



**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**

## 4. El programa d'educació emocional

CONTINGUTS DEL CAPÍTOL 4	
4.1.	Característiques generals
4.2.	Objectius
4.3.	Continguts
4.4.	Metodologia i activitats
4.5.	Model d'intervenció: model de programes i consulta col·laborativa
4.6.	Com potenciar l'educació emocional

En el present capítol es pretén justificar l'elecció del programa que es porta a terme en la nostra recerca, presentant les característiques del mateix.

### 4.1. Característiques generals

Cal que tinguem present que el programa s'ha anat modificant al llarg del temps per adaptar-lo a la realitat d'estudi. Per tant, malgrat que el model de programa es manté, l'aplicació del model és el que s'anirà canviant a favor de la seva contextualització i adaptació a la realitat del centre. Dins la nostra experiència hem avaluat de forma molt rigorosa l'aplicació del programa a 4t d'ESO i a 1r de primària, mentre que la resta forma part del procés de sostenibilitat i transportabilitat que exposarem més endavant.

Pel que fa al programa aplicat, a la Universitat de Barcelona s'inicià l'any 1997 un grup de recerca, el GROPE, coordinat pel Dr. Rafel Bisquerra Alzina, amb l'objectiu

de dissenyar un programa de desenvolupament de les competències emocionals al llarg de tot el cicle vital, des de l'educació infantil fins a la tercera edat.

En concret, el programa d'educació emocional és un instrument de prevenció primària que pretén potenciar els recursos emocionals per a una millor qualitat de vida i així evitar, en la mesura del possible, les disfuncions que es puguin produir o, si més no, prevenir la seva aparició. S'han produït pocs intents de treballar les emocions des del terreny purament emocional, és a dir, no pensant en elles, sinó sentint-les i aprenent a manejar-les (Meléndez i Cerdá, 2001). Per aquesta raó, és convenient preparar els infants i els joves per a la vida adulta, proporcionant-los els recursos i les estratègies necessàries per enfrontar-se a les diferents experiències amb què es puguin trobar.

Per a l'elaboració del programa per a la nostra intervenció educativa, optem per iniciar-lo recorrent al material creat pel GROU per a l'etapa de primària (Renom, 2003) i per a l'etapa de secundària (Pascual i Cuadrado, 2001), perquè s'ajusta a dos criteris fonamentals: per un costat, s'adapta al context d'acord amb les necessitats curriculars, i per l'altre, es tracta d'un programa que té continuïtat en cicles inferiors i superiors (educació infantil i batxillerat). Un aspecte rellevant quan tota la comunitat educativa s'implica en el mateix projecte (Agulló, 2003).

Amb el temps hem anat incorporant a l'etapa de primària, activitats del programa de Carpena (2001), ja que s'ajusten perfectament als objectius plantejats des del programa del GROU.

## 4.2. Objectius

La conceptualització i articulació teòrica realitzada sobre el constructe d'educació emocional i les seves implicacions en el desenvolupament social i personal de l'alumnat, ens ha permès formular cinc objectius generals que vertebrin i donen sentit al programa d'acció tutorial proposat.

Com veurem posteriorment, aquests cinc objectius vertebrin i donen sentit al contingut del programa i permeten articular les activitats que el configuren en cinc blocs temàtics, cada un d'ells relacionat amb un dels objectius del programa. En el quadre següent queden recollits els **objectius generals** del programa:

<b>OBJECTIUS GENERALS DEL PROGRAMA</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Conèixer i comprendre les pròpies emocions i les dels altres.</li><li>2. Aprendre a regular les pròpies emocions.</li><li>3. Potenciar l'autoestima.</li><li>4. Desenvolupar una major competència emocional en les relacions socials.</li><li>5. Adoptar una actitud positiva davant la vida.</li></ol>

*Quadre 4.1. Objectius generals del programa d'educació emocional*

Cadascun dels objectius generals del programa s'explicita a través de diversos **objectius específics**:

<b>1. Objectiu general:</b> Conèixer i comprendre les pròpies emocions i les dels altres.
<b>Objectius específics:</b>
1.1. Adquirir un major coneixement de les pròpies emocions.
1.2. Identificar les emocions dels altres.

<b>2. Objectiu general:</b> Aprendre a regular les pròpies emocions.
<b>Objectius específics:</b> 2.1. Desenvolupar l'habilitat de regular les pròpies emocions. 2.2. Desenvolupar la tolerància a la frustració. 2.3. Desenvolupar la capacitat de retardar gratificacions. 2.4. Adoptar una actitud positiva davant la vida.

<b>3. Objectiu general:</b> Potenciar l'autoestima.
<b>Objectius específics:</b> 3.1. Proporcionar estratègies per al desenvolupament de les competències bàsiques per a l'equilibri personal i la potenciació de l'autoestima. 3.2. Potenciar la capacitat d'esforç i motivació davant el treball. 3.3. Desenvolupar l'habilitat d'automotivar-se.

<b>4. Objectiu general:</b> Desenvolupar una major competència emocional en les relacions socials.
<b>Objectius específics:</b> 4.1. Adquirir l'habilitat de la comprensió empàtica en les relacions interpersonals. 4.2. Potenciar actituds d'aspecte i tolerància.

