

psicopedagogia:

Us heu trobat mai en una situació irritable, estressant, en la qual sembla que us aparegui de dins una mena d'energia, una força instintiva, que us porta a actuar descontroladament, sense pensar? I acte seguit, no us heu penedit del que heu dit o fet?



Està clar que estem parlant de tot un cúmul de reaccions afectives davant d'un moment significatiu, **les emocions** (R. Bisquerra). D'altra banda, ens apareix la seva històrica antítesi, **la raó**, també conceptualitzada com la intel·ligència o la cognició, capaç de solucionar problemes racionals adaptant-se a les circumstàncies. Però què passa quan aquests problemes tenen un caràcter emocional?

Aquest és el moment de pensar a trobar una connexió harmònica entre ambdues, per tal de facilitar-ne la interrelació i, posteriorment, intentar expressar-la adequadament mitjançant un saber fer i un saber ésser positius.

L'educació emocional

Les persones que ens trobem en el món de l'educació, treballem dins d'un context molt ampli en el qual es barregen constantment totes les vessants que identifiquen l'ésser humà com a persona: cognitiva, individual i personal, social, emocional i afectiva.

D'aquesta manera, quan intervenim envers un infant, un adolescent o un adult, ho hem de fer de manera íntegra, sense desvincular cap de les vessants, envoltats d'un clima afectiu, tenint en compte que les interaccions emocionals són bidireccionals.

Iniciar una nova actitud per intentar ser emocionalment competents

I ara ve la pregunta estrella: com ens ho fem per educar les emocