espècie de joia, un profund sentiment d'alegria o felicitat, que l'havíem estat buscant i desitjant durant molt de temps i que es converteix en un referent

de com ens agradaria que fos la vida. La felicitat és una condició vital que cada persona ha de preparar, conrear i defensar individualment. No es pot comprar amb diners o amb poder. No sembla dependre dels esdeveniments externs, sinó més aviat de com els interpretem. Una experiència òptima és quelcom que *fem* que succeeixi. Normalment, és conseqüència d'un esforç voluntari per aconseguir quelcom que val la pena. El flux o l'experiència òptima tenen molt a veure amb el concepte de "experiències cimera" (*peak experiences*) que emprà Maslow (1982: 109; 1987: 205).

Dels quatre pilars de l'educació (conèixer, saber fer, conviure i ser) assenyalats a l'informe Delors (1996), com a mínim els dos últims contribueixen a fonamentar l'educació emocional.

La fonamentació teòrica de l'educació emocional desemboca en la selecció de continguts del programa d'intervenció. Criteris a considerar en la selecció de continguts són: 1) els continguts han d'adequar-se al nivell educatiu de l'alumnat a qui va adreçat el programa; 2) els continguts han de ser aplicables a tot el grup-classe; 3) els continguts han de generar processos de reflexió sobre les pròpies emocions i les emocions dels altres.

3.4. Característiques generals

Malgrat la complexitat del concepte d'educació emocional, que no permet fer-ne una breu definició, ja que hauríem de recórrer a un marc ampli que fes possible la seva conceptualització, amb la intenció només de tenir un punt de referència, podem resumir l'educació emocional en els següents termes:

"Procés educatiu, continu i permanent, que pretén potenciar el desenvolupament emocional com a complement indispensable del desenvolupament cognitiu, constituint ambdós els elements essencials del desenvolupament de la

personalitat integral. Per això es proposa el desenvolupament de coneixements i habilitats sobre les emocions amb l'objectiu de capacitar l'individu per afrontar millor els reptes que es plantegen en la seva vida quotidiana. Tot això té com a finalitat augmentar el benestar personal i social.” (Bisquerra, 2000).

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 de tota la vida. L'educació emocional té un enfocament de cicle vital. Al llarg de tota la vida es poden produir conflictes que afecten l'estat emocional i que requereixen una atenció psicopedagògica.

L'educació emocional és una forma de prevenció primària inespecífica, consistent a intentar minimitzar la vulnerabilitat de les disfuncions o prevenir la seva ocurrència. Quan encara no hi ha disfunció, la prevenció primària tendeix a confluir amb l'educació per maximitzar les tendències constructives i minimitzar les destructives. Els infants i joves necessiten, en el seu desenvolupament vers la vida adulta, que se'ls proporcionin recursos i estratègies per enfrontar-se amb les inevitables experiències que la vida ens depara. La prevenció està en el sentit de prevenir problemes com a conseqüència de perturbacions emocionals. Se sap que tenim pensaments autodestructius i comportaments inapropiats com a conseqüència d'una manca de control emocional; això pot conduir, en certes ocasions, al consum de drogues, conducció temerària, anorèxia, comportaments sexuals de risc, violència, angoixa, ansietat, estrès, depressió, suïcidi, etc. L'educació emocional es proposa contribuir a la prevenció d'aquests efectes.

Per altra part, també es proposa el desenvolupament humà, és a dir, el desenvolupament personal i social; o dit d'una altra manera, el desenvolupament de la personalitat integral de l'individu. Això inclou el desenvolupament de la intel·ligència emocional i la seva aplicació en les diferents situacions que ens presenta el dia a dia. Per extensió, això implica fomentar actituds positives davant la vida, habilitats socials, empatia, etc., com a factors de desenvolupament de benestar personal i social. L'educació emocional té per objectiu el

desenvolupament de les competències emocionals, de la mateixa forma que podem relacionar la intel·ligència acadèmica amb el rendiment acadèmic.

La intel·ligència és una aptitud; el rendiment és el que un aconsegueix; la competència indica en quina mesura el rendiment s'ajusta a uns patrons determinats. De forma anàloga, es pot considerar que la intel·ligència emocional és una capacitat (que inclou aptitud i habilitat); el rendiment emocional representaria l'aprenentatge. Es dona competència emocional quan s'ha aconseguit un determinat nivell de rendiment emocional (Mayer i Salovey, 1997; Saarni, 1998).

L'educació emocional suposa passar de l'educació afectiva a l'educació de l'afecte. Fins ara la dimensió afectiva en educació o *educació afectiva* s'ha entès com educar posant afecte el procés educatiu. Ara es tracta d'*educar l'afecte*, és a dir, impartir coneixements teòrics i pràctic sobre les emocions.