<b>5. Objectiu general:</b> Afavorir el benestar subjectiu.
<b>Objectius específics:</b> 5.1. Prendre consciència dels factors que indueixen al benestar subjectiu. 5.2. Aprendre a fluir.

*Quadre 4.2. Objectius específics del programa d'educació emocional*

Els **efectes** de l'educació emocional comporten resultats tals com:

JUSTIFICACIÓ DELS OBJECTIUS DEL PROGRAMA
- 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).

*Quadre 4.3. Efectes de l'educació emocional*

### 4.3. Continguts

Els continguts del programa d'educació emocional aplicat giren al voltant de cinc eixos temàtics: consciència emocional, regulació emocional, autoestima, habilitats socioemocionals i habilitats de vida. Cada un d'ells es presenta per separat, però hem de contemplar la seva concepció holístico-globalitzada; no haurien de ser blocs concebuts com a compartiments estancs (López Cassà, 2003). Aquests són els cinc blocs temàtics a treballar, amb els seus respectius continguts:

<b>CONTINGUTS DEL PROGRAMA D'EDUCACIÓ EMOCIONAL</b>
<b>Consciència emocional.</b> - Autoobservació i reconeixement de les emocions. Comprensió de las causes i conseqüències de les emocions. Avaluació de la intensitat de les emocions. El llenguatge i l'expressió de les emocions. Reconeixement de les emocions dels altres.
<b>Regulació emocional.</b> - Maneig de les emocions. Tolerància a la frustració. Autocontrol de la impulsivitat. Maneig de la ira i del comportament agressiu. Retard de gratificacions. Actitud positiva davant la vida. Estratègies de regulació emocional.
<b>Autonomia emocional.</b> - Autoconcepte, autoconfiança.
<b>Habilitats socioemocionals.</b> - Habilitats socials bàsiques. Comportament passiu i agressiu. Assertivitat. Entrenament assertiu. Negociació. Solució de conflictes. Mediació.
<b>Habilitats de vida i benestar.</b> - Emocions, benestar subjectiu i qualitat de vida. Aprendre a fluir.

*Quadre 4.4. Blocs temàtics i continguts del programa d'educació emocional*

En aquest apartat pretenem fonamentar els grans blocs de continguts del nostre programa d'educació emocional, tant des de la perspectiva teòrica com educativa, tal com proposa Bisquerra (2003) i Renom (2004).

- **CONSCIÈNCIA EMOCIONAL**

Consisteix a conèixer les pròpies emocions i les emocions dels altres. Això s'aconsegueix a través de l'autoobservació i de l'observació del comportament de les persones que ens envolten. Suposa la comprensió de la diferència entre pensaments, accions i emocions; la comprensió de les causes i conseqüències de les emocions; l'avaluació de la intensitat de les emocions; el reconeixement i ús del llenguatge de les emocions, tant en comunicació verbal com no verbal.

Assimilar el concepte de les pròpies emocions és la competència emocional fonamental, base del procés emocional. Alguns aspectes concrets que cal contemplar:

- Adquisició de vocabulari emocional.
- Identificació del les pròpies emocions i sentiments.
- Utilització del llenguatge verbal i no verbal com a mitjà d'expressió emocions.
- Reconeixement dels sentiments i emocions dels altres.
- Presa de consciència del propi estat emocional.

#### • **REGULACIÓ EMOCIONAL**

Probablement sigui l'element essencial de l'educació emocional. Convé no confondre la regulació (i altres termes afins: control, maneig de les emocions) amb la repressió. La tolerància a la frustració, el maneig de la ira, la capacitat de retardar gratificacions, les habilitats d'afrontament en situacions de risc (inducció al consum de drogues, violència, etc.), el desenvolupament de l'empatia, etc., són components importants de l'habilitat d'autoregulació. Algunes tècniques concretes són: diàleg intern, control de l'estrès (relaxació, meditació, respiració), autoafirmacions positives; assertivitat; reestructuració cognitiva; imaginació emotiva, atribució causal, etc. Alguns aspectes concrets que cal contemplar:

- Utilització d'estratègies d'autoregulació emocional: expressar els sentiments, diàleg, la distracció, relaxació, assertivitat, etc.
- Regulació de sentiments i impulsos.
- Tolerància a la frustració.

#### • **AUTONOMIA EMOCIONAL**

L'autoconcepte ens serveix per valorar i reconèixer les pròpies habilitats i limitacions, sense sentiments de rebuig. L'acceptació d'un mateix implica acceptar tant els aspectes positius com els negatius. La imatge que un té de si mateix (autoconcepte), és un pas necessari per al desenvolupament de l'autoestima. Un cop ens coneixen i sabem com som, per dins i per fora, podem aprendre a acceptar-nos i a estimar-nos (autoestima). És per això que comencem a treballar



l'autoconcepte per poder arribar a l'autoestima. Alguns aspectes concrets que cal contemplar:

- Noció d'identitat: coneixement d'un mateix.
- Manifestació de sentiments positius vers un mateix i confiança en les pròpies possibilitats.
- Valoració positiva de les pròpies capacitats i limitacions.
- Estils de conducta i autoestima.
- Adquisició de confiança en un mateix.

## ● **HABILITATS SOCIOEMOCIONALS**

Constitueixen un conjunt de competències que faciliten les relacions interpersonals. Les relacions socials estan totalment vinculades a les emocions. L'escolta i la capacitat d'empatia obren la porta a actituds prosocials, que se situen a les antípodes d'actituds racistes, xenòfobes o masclistes, que tants problemes socials ocasionen. Aquestes competències socials predisposen a la constitució d'un clima social favorable al treball en grup productiu i satisfactori.

Generar empatia significa posar-se en el lloc de l'altre, fer nostres els sentiments i emocions dels altres. L'empatia es construeix sobre la consciència emocional; com més ens coneguem nosaltres mateixos, més podrem reconèixer les emocions dels altres.

Les habilitats socioemocionals consisteixen a reconèixer les emocions dels altres; saber ajudar altres persones a sentir-se bé; desenvolupar l'empatia; saber estar amb altres persones, respondre als altres, mantenir unes bones relacions interpersonals (comunicació, cooperació, col·laboració, treball en equip, resolució de conflictes de la vida quotidiana, etc.). Alguns aspectes concrets que cal contemplar:

- Habilitats de relació interpersonal: expressivitat, comunicació, cooperació i col·laboració social.
- L'empatia.
- Relacions positives amb els altres.
- Estratègies per a la resolució de conflictes.
- Establiment de relacions de grup.

### ● HABILITATS DE VIDA

Suposa la capacitat d'adoptar comportaments apropiats i responsables de solució de problemes personals, familiars, professionals i socials. Tot això de cara a potenciar el benestar personal i social.

En aquest bloc ens referim al maneig constructiu de les situacions de la vida, competències necessàries per a una vida efectiva, comportaments operatius... Capacitats específiques requerides per executar una tasca de manera competent en una situació donada, el que porta a experimentar benestar subjectiu en la vida quotidiana, en el temps de lleure, en el treball, en la família i en les activitats socials.

Es tracta d'habilitats per afrontar situacions de conflicte, recursos que tota persona hauria de dominar per superar les crisis i conflictes que la vida comporta. En definitiva, recursos que ajuden a organitzar una vida sana i equilibrada, que afavoreixen un major benestar a mesura que s'experimenten emocions positives. Alguns aspectes concrets que cal contemplar:

- Habilitats d'organització (del temps, treball, tasques quotidianes).
- Capacitat d'escolta de forma activa.
- Desenvolupament personal i social.
- Habilitats en la vida familiar, escolar i social.
- Actitud positiva davant la vida.
- Valoració de l'esforç.
- Característiques personals.

- Sentit de l'humor.
- Percepció positiva i gaudi del benestar.
- Maduresa i integritat.

## 4.4. Metodologia i activitats

La metodologia emprada es fonamenta en diversos enfocaments i models educatius, tal com proposa Carpena (2001): l'*enfocament constructivista* del procés d'ensenyament-aprenentatge, el *model sistèmic* i l'*orientació humanista*.

El **model sistèmic** concedeix gran importància tant al paper de l'alumnat com al del professorat. Un dels eixos centrals de la intervenció des de la perspectiva sistèmica és l'habilitat de comunicació, basant-se en el fet que la comunicació gratificant és un poderós mecanisme de canvi en les conductes interpersonals.

L'**enfocament humanista** proposa la creació de contextos i activitats que ajudin l'alumnat a pensar i a descobrir els propis valors.

L'**enfocament constructivista** parteix de la concepció d'un procés de construcció personal al llarg de la vida i assumeix la idea de construcció de la persona amb la participació activa i la implicació personal de l'alumne en el seu procés de desenvolupament i aprenentatge. Com afirma Carpena (2001: 24), "*ser persona no pot consistir en una simple suma d'habilitats personals entrenades, sinó que en la persona s'han de decidir i d'assumir de forma constructiva facetes personals com ara valors, models, idees d'un mateix, compromisos personals, etc. Des d'aquest enfocament s'aborda el tractament educatiu dels tres nivells implicats (cognitiu, emocional i conductual)*".

Durant el desenvolupament del programa s'intervé, doncs, posant els alumnes en contextos adequats on es generin processos de construcció personal a tres

nivells: cognitiu, emocional i conductual, induint i motivant el judici moral, alhora que el professorat afavoreix situacions comunicatives i actua com a model. En cap cas la intervenció no s'entén com un simple mètode de repetició mecànica i impersonal de destreses, ni encara menys com un sistema de traspàs de coneixements. Les situacions d'ensenyament-aprenentatge han de ser contextualitzades i tan significatives i funcionals per als alumnes com sigui possible.

El programa també presenta una metodologia globalitzada i activa que permet la construcció d'aprenentatges emocionals significatius i funcionals. Per això, es contempla el principi d'atenció a la diversitat, procurant adaptar l'ajuda pedagògica a les característiques individuals de l'alumnat. La individualització, en el sentit d'establir una relació personal i ajustada, és un element imprescindible en la pràctica educativa.

Així doncs, convé recordar la necessitat de crear experiències emocionals a partir dels coneixements previs de l'alumnat, dels seus interessos i necessitats personals. Aquestes experiències haurien de ser generalitzables a d'altres contextos. Per aquesta mateixa raó, les activitats no es consideren com unes activitats tancades, sinó com un exemple o model per fer-ne adaptacions segons la pròpia realitat contextual.