3.5. Desenvolupament de les competències emocionals

En relació a l'educació i competència emocional, cal tenir present que la finalitat de l'educació és el ple desenvolupament de la personalitat integral de l'individu. En aquest desenvolupament poden distingir-se com a mínim dos grans aspectes: el desenvolupament cognitiu i el desenvolupament emocional. Tal com hem exposat a l'apartat 3.2., el rol tradicional del professor, centrat en la transmissió de coneixements, està canviant. L'obsolescència del coneixement i les noves tecnologies comporten que la persona adquireix coneixements en el moment que els necessita. En aquest marc, la dimensió de recolzament emocional del professorat en el procés d'aprenentatge passa a ser essencial. En el segle XXI probablement es passi del rol tradicional del professor instructor centrat en la

matèria, a un educador que orienta l'aprenentatge de l'estudiant, al qual ofereix recolzament emocional.

S'observen uns índexs elevats de fracàs escolar, dificultats d'aprenentatge, estrès davant els exàmens, abandonaments en els estudis universitaris, etc. Aquests fets provoquen estats emocionals negatius, com l'apatia o la depressió ; i, en alguns casos, arriben a intents de suïcidi. Tot això està relacionat amb deficiències en la maduresa i l'equilibri emocional que reclamen una atenció per part del sistema educatiu.

Concentrar-se exclusivament en les capacitats lingüístiques i lògiques durant l'escolaritat formal pot suposar una estafa del sistema educatiu. Per a moltes persones, el desenvolupament de les competències emocionals pot ser més necessari que saber resoldre equacions de segon grau.

El conegut *Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el siglo XXI. La Educación encierra un tesoro* (Delors, et al., 1996) assenyala que per fer front als nous desafiaments del segle XXI es fa imprescindible assignar nous objectius a l'educació, i per tant, cal modificar també la idea que es té de la seva utilitat. Amb el propòsit de complir la seva missió, l'educació ha d'organitzar-se al voltant de quatre pilars: a) *aprendre a conèixer*; b) *aprendre a fer*; c) *aprendre a conviure junts*; d) *aprendre a ser*. És evident que fins ara la pràctica educativa s'ha centrat en el primer, i en menor mesura, en el segon. Els dos últims han estat pràcticament absents i són els pilars que realment tenen molt en comú amb l'educació emocional.

“Coneix-te tu mateix” ha estat un dels objectius de l'ésser humà i ha d'estar present en l'educació. Dintre d'aquest autoconeixement, un dels aspectes més importants és la dimensió emocional. Conèixer les pròpies emocions, la relació que aquestes tenen amb el nostres pensaments i comportaments, hauria de ser un dels objectius de l'educació.

L'educació és un procés caracteritzat per la relació interpersonal. Tota relació interpersonal està impregnada per fenòmens emocionals, d'on es poden derivar efectes sobre l'estrès o la depressió. Aquests dos són, principalment, causes importants de baixes laborals entre el professorat, la qual cosa suggereix que se li ha d'atorgar una atenció especial entre el professorat, com a primer destinatari de l'educació emocional. Per extensió, el professorat hauria de contribuir al desenvolupament emocional dels estudiants. Això ens porta a l'educació emocional.

El desenvolupament de les competències emocionals dóna lloc a l'educació emocional. Al definir l'educació emocional com una forma de prevenció primària inespecífica, entenem com a tal l'adquisició de competències que es poden aplicar a nombroses situacions, tals com la prevenció del consum de drogues, prevenció de l'estrès, de l'ansietat, la depressió, la violència, etc. La prevenció primària inespecífica pretén minimitzar la vulnerabilitat de la persona a determinades disfuncions (depressió, estrès, agressivitat, impulsivitat, etc.) o prevenir la seva aparició. Per aquesta raó, es proposa el desenvolupament de competències bàsiques per a la vida. Quan encara no hi ha disfunció, la prevenció primària tendeix a confluïr amb l'educació per aconseguir maximitzar les tendències constructives i minimitzar les destructives.

3.6. Programes d'educació emocional

Com exposa Álvarez (2001), pot haver molts tipus de programes en educació: programes didàctics per a qualsevol matèria acadèmica, programes d'activitats extraescolars, programes de formació del professorat, programes d'orientació, etc. L'educació emocional s'emmarca en una concepció àmplia de l'orientació psicopedagògica. Les quatre grans categories de programes d'orientació atenent a les àrees d'intervenció són: 1) programes d'orientació per al desenvolupament de la carrera; 2) programes d'orientació en els processos d'ensenyament-

aprenentatge; 3) programes d'atenció a la diversitat; 4) programes d'orientació per a la prevenció i el desenvolupament.

Aquest tipus de programes han rebut diferents denominacions: orientació personal, programes de desenvolupament personal, educació psicològica, prevenció i desenvolupament humà, etc.