El paper de l'educador és el de mediador de l'aprenentatge. Com a tal, constantment proporciona models d'actuació que l'alumnat interioritza, motiva la participació i dinamitza el grup, proporcionant seguretat en el moment de compartir experiències, la qual cosa anima els infants i els joves a obtenir informació i descobrir l'entorn. Les vivències de l'alumnat, la cooperació i el debat entre iguals són part integrant en el desenvolupament del concepte de si mateix.

En definitiva, l'educador o dinamitzador de les activitats ha de dirigir la seva acció vers diverses vessants, tals com:

- Activar i facilitar l'acció del propi subjecte, fent l'aprenentatge dinàmic i operatiu.
- Descobrir i suscitar els interessos de l'alumnat.
- Considerar cada individu com a part d'un col·lectiu.
- Socialitzar el pensament per a una millor relació.
- Motivar l'alumnat per despertar l'interès per la reflexió i el pensament.
- Afavorir estratègies de millora mitjançant l'entrenament.

L'actitud de l'educador ha de ser oberta, flexible i empàtica. L'actuació pedagògica pretén potenciar l'adquisició de competències tals com expressar emocions i sentiments, establir relacions entre iguals, buscar alternatives davant els problemes i conflictes, escoltar i respectar les opinions dels altres, etc.

Les activitats estan pensades bàsicament per afavorir la comunicació, l'intercanvi i, amb això, el coneixement de les emocions dels altres. Per tant, es tracta de d'experimentar emocions, prendre'n consciència i aprendre a expressar-les i regular-les de forma apropiada. Per aquesta raó, les sessions es desenvolupen mitjançant estratègies que siguin preferentment interactives, on la dinàmica de classe és eminentment pràctica:

- Dinàmica de grups
- Grups de discussió
- *Role playing*
- Diàleg a dos
- Discussions en petit grup
- Reflexió individual
- Aprenentatge cooperatiu
- Jocs de simulació

Amb tot això, es pretén posar en pràctica els coneixements assolits, com a única forma d'aconseguir l'adquisició de les diverses competències emocionals.

Un model de sessió combina aprenentatge, orientació i entrenament d'habilitats. L'alumne va treballant vers la consecució dels objectius de la sessió a través de sis fases, que resumim en el quadre següent:

Passos a seguir	Aspectes a tractar
1. Problema	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es presenta una situació, s'informa i es provoca la reacció dels estudiants.</li> </ul>
2. Reacció	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Els estudiants expressen les seves opinions i sentiments respecte el problema (tant si són a favor com en contra).</li> </ul>
3. Models	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es proporcionen models de comportament a través de diversos mitjans (exemplificació, bibliografia, retalls de diari, etc.) Els models poden ser positius, per a ser seguits, o negatius, per a ser criticats.</li> </ul>
4. Pràctica d'habilitats	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es practiquen les habilitats mitjançant dinàmiques diverses (per parelles, en petit grups, <i>role playing</i>, etc.).</li> </ul>
5. Aplicació	<ul style="list-style-type: none"> <li>• S'orienta l'alumnat a aplicar les habilitats adquirides en les situacions concretes de la vida real.</li> </ul>
6. Avaluació	<ul style="list-style-type: none"> <li>• S'avaluen les actituds observades en l'alumnat i també l'activitat en si mateixa (si s'ha considerat apropiada per parts dels participants).</li> </ul>

Quadre 4.5. Fases en l'adquisició dels objectius d'una sessió d'educació emocional

Els conceptes que actualment s'especulen com a models a seguir en aquesta societat de canvi són, per un costat, el treball en equip, potenciant la iniciativa i l'adaptabilitat, i per un altre, l'adquisició de formació en aspectes de relació, acceptació entre iguals i respecte mutu. L'alumnat ha d'assumir responsabilitats per afavorir la iniciativa i habilitats de reflexió, comunicació i acceptació.

En les activitats de classe poden emprar-se recursos de la vida quotidiana: notícies de premsa, fotografies familiars, que ofereixen a l'alumnat la possibilitat d'experimentar emocions en situacions que els resulten properes, cançons o contes, etc. Amb els infants és recomanable tenir una mascota o personatge propi de la classe com a vincle afectiu i emocional. La mascota participa en les emocions experimentades a partir de les històries. També és convenient comptar amb un gran suport visual i verbal en totes les activitats.

Tal com suggereix Carpena (2001: 25), *“a l'hora de treballar aquests aspectes de l'educació cal que els alumnes siguin conscients del que fan; si no és així, es*

*poden pensar que només estan fent un descans entre les altres matèries. Han de reconèixer que el que fan és molt important i és essencial donar-hi nom. Han de saber que estan fent educació emocional. En acabar el curs els ha de quedar clar que fent educació emocional han après coses tan importants com els continguts de les altres matèries, han de ser conscients que aquests aprenentatges són molt importants per a la vida”.*

Pel que fa a les **activitats**, la inclusió de materials curriculars en la dinàmica de classe no és suficient per a una bona pràctica de l'educació emocional. Però pot resultar una valuosa ajuda per al professorat. Amb els materials curriculars el professorat se sent recolzat, té una orientació i sap el que ha de fer. Considerem important fer constar que els materials han d'estar al servei dels objectius del programa i no el programa en funció dels materials. Això implica tenir clara la distinció entre materials i programa. L'important és el programa; els materials són un recurs en què recolzar-se durant la dinàmica de classe.

Des d'aquesta perspectiva, el professorat pot utilitzar els materials curriculars que estiguin al seu abast. No té perquè limitar-se a un sol llibre de text. És a dir, el professorat ha de seleccionar els exercicis més apropiats a partir de la documentació que estigui al seu abast. Inclús a vegades serà convenient elaborar materials *ad hoc*. Considerem que això ha de ser així també en educació emocional. Les activitats concretes se seleccionen a partir d'un ventall de possibilitats d'acord amb els següents criteris:

1. Adequar-se a l'edat de l'alumnat.
2. Ser aplicables al grup- classe.
3. Afavorir els processos de reflexió sobre l'experiència emocional per part de l'alumnat.
4. Oferir al tutor o tutora informació rellevant per conèixer i valorar els processos emocionals de l'alumnat.

## 4.5. Model d'intervenció: model de programes i consulta col·laborativa

Els **models d'intervenció** es refereixen al *com* de l'educació emocional. És a dir, les estratègies i procediments per dur-la a la pràctica. En el nostre cas, utilitzem el **model de programes**, que ve recolzat per la **consulta col·laborativa** (Bisquerra, 1998), en el sentit que hi ha un especialista, que a vegades és un especialista extern que ve a assessorar i, en d'altres, és un personal de dins que el dinamitza i assessora, com és el cas del nostre programa. Per tant, el model de consulta col·laborativa pot tenir diferents agents segons el moment.

### ➤ EL MODEL DE PROGRAMES

El terme *programa* s'empra freqüentment per part de professionals de diverses branques. A partir de la dècada dels setanta nombrosos treballs han posat de manifest la necessitat d'intervenir per programes en educació.

A l'aplicar aquest terme al món de l'educació s'han entès de diverses formes. Per a Rodríguez Espinar *et al.* (1993: 233), un programa és: 1) un conjunt d'accions sistemàtiques; 2) cuidadosament planificades; 3) orientades a unes metes; 4) com a resposta a les necessitats educatives; 5) dels alumnes, pares i professors d'un centre. Per a Álvarez González *et al.* (1998: 85), un programa és: 1) una acció continuada; 2) prèviament planificada; 3) encaminada a aconseguir uns objectius; 4) amb la finalitat de satisfer necessitats i enriquir, desenvolupar o potenciar determinades competències.

Seguint la definició de Bisquerra (2002) , un programa és el pla d'acció o actuació, sistemàtica i organitzada, al servei de metes educatives que es consideren valuoses. Un programa descriu una experiència d'aprenentatge cuidadosament planificada, adreçada a assolir uns objectius, amb la finalitat de satisfer unes



necessitats prèviament identificades. El programa es fonamenta en un marc teòric que dóna sentit i rigor a l'acció.

Així, trobem programes en l'àmbit escolar, personal, professional, ocupacional: mètodes d'estudi, habilitats socials, control de l'estrès, educació per la salut, prevenció del consum de drogues, inserció laboral, etc. (Álvarez Rojo i Hernández, 1998).

El que per a uns és un programa (per exemple, mètodes d'estudi, d'orientació vocacional, de prevenció de drogodependències, etc.), per a altres només és una part d'un programa més ampli amb múltiples aspectes. D'aquesta manera, es pot parlar de tres tipus de programes per la seva extensió: a ) de cicle curt (15 dies o 1 mes, o bé un nombre de sessions reduïdes); b) de cicle mitjà (6 mesos); c) de cicle llarg (1 o 2 cursos). Es considera que un mínim de 8 sessions és el requisit per poder considerar-se un programa d'educació emocional de qualitat (Graczyk, Weissberg, Payton, Elias, Greenberg i Zing, 2000).

#### • FASES D'UN PROGRAMA

En el procés de disseny i desenvolupament d'un programa se segueixen una sèrie de fases. Recollint les aportacions que s'han donat sobre aquesta temàtica (Barr et al., 1985; Morril, 1989; Gysbers i Henderson, 1988; Álvarez González et al., 1998), podem resumir un programa en les següents fases:

- 1) Anàlisi del context
- 2) Identificació de necessitats
- 3) Disseny del programa
- 4) Aplicació del programa
- 5) Avaluació del programa

Malgrat que aquestes fases s'exposen de forma seqüencial, en realitat es tracta d'un procés cíclic, de retroalimentació permanent, de tal forma que l'avaluació ja està present des del primer moment. Una breu descripció de les fases del model és la següent. Més endavant exposarem el procés d'aplicació en el nostre centre.