Són programes que insisteixen en què l'orientació ha de centrar-se més en la prevenció i el desenvolupament i menys en els aspectes curatius. Centren la intervenció en l'adquisició de competències bàsiques per afrontar les situacions que la vida planteja i, a la vegada, fomenten el desenvolupament integral de l'individu. Aquests programes estimulen el desenvolupament de les dimensions afectives i cognitives de forma harmònica.

En altres treballs (Bisquerra, 1991; Álvarez i Bisquerra, 1996; GROU, 1998a) es presenten els plantejaments i tendències en l'orientació per a la prevenció i el desenvolupament, que han donat lloc a diferents tipologies de programes que podríem agrupar en :

- *Programes preventius* basats en una sèrie de tasques de tipus cognitiu i afectiu en les primeres edats del subjecte (0-5 anys).
- *Programes de desenvolupament personal*, també anomenats d'educació psicològica, que es proposen el desenvolupament de la persona en tots els seus aspectes. Són exemples d'aquests programes: el desenvolupament d'habilitats socials, habilitats de vida, comunicació interpersonal, etc.
- *Programes d'educació emocional*. Aquesta tendència sorgeix durant la dècada dels noranta. Algunes obres han contribuït a la seva difusió (Goleman, 1995; Güell i Muñoz, 1998; Elias *et al.*, 1999; Bisquerra, 2000). Aquests programes paren atenció a la psicopedagogia de les emocions. S'han de desenvolupar des dels primers anys de vida i continuar al llarg de tota l'escolaritat.

Si ens centrem en els programes d'educació emocional, les seves principals àrees temàtiques són : intel·ligència emocional, coneixement de les pròpies emocions, autoestima, automotivació, empatia, resolució de problemes, habilitats de vida,

habilitats socials, control de l'estrès, etc. Per a l'èxit d'aquests programes convé assegurar la implicació dels agents educatius (professorat, família, institució educativa, comunitat).

Aquests programes han de contemplar-se com un tema transversal dintre de les altres àrees de l'orientació que acabem de citar. Per exemple, en el procés de la presa de decisions vocacionals o en el procés de recerca de treball i selecció de personal, les emocions juguen una tasca molt important. Pel que respecta a les estratègies d'aprenentatge, s'ha observat que l'estrès davant un examen (component emocional) pot condicionar els resultats; en l'atenció a la diversitat, el component emocional de l'individu ha de ser un aspecte essencial; la prevenció i el desenvolupament ha de contemplar la dimensió emocional com el complement necessari de la dimensió cognitiva.

En resum, els programes d'educació emocional s'engloben dins els programes de prevenció i desenvolupament personal. Però s'han de considerar com un eix transversal dins les altres àrees.

A continuació, valorarem els diferents programes d'educació emocional a partir de l'exposició d'Agulló (2003), tant en l'àmbit internacional com estatal, revisió que ens permetrà en el capítol següent establir les directrius del programa que apliquem en la nostra recerca, adreçat a l'alumnat de primària i secundària.

➤ **PROGRAMES D'EDUCACIÓ EMOCIONAL DINS L'ÀMBIT INTERNACIONAL**

Al dur a terme un estudi aprofundit sobre els programes d'educació emocional, ens trobem amb un gran nombre de programes que, d'una manera o altra, es relacionen amb la nostra recerca, ja que centenars de docents han elaborat programes de gran qualitat en el tema anomenat "aprenentatge social i emocional" (*social and emotional learning* o SEL), és a dir, les lliçons bàsiques sobre intel·ligència emocional en forma de programes (Goleman, 2001).

L'increment de l'aprenentatge social i emocional es deu en gran mesura a la institució *Collaborative for the Advancement of Social and Emotional Learning* (CASEL), creada l'any 1994 i coordinada pel departament de psicologia de la Universitat d'Illinois i Chicago, una organització que lidera el moviment de l'educació emocional. Aquesta associació aplega 21 universitats nord-americanes que desenvolupen programes d'habilitats socials i emocionals. La primera font de referència és CASEL (www.casel.org), que presenta enllaços directes amb més de 200 programes.

Aquests programes inclouen una sèrie de temes, a més de les emocions, com són: habilitats socials, autoestima, salut, control de l'estrès, educació sexual, prevenció d'embarassos no desitjats en adolescents, prevenció del consum de drogues, prevenció de la sida, prevenció de la violència, educació per la pau, solució de conflictes, educació multicultural, rendiment acadèmic, prevenció en general, presa de decisions, responsabilitat, habilitats de vida, mediació, comprensió lectora, educació el caràcter, educació en valors, educació moral, prevenció del suïcidi, benestar, etc. Així doncs, observem un ampli ventall de possibilitats que, per una part, recullen la tradició de la intervenció psicopedagògica per a la prevenció i el desenvolupament i, per altra part, introdueixen la dimensió emocional com a tema transversal en tots ells. En síntesi, es tracta de relacionar emoció, cognició i comportament.

Avui en dia podem trobar una gran quantitat de programes que, d'una manera o altra, intervenen en el context escolar. Els programes que detallarem en el quadre 3.1. van ser seleccionats a partir de les similituds dels seus continguts amb els de l'educació emocional, ja que considerem que els continguts afavoreixen el desenvolupament de les capacitats i tots ells comparteixen un factor en comú, que és la recerca de coneixements significatius per als individus en el context del seu creixement personal i d'autoaprenentatge (Sanz, 1997; Güell i Muñoz, 2000). Per aquesta raó, a partir dels cinc blocs temàtics que es treballen en l'educació emocional (consciència emocional, regulació emocional, autonomia emocional, habilitats socioemocionals i habilitats de vida), agrupem els continguts que es treballen en els programes esmentats.

Convé tenir en compte que entre els 42 programes escollits, només 3 contempnen la *consciència emocional*, valorant els sentiments individuals i la percepció dels altres, en la resolució de conflictes, en la relació entre emocions i salut, i com a mediació a les escoles. Tanmateix, el nombre de programes que contempnen aquest aspecte posa de manifest l'escàs tractament que s'ha atorgat al component cognitiu de les emocions.

Pel que respecta a la *regulació emocional*, controlar els comportaments impulsius i els pensaments irracionals, potenciar la autodirecció interna o curs de les emocions, regular l'expressió de l'enuig, com a prevenció de la violència o la intolerància, són alguns dels continguts que es consideren fonamentals en la majoria dels programes i especialment en aquells que incideixen en la resolució de problemes mitjançant el processament de la informació elaborats des de la psicologia cognitiva (Shure, 1985), on es treballa el pensament alternatiu i la capacitat de preveure les conseqüències d'un determinat acte.

En relació a l'*autonomia emocional*, es valora de forma prioritària en quatre dels programes que es proposen i treballen l'autoconcepte, l'autoconeixement, el ser un mateix, la capacitat de crítica. És a dir, treballen la identitat i contempnen, tant els aspectes positius com els negatius, amb l'objectiu de capacitar l'individu per establir unes metes realistes en relació a les seves possibilitats. La millora de l'autoconeixement i l'autoestima potser ha estat un dels aspectes més estudiats. És el cas d'Alcántara (1990), Marchago (1991) i Thaclar, Pring i Evans (1989), que proposen que els alumnes de primària i secundària han de desenvolupar un concepte de si mateixos que afavoreixi el creixement personal i la vida socialitzada.

Les *habilitats socioemocionals* agrupen totes aquelles habilitats essencials, tant en la relació interpersonal com intrapersonal. Al tenir una connotació tan àmplia, les habilitats socioemocionals s'inclouen en 35 dels 42 programes analitzats. Tot i així, en el programa que proposem es distingeixen les habilitats socioemocionals de les habilitats de vida. En el primer cas, inclouen: comunicació, negociació, habilitats de mediació, d'escolta (Hargie, 1986; Costa i López, 1996), respecte,

valor de l'amistat, capacitat de resoldre conflictes, tolerància, cooperació, empatia i acceptació. En el segon cas, es tracta de les habilitats que promouen la millora i el creixement personal i que inclouen: demanar ajuda, ser responsable, saber organitzar-se i prendre decisions, aspectes que s'inclouen en 21 dels programes esmentats. Els programes d'habilitats de vida segueixen els mateixos paràmetres dels programes d'habilitats socials, tanmateix treballen una àmplia seqüència d'habilitats personals molt estructurades per aconseguir modelar el comportament (Adkins, 1983 ; Bond, 1983).

A continuació, presentem un quadre resum dels programes analitzats per Agulló (2003) i la seva localització a les pàgines *web* corresponents.

PROGRAMES	CONSCIÈNCIA EMOCIONAL	REGULACIÓ EMOCIONAL	AUTONOMIA EMOCIONAL	HABIL. SOCIO-EMOCIONALS	HABILIDATS DE VIDA
Americans All Grades K-12 http://www.americansall.com			X	X	
Brain Wise http://www.positivelifechoices.com		X			X
Caring School Community (Child Development Project) http://www.devstu.org/csc2001				X	
Self-Esteem (Comprehensive Health for the Middle Grades) http://www.etc.org/pub/php			X		
C.D.P. (Child Development Project) http://www.devstu.org/cdrd/cdp				X	
Conflict Resolution Curriculum Module. http://sunburst-store.com	X	X		X	
Conneting with Others http://www.researchpress.com			X	X	X
Creating a Peaceful School Learning Enviroment (CAPSULE) http://www.backoffbully.com		X	X	X	
Discover: Skills for Life http://www.agsnet.com			X	X	X
D.U.S.O (Developing Understanding of self and Others) http://www.oswego.org/staff/kdowd/DUSO_files/outline.htm			X		
Esteem Builders http://www.jalmarpress.com		X	X		X