### ***Anàlisi del context***

Abans de dissenyar un pla d'acció s'ha de conèixer el context on s'ha d'intervenir. Es tracta, en primer lloc, de realitzar un apropament al centre educatiu i establir un context de col·laboració. Això implica una anàlisi del context que permeti adquirir la suficient informació sobre el centre educatiu, característiques de la institució i de l'entorn on es durà a terme el programa. Aquesta informació es podria concretar en:

- *Context ambiental.*- Un coneixement del context ambiental en què s'ubica el centre educatiu (nivell socioeconòmic i cultural de les famílies, recursos de la comunitat, serveis socials, educatius i d'orientació, etc.).
- *Estructura i organització.*- És necessari conèixer l'estructura i organització del centre, els recursos dels quals disposa, la situació del professorat (nivell d'implementació, formació, situació administrativa, etc.), el clima del centre, etc.
- *Format del programa.*- Es pot considerar un programa com un curs introductori, un curs intensiu, al llarg de tot el curs, curs d'acció tutorial, etc. En quant als responsables de l'execució, s'ofereixen diferents possibilitats: 1) en el disseny i execució participa el professorat de les àrees curriculars; 2) el disseny del programa corre a càrrec de l'orientador i l'execució l'efectua el professorat; 3) en l'elaboració i desenvolupament hi participa el professorat amb l'assessorament de l'orientador.
- *Orientació i acció tutorial.*- Si existeix orientador en el centre: quin temps dedica a l'orientació, qui més està implicat?, quines tasques desenvolupa?, quin recolzament rep l'orientació per part del centre?

- *Actitud*.- Quina és l'actitud davant l'orientació per part dels usuaris i agents del programa? (expectatives, nivell de participació, planificació de l'acció tutorial, etc.).

### **Identificació de necessitats**

L'objectiu fonamental de l'anàlisi del context és identificar les necessitats que han de ser ateses prioritàriament a través del programa. Una necessitat és una discrepància entre la situació actual i la situació desitjable. L'anàlisi de necessitats és tot un procés sistemàtic que es podria concretar en una progressiva recollida d'informació i opinions a través de diferents fonts, amb l'objectiu de prendre decisions sobre què cal fer (proposta d'intervenció). És a dir, hi ha una primera fase d'identificació de necessitats, una segona fase d'anàlisi i prioritització i una tercera fase de propostes d'intervenció.

Aquestes necessitats permetran explicitar les metes, objectius del programa i destinataris en què s'intervindrà. Existeixen diversos models d'anàlisi de necessitats. Entre ells estan el model de Kaufman (1998), el model CIPP de Stufflebeam (2002), el model per a l'Análisis de las Necesidades de Intervención Socio- Educativa (ANISE) de Pérez Campanero (1991), etc. Les eines per a la recollida d'informació i posterior valoració poden ser molt variades: entrevistes, qüestionaris *ad hoc*, enquestes, tècnica Delphi, grup de discussió, escales de valoració, examen de registres i documents, etc.

### **Disseny del programa**

Identificades i prioritzades les necessitats i, al mateix temps, considerades les necessitats i competències dels agents de la intervenció, s'està en situació de dissenyar el pla d'acció, que es pot concretar en els següents aspectes:

1. *Fonamentació del programa.*- Aquesta fonamentació es refereix als pressupòsits de base que sosté l'equip que dissenya el programa, en relació a les metes i objectius que es proposen. És a dir, quin marc teòric fonamenta la intervenció, amb la finalitat d'evitar incoherències en la seva aplicació. Aquesta fonamentació ve mediatitzada per: a) la formació prèvia dels qui dissenyen i elaboren el programa; b) "les formes de fer" amb les quals se senten identificats; i c) la concepció que es té de l'educació i les seves temàtiques.
2. *Formulació d'objectius.*- Els objectius haurien de formular-se en termes de competències a adquirir pels destinataris de la intervenció per a cadascuna de les àrees o dimensions prioritàries, segons els curs i nivell educatiu corresponent. Aquests objectius han de ser formulats de forma clara, concisa i operativa, per a què permetin dissenyar les estratègies d'acció i els criteris d'actuació i d'avaluació.
3. *Continguts a desenvolupar.*- Per fer-ho, se seleccionen els coneixements, habilitats i actituds a desenvolupar per als usuaris de la intervenció. Aquests continguts hauran d'adequar-se en la seva estructura i seqüenciació a l'etapa madurativa i al nivell educatiu dels destinataris.
4. *Selecció d'activitats.*- El nombre d'activitats plantejades per a la consecució de cada objectiu dependrà dels destinataris, dels recursos materials i del temps del qual es disposi per a la intervenció. És recomanable fer una fitxa tècnica de cada activitat seleccionada, on es contemplin els següents aspectes: a) objectius proposats; b) descripció de l'activitat; c) destinataris; d) tècniques i recursos que s'utilitzaran; e) durada; f) nivells d'execució exigits (criteris d'avaluació).
5. *Recursos per al desenvolupament de les activitats.*- Aquí s'han de distingir els recursos materials (amb què?) i els recursos humans (amb qui?). Respecte a aquests últims, s'ha de tenir present el nombre d'hores invertides pel professor i personal orientador, així com altres professionals, en la preparació, execució

i avaluació de les activitats. Molts programes fracassen, no perquè estiguin mal planificats, sinó perquè no s'han previst els recursos necessaris per a la seva execució. No es pot posar en marxa un programa si prèviament no es disposa dels recursos necessaris, tant humans com materials. Uns s'hauran d'elaborar, altres s'hauran d'adaptar o bé fer una selecció sobre els que ja existeixen.

6. *Temporalització.*- S'ha fer una temporalització per a la realització de les activitats el més ajustada possible a la realitat on es durà a terme el programa. En la temporalització convé tenir present la disponibilitat dels agents de la intervenció i dels recursos de què es disposa. S'ha d'especificar el nombre d'hores que necessitarà el programa per a la seva execució, concretant els dies i les hores en què es duren a terme les activitats. En la temporalització s'ha de tenir en compte el calendari escolar i l'organització pròpia del centre, amb la finalitat d'evitar interferències i aprofitar algunes activitats curriculars, plantejant objectius conjunts (educatius i d'orientació).
7. *Destinatari.*- S'ha de delimitar a qui va adreçat el programa. Segons el tipus de destinatari s'hauran d'adequar els continguts, les activitats i, en especial, les estratègies d'intervenció. Les característiques dels destinataris es coneixeran en l'anàlisi de necessitats, d'on s'estableixen els criteris per prioritzar els possibles grups receptors del programa.
8. *Criteris d'avaluació.*- Per a cada objectiu s'han de definir prèviament els indicadors de execució per part dels usuaris; és a dir, els criteris d'èxit. Això exigeix tenir en compte els instruments apropiats d'avaluació.
9. *Costos.*- S'ha de preveure el pressupost econòmic que comporta la posada en marxa del programa. El cost vindrà determinat per l'extensió del mateix i pel tipus de recursos que es requereixen.

### ***Execució del programa***

Aquesta fase suposa la posada en marxa del programa dissenyat. Durant aquest procés de realització s'ha d'estar atent a les possibles variacions (modificacions i ajustaments) que s'hagin d'aplicar com a conseqüència de la pròpia dinàmica del programa (interès per part dels destinataris per algunes activitats que fa que se'ls dediqui més temps en detriment de les altres, etc.) o bé de factors externs al desenvolupament del programa (la resolució d'un problema que preocupa, etc.). Això exigeix una reestructuració del programa, obligant a efectuar una nova prioritització dels objectius en funció del temps disponible i de la dinàmica generada pel grup de destinataris.

### ***Avaluació del programa***

La valoració de la intervenció i la seva millora passa per demostrar la seva eficiència. L'avaluació es considera com un dels elements bàsics dintre del model de programes. S'inicia amb l'anàlisi de necessitats i formulació d'objectius i està present al llarg de tot el procés d'aplicació del programa, per la qual cosa adquireix un caràcter continu i dinàmic. Durant el seu desenvolupament, l'avaluació incideix sobre els objectius, el disseny, l'execució i els resultats. El propòsit de l'avaluació s'orienta vers la presa de decisions per a la millora i l'emissió de judicis de valor sobre el programa.

L'avaluació és quelcom consubstancial amb la intervenció i s'ha de dissenyar en el moment que s'elabora el programa. L'avaluació permetrà obtenir informació de les diferents fases del programa per poder prendre decisions que millorin la qualitat de la intervenció. Només així és possible detectar la funcionalitat, eficiència i eficàcia dels programes, per no centrar l'avaluació únicament en els resultats.

## ➤ LA CONSULTA COL·LABORATIVA

El model de programes té el complement potenciador en el model de consulta col·laborativa. El professor és l'encarregat directe de dur a la pràctica el programa. Però compta amb el recolzament d'especialistes a través de la consulta col·laborativa.

La consulta col·laborativa es refereix a una relació voluntària entre dos professionals de diferents camps, que es posen d'acord per intervenir sobre un tercer. És a dir, hi ha tres agents: consultor, mediador i client. Per això se'l denomina una relació triàdica. Els mediadors poden ser el professorat, els pares i la pròpia institució educativa. En educació, el client és l'alumnat. El consultor és un especialista, que en orientació psicopedagògica seria l'orientador. Ens referim amb el terme genèric d'orientadors al personal que ha rebut una formació en pedagogia, psicologia o psicopedagogia i que assumeix funcions de caràcter psicopedagògic o d'orientació psicopedagògica en sentit ampli.

En la consulta col·laborativa es plantegen dues fites bàsiques: a ) augmentar la competència del professorat en les seves relacions amb l'alumnat i amb les famílies; b) desenvolupar habilitats en el professorat per a què sigui capaç de resoldre per ell mateix problemes similars en el futur. En el cas que ens ocupa, es tracta de desenvolupar competències en el professorat per a què pugui portar a la pràctica programes d'educació emocional.

En resum, orientadors, professorat, família i institució educativa, han de col·laborar en la implementació i desenvolupament de programes d'educació emocional. El professorat és qui pot dur-lo a la pràctica, per estar en contacte continu amb l'alumnat. L'acció tutorial pot ser el factor dinamitzador bàsic de l'educació emocional en un centre educatiu. Els especialistes en orientació poden aportar una ajuda i un recolzament al professorat per fer possible el desenvolupament d'aquests programes. La consulta col·laborativa suposa una intervenció directa per part del professorat i una intervenció directa per part de

l'orientador. Junts, de forma voluntària i no jeràrquica, poden millorar una realitat que d'altra manera entreveu com a difícil.

Les fases del procés de consulta són: 1) establir una relació positiva entre el professorat i l'orientador; 2) analitzar conjuntament la situació del context educatiu; 3) explorar alternatives (per exemple, possibles objectius, continguts i activitats d'educació emocional); 4) establir plans d'acció conjuntament; 5) el professorat posa en pràctica els plans amb els destinataris últims de la intervenció: l'alumnat; 6) avaluació conjunta de la posada en pràctica del pla d'acció.