PROGRAMES	CONSCIÈNCIA EMOCIONAL	REGULACIÓ EMOCIONAL	AUTONOMIA EMOCIONAL	HABIL. SOCIO-EMOCIONALS	HABILITATS DE VIDA
Facing History and Ourselves http://www.facinghistory.org		X			X
Foundations of Democracy http://www.civiced.org					X
Programa Galatea http://www.psychologyinspain.com/content/abstract			X		
Health Skills for Live http://www.healthskillsforlife.com	X			X	X
I Can Problem Solve (I.C.P.S.) http://www.thinkingpreteen.com/icps.htm				X	
Learning for Life http://www.learning-for-life.org				X	X
Mediation in the Schools http://www.casel.org./proginrev.htm	X	X		X	
Michigan Model http://www.emc.cmich.edu			X	X	X
No Put Downs http://www.noputdowns.org		X		X	X
Overcoming Obstacles http://www.overcomingobstacles.org			X	X	X
Passport Program http://www.researchpress.com			X	X	X
Peace Builders http://www.peacebuilders.com				X	X

PROGRAMES	CONSCIÈNCIA EMOCIONAL	REGULACIÓ EMOCIONAL	AUTONOMIA EMOCIONAL	HABIL. SOCIO-EMOCIONALS	HABILITATS DE VIDA
Peace Works http://www.PeaceEducation.com				X	
PEHIS (Programa de ensenyanza de habilitades de interacció social) http://www.habilidadesociales-prog/Monjas.htm				X	
Piensa en voz alta. Habilidades cognitivas y sociales en la infancia http://www.down21.org/act_social/relaciones/5_p_interven/piensa.htm				X	
Programa de soluci3n de conflictes interpersonals http://www.down21.org/act_social/relaciones/5_p_interven/sol_conflictos.htm				X	
Programa de reforzamiento en las habilidades sociales, autoestima y soluci3n de problemas http://www.down21.org/act_social/relaciones/5_p_interven/prog_reforzamiento.htm			X	X	
Positive Action http://www.positiveaction.net			X	X	X
Projet Achieve http://www.coedu.usf.edu/projectachieve/				X	
Quit it! http://www.edequity.org				X	
Reach Out to Scools: Social Competeny Program (Circle Curriculum) http://www.wellesley.edu/OpenCircle		X		X	

PROGRAMES	CONSCIÈNCIA EMOCIONAL	REGULACIÓ EMOCIONAL	AUTONOMIA EMOCIONAL	HAB. SOCIO-EMOCIONALS	HABILITATS DE VIDA
Resolving Conflict Creatively Program. http://www.ersnationalorg				X	X
Responding in Peaceful and positive Ways (RIPP) http://www.casel.org./proginrev.htm				X	
Responsive Classroom http://www.responsiveclassroom.org		X		X	X
Self-Esteem (Comprehensive Health for the Middle Grades) http://www.responsiveclassroom.org			X		
Skills for Action (Quest International) http://www.quest.edu/content/OurPrograms				X	X
Skills for Growing (Quest International) http://www.quest.edu/content/OurPrograms				X	X
SOAR: Skills, Oportunity and Recognition. http://www.preventionscience.com/SOAR				X	
Steps to Respect http://www.cfchildren.org		X		X	X
That's Life (k-10) http://www.telesis.org			X	X	X
Working It Out (Quest International) http://www.quest.edu/content/OurPrograms		X		X	X
Working Toward Peace (Quest International) http://www.quest.edu/content/OurPrograms			X	X	X

Quadre 3.1. Programes que inclouen continguts d'educació emocional (Agulló, 2003)

Fins ara hem presentat una anàlisi dels programes que valoren alguns dels continguts de l'educació emocional. A continuació, en el quadre 3.2. revisarem els programes que, encara que no parlen directament del concepte d'educació emocional, tenen en compte com a mínim quatre dels cinc blocs temàtics que la caracteritzen.

Aquests programes treballen l'àmbit afectiu sense desestimar l'aspecte cognitiu, ja que potencien el pensament reflexiu i la capacitat de saber escollir com uns dels objectius primordials.

PROGRAMES	EDATS	CONTINGUTS
Al's Pals: Kids Making Healthy Choices ^{*(3)} http://www.wingspanworks.com/alspals.htm	3 - 8	<ul style="list-style-type: none"> - Expressió de sentiments. - Autocontrol. - Parar i pensar. - Solució de problemes. - Fer amics. - Interès pels altres. - Habilitats de vida.
Conflict Resolution (K-3), Peer mediation (4-5), TRIBE for middle and high ^{*(3)} http://www.mnc.org/pg3.cfm	K - high school	<ul style="list-style-type: none"> - Sentiments. - Direcció de l'enuig. - Resolució de conflictes. - Comunicació. - Negociació i mediació. - Habilitats d'escoltar. - Presa de decisions.
Gemstones ^{*(1)} http://www.dreaminc.org/conflictres_gemstone.html	3 - 12 anys	<ul style="list-style-type: none"> - Autocontrol. - Autoconeixement. - Empatia. - Habilitats socials. - Respecte. - Responsabilitat. - Disciplina.
Giraffe Heroes Program ^{*(1)} http://www.giraffe.org/k12_12.html	K - 12	<ul style="list-style-type: none"> - Control personal dels sentiments. - Autoestima. - Resolució dels conflictes. - Competència social. - Empatia. - Presa de decisions. - Responsabilitat.
High Scope Perry Preschool Project. ^{*(2)} http://www.highscope.org/	Preschool	<ul style="list-style-type: none"> - Parlar de sensacions. - Jo puc. - Autoconfiança. - Definir les metes. - Definir i solucionar problemes. - Competència social. - Comprendre els altres. - Habilitats socials. - Presa de decisions.

^{*(3)} No conté directament l'apartat d'autoestima.

^{*(1)} No conté directament l'apartat de consciència emocional.

^{*(2)} No conté l'apartat de la regulació emocional.

PROGRAMES	EDATS	CONTINGUTS
PATHS (Promoting Alternative Thinking Strategies) * (3) http://www.preventionscience.com/PATHS	K - 6	<ul style="list-style-type: none"> - Vocabulari d'emocions. - Autocontrol. - Resolució de conflictes. - Competència social i emocional. - Pensament crític. - Habilitats cognitives.
Project OZ (Best Practices in prevention) * (1) http://www.projectoz.org	Grades 1 - 12	<ul style="list-style-type: none"> - Direcció de l'enuig. - Direcció de la pressió. - Autoconcepte. - Habilitats de comunicació. - Cooperació. - Presa de decisions
Rite of Passage Experience (ROPE) * (1) http://www.rope.org	6 - 12	<ul style="list-style-type: none"> - Manejar la pressió. - Autoestima. - Solució de problemes. - Habilitats de vida. - Presa de decisions.
Social Decision Making and Problem Solving program * (1) http://www.2.umdj.edu/spsweb	Elementary and Middle School levels	<ul style="list-style-type: none"> - Autocontrol. - Autoestima. - Sentit d'utoeficàcia. - Aprenentatge social i emocional. - Competència social. - Habilitats de consciència social. - Habilitats de solució de problemes. - Presa de decisions.
Thinking, Feeling, Behaving. * (2) http://www.researchpres.com/scripts/product	Grades 1- 12	<ul style="list-style-type: none"> - Sentiments. - Autoacceptació. - Relacions interpersonals. - Opinió i comportament. - Solució de problemes. - Presa de decisions.

Quadre 3.2. Programes d'educació emocional (Agulló, 2003: 78-79)

* (3) No conté directament l'apartat de l'autoestima.

* (1) No conté directament l'apartat de consciència emocional.

* (1) No conté directament l'apartat de consciència emocional.

En el quadre 3.2. exposat podem observar com el bloc de consciència emocional continua essent el menys treballat per la majoria de programes, malgrat constituir el primer aspecte que caldria treballar ja que, a partir d'aquest, s'esdevenen la resta.

Les emocions formen part de la nostra vida, justifiquen les nostres accions, intervenen en la concreció de les expectatives, en les presa de decisions o en l'adquisició de coneixements. L'estratègia de resolució de problemes, l'exploració d'alternatives o el pensament reflexiu requereixen d'unes pautes que convé seguir i requereixen d'un entrenament, tal com proposen aquest tipus de programes.

Per altra banda, dos conceptes que es repeteixen i es consideren rellevants per al desenvolupament integral de l'individu són l'autoconcepte i l'autoestima positiva, tot i que també es consideren necessària l'autoconfiança, el saber definir metes encertades, el pensament crític, l'autoacceptació i el sentit d'autoeficàcia.

Amb el propòsit de millorar l'aspecte comportamental d'aquests programes, hem diferenciat entre aquelles habilitats que ens permetin regular el comportament personal de forma satisfactòria, com la responsabilitat, el pensament crític, la disciplina, entre d'altres, de les habilitats interpersonals eficaces per a una relació positiva, com la capacitat de fer amics, l'interès pels altres, saber escoltar, etc.

➤ **PROGRAMES D'EDUCACIO EMOCIONAL DINS L'ÀMBIT ESTATAL**

Podem comprovar que existeix un ampli nombre de programes que, d'una manera o altre, incideixen en aspectes emocionals. En relació a la població objecte de la nostra recerca, i concretant ens programes d'àmbit estatal, podem citar els següents:

- Programa d'educació social i afectiva (Trianes i Muñoz, 1994; citat per Trianes *et al.*, 1997:153).
- Programa Siendo inteligente con las emociones (SICLE) (Vallés Arándiga, 1999).