A l'hora de plantejar les fases del procés de consulta col·laborativa es pot enfocar com un model de resolució conjunta de problemes. Els problemes dependran dels valors que comparteixin l'orientador i el professorat. A més, serà un procés d'aprenentatge conscient, col·lectiu i sistemàtic. Dit en altres paraules: es proposa la construcció conjunta del coneixement que permeti la solució col·laborativa de problemes.

Dintre d'aquest procés de resolució conjunta de problemes, convé identificar les *persones clau* que poden aportar un recolzament al programa. Mitjançant el diàleg, i de manera lenta i contínua, els agents dinamitzadors del programa han de conèixer les característiques pròpies del context d'intervenció. Paral·lelament, s'ha d'establir una relació empàtica entre els agents implicats. S'han d'aconseguir acords i compromisos de col·laboració. La idea és que s'impliqui tot el professorat del centre, però la prudència pot aconsellar el treballar amb un subgrup que sigui el que realment s'impliqui en profunditat. No s'ha de forçar la participació. Si es treballa amb un subgrup reduït, la posada en marxa és més fàcil i eficaç que amb tot el professorat. Però si es pretén que el treball d'aquell incideixi directament en el conjunt, el subgrup ha de plantejar-se explícitament l'augment gradual de la implicació de tot el professorat i no aïllar-se del conjunt del centre.

La consulta col·laborativa s'ajusta a la concepció constructivista del processos d'ensenyament-aprenentatge. Consisteix en un procés de construcció conjunta



d'esquemes de coneixement amb la finalitat que les representacions que es facin dels processos educatius siguin més apropiades. Per a què això sigui possible ha de produir-se prèviament un “desequilibri” cognitiu per part dels implicats, mitjançant el qual es produeix una presa de consciència de les seves insuficiències per afrontar el reptes que se'ls plantegen. El procés de consulta proporciona una “reequilibració posterior”. La concepció de l'orientador i de l'educador com agents de canvi és un element clau en aquest procés de construcció conjunta del coneixement per passar a la transformació del sistema educatiu de forma col·laborativa.

## 4.6. Com potenciar l'educació emocional

Tal com planteja Bisquerra (2002), l'educació es constitueix com un sistema; per això es parla del “sistema educatiu”. Recordem que un sistema és un conjunt d'elements interrelacionats, amb una estructura i unes funcions. En el sistema educatiu intervenen múltiples elements. Convé tenir-los presents de cara a una intervenció efectiva. Entre ells destaquem:

1. El professorat
2. El currículum
3. Les estratègies d'ensenyament
4. Els materials curriculars
5. La família
6. L'administració pública

El primer destinatari de l'educació emocional és el **professorat** per diverses raons:

- a) el professorat, igual que qualsevol persona, necessita una sèrie de coneixements i competències emocionals per poder fer front als reptes de la vida quotidiana amb majors probabilitats d'èxit;

- b) els educadors tenen una professió de risc (estrès, *burn-out*, violència escolar, etc.) que els posa en situació de prioritat en l'adquisició de competències emocionals;
- c) solament a partir de la formació del professorat serà possible arribar a l'alumnat.

El **currículum** hauria de ser el referent bàsic per a la introducció de l'educació emocional. Això pot cristal·litzar a través de diverses estratègies, entre les quals destaquem les següents. En primer lloc, la introducció de l'educació emocional en el Projecte Curricular de Centre (PCC), com a conseqüència d'una voluntat de prendre-la en consideració per part del professorat; això implica discussions prèvies, presa de consciència generalitzada de la seva importància, actitud favorable, voluntat de formar-se, etc. Posteriorment, cal procedir a la seva incorporació en el PAT (Pla d'Acció Tutorial), on el professor-tutor ha de ser el dinamitzador, però comptant amb la participació de tot el professorat. Un pas més, seria la integració de l'educació emocional en les activitats habituals dins les àrees acadèmiques ordinàries.

Les **estratègies d'ensenyament** han de cuidar-se particularment, ja que no es tracta d'impartir continguts, sinó de suscitar actituds, experimentar emocions, constatar la relació entre emoció i comportament, prendre consciència de la possibilitat de col·locar el raonament entre l'estímul que genera una emoció i el comportament, de tal manera que es pugui controlar la impulsivitat, tolerar la frustració, etc.

Per ajudar al professorat en aquest procés, pot ser d'utilitat la creació de **materials curriculars** que recolzin la tasca d'implantació de programes d'educació emocional. Aquest ha estat un dels treballs del GROPE (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica), fundat al 1997 i dirigit per Rafael Bisquerra, la línia de treball del qual és l'educació emocional.

La col·laboració de la **família** ha de considerar-se com un factor poc menys que indispensable per a l'èxit del programa. Cal informar a les famílies i demanar la

seva col·laboració. En aquest sentit, pot ser de gran recolzament la creació d'una escola de pares.

També cal tenir present l'**administració pública**. La implantació de programes d'educació emocional pot tenir un efecte multiplicador, en la mesura que des de l'Administració pública s'ofereixi una imatge d'interès pel tema, organitzant cursos de formació permanent, difonent informació, posant de relleu la importància del tema, etc. La intenció del GROPE és afavorir el coneixement general de les competències emocionals que actualment no tenen tradició en la pràctica de l'educació formal, així com promoure un canvi d'actituds, sensibilitzar vers la seva importància i necessitat, motivar la formació del professorat en competències emocionals com a requisit per a poder arribar a l'alumnat, etc.