- Programa d'educació emocional (Díez de Ulzurum i Martí, 1998).
- Programa de reforç de les habilitats socials, autoestima i solució de problemes (Vallés Arándiga, 1994:234-236)
- Programa de competència social Decídete (Segura, Expósito i Arcas, 1998).

Tanmateix, a continuació destaquem com a referents importants quatre programes desenvolupats a primària i a secundària, que han estat aplicats i avaluats en el nostre context i dels quals es coneixen els resultats (quadres adaptats d'Agulló, 2003: 81-82).

- **Monjas, 1993**

<p>METODOLOGIA I VARIABLES</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Habilitats : <ul style="list-style-type: none"> - D'interacció social. - Per fer amics. • S'han treballat converses : <ul style="list-style-type: none"> - Relacionades amb els sentiments i emocions. - Per afrontar i resoldre problemes interpersonals. - Per relacionar-se amb els adults.
<p>NOMBRE DE SUBJECTES</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Educació infantil, primària i secundària. • Durant 3 cursos escolars (1995-1998). • Cogoces del Monte (Valladolid), 1.015 habitants. • Total alumnes: <ul style="list-style-type: none"> - 1995: 72 alumnes (cicle mitjà: 24). - 1996: 63 alumnes (cicle mitjà: 20). - 1997: 64 alumnes (cicle mitjà: 9).
<p>PROCEDIMENTS I PROVES</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Instrucció verbal, diàleg i discussió. 2. Modelat. 3. Pràctica. 4. Feedback i reforç. 5. Tasques per a casa. <ul style="list-style-type: none"> • Primer any: sensibilització <ul style="list-style-type: none"> - El nombre de sessions setmanals, la seva durada i periodicitat són aspectes del propi professor. • Preescolars:

	<ul style="list-style-type: none"> - Sessions breus i freqüents 1-2 cops al dia de 10-15 minuts • Cicle superior de primària: - 2-3 sessions setmanals de 45 minuts, a més de la pràctica oportuna en altres moments.
APORTACIONS	<ul style="list-style-type: none"> • Increment qualificacions escolars. • Canvis positius en la conducta interpersonal. • Clima de classe més positiu i solidari. • Major fluïdesa verbal, major autonomia personal, millora la disciplina a l'aula. • Certa generalització o transferència de les sessions a altres moments.

Quadre 3.3. Programa d'habilitats d'interacció social de Monjas (PEHIS)

• **Carpena i Aguilera, 1998**

METODOLOGIA I VARIABLES	<ul style="list-style-type: none"> • Respecte a un mateix. • Interaccions socials. • Emocions i sentiments. • Capacitats cognitives.
NOMBRE DE SUBJECTES	<ul style="list-style-type: none"> • Alumnes del curs superior de cicle inicial de primària (2-7 anys).
PROCEDIMENTS I PROVES	<ul style="list-style-type: none"> • 1r trimestre: 1 sessió diària d'habilitats socials. • Després : 1 sessió setmanal.
APORTACIONS	<ul style="list-style-type: none"> • Millora del rendiment escolar. • Disminueixen les tensions personals. • Millora la capacitat d'esforç i autonomia.

Quadre 3.4. Experiència en habilitats socials de Carpena i Aguilera

• **Salmurri i Blanxer, 2002**

METODOLOGIA I VARIABLES	<ul style="list-style-type: none"> • Tècniques de respiració profunda i relaxació. • Tècniques cognitives. • Habilitats i tècniques conductuals. • Habilitats d'interacció. • Valors.
NOMBRE DE SUBJECTES	<ul style="list-style-type: none"> • Professors : 25 del grup experimental, 25 control. • Alumnes: de 3r curs de primària: 50 del grup d'estudi i 50 del grup control.

	<ul style="list-style-type: none"> • Tots ells situats a l'Eixample-Ciutat Vella, Barcelona.
PROCEDIMENTS I PROVES	<ul style="list-style-type: none"> • Curs 1996-97: <ul style="list-style-type: none"> - Elecció de tres centres amb característiques similars. • Curs 1997-98: <ul style="list-style-type: none"> - 20 sessions (teòriques i pràctiques) als professors, d'1.30h. cadascuna. • Curs 1998-99 : <ul style="list-style-type: none"> - 20 sessions conjuntament amb els professors per introduir el programa als alumnes durant 4 mesos amb una dedicació horària 1-2 h. Quinzenals. - Al mateix temps s'han realitzat 3 sessions d'informació per als pares dels alumnes participants en l'estudi.
APORTACIONS	<ul style="list-style-type: none"> • En el grup d'intervenció, l'ansietat davant situacions interpersonals disminueix i augmenta la probabilitat de comportar-se de manera socialment assertiva. • Una tendència a disminuir la simptomatologia patològica en el grup experimental de professors. • Increment dels recursos i estratègies conductuals i cognitius. • Disminució de l'ansietat global del professorat.

Quadre 3.5. Programa per a l'educació emocional a l'escola de Salmurri i Blanxer

• **Bisquerra, 2002**

METODOLOGIA I VARIABLES	<ul style="list-style-type: none"> • Consciència emocional. • Regulació emocional. • Autonomia emocional. • Habilitats socioemocionals. • Habilitats de vida.
NOMBRE DE SUBJECTES	<ul style="list-style-type: none"> • 395 estudiants d'ESO (12-14 anys) de 3 centres educatius de la província de Barcelona. Hi va haver diversos grups que no van poder realitzar totes les sessions programades durant el primer trimestre del curs 2001-2002, per la qual cosa es va produir una considerable mortalitat experimental.
PROCEDIMENTS I PROVES	<ol style="list-style-type: none"> 1. Es presenta un tema, s'informa i es provoca la reacció dels estudiants. 2. Els estudiants presenten les seves opinions i sentiments. 3. Se'ls proporciona models de comportament a través de medis diversos (vídeos, retalls de premsa, bibliografia, exemplificació) els models poden ser positius per a ser seguits, o negatius per a ser criticats. 4. Pràctica. Mitjançant diverses tècniques (per parelles, petit grup, role playing, etc.). 5. Aplicació pràctica de les habilitats adquirides a situacions concretes de la vida real. 6. S'avaluen les millores de l'alumnat i també l'activitat en ella mateixa.

APORTACIONS	<ul style="list-style-type: none">• El procés d'aplicació del programa ha estat valorat positivament pel professorat i per l'alumnat.• Els efectes del programa han estat valorats positivament pel professorat, si bé falta comprovar la seva incidència en aspectes concrets.
-------------	--

Quadre 3.6. Projecte docent de Bisquerra

Tenint en compte les coincidències entre aquests programes podem observar que en tots ells es concedeix una gran importància a les emocions i al control de les mateixes a partir de la proposta de diferents estratègies, la valoració d'un mateix i les seves possibilitats de promoure el creixement personal i el desenvolupament de les habilitats d'interacció social.

S'intervé posant els alumnes en contextos adequats on es generen processos de construcció personal a tres nivells: cognitiu, emocional i comportamental, introduint i motivant la reflexió personal. Es parteix de situacions d'ensenyament-aprenentatge contextualitzades, significatives i funcionals, amb el propòsit de prendre consciència del propi aprenentatge que motiva l'alumnat a una educació continuada, ja que la finalitat dels programes d'educació emocional se centra en la prevenció dels efectes nocius de les emocions negatives i en el desenvolupament de les emocions positives pels beneficis que implica en relació a la salut física i psíquica.

Alguns exemples són:

- Desenvolupar la capacitat de controlar l'estrès, l'ansietat i els estats depressius.
- Prendre consciència dels factors que indueixen el benestar subjectiu.
- Potenciar la capacitat per a ser feliç.
- Desenvolupar el sentit de l'humor.
- Desenvolupar la capacitat per diferir recompenses immediates a favor d'altres de major nivell però a llarg termini.
- Desenvolupar la resistència a la frustració.

Tot plegat contribueix de forma significativa al benestar personal i social. Per tant, l'educació emocional es tradueix en propostes concretes d'intervenció dirigides a

la prevenció dels efectes nocius de les emocions negatives (por, ira, ansietat, tristesa...) i a la potenciació de les emocions positives (alegria, amor, felicitat, humor...), de cara a aconseguir un millor benestar personal i social (Bisquerra, 2000a).

Per extensió, es considera que els efectes de l'educació emocional comporten resultats tals com (Bisquerra, 2000: 196):

- Augment de les habilitats socials i de les relacions interpersonals satisfactòries.
- Disminució de pensaments autodestructius, millora de l'autoestima.
- Disminució en l'índex de violència i agressions.
- Menor conducta antisocial o socialment desordenada.
- Menor nombre d'expulsions de classe.
- Millora del rendiment acadèmic.
- Disminució en la iniciació en el consum de drogues (alcohol, tabac, drogues il·legals).
- Millor adaptació escolar, social i familiar.
- Disminució de la tristesa i la simptomatologia depressiva.
- Disminució de l'ansietat i l'estrès.
- Disminució dels desordres relacionats amb el menjar (anorèxia, bulímia).

Es considera que l'acció educativa ha de ser contínua i estructurada i s'ha de dur a terme mitjançant l'entrenament en la realització dels canvis que es pretenen introduir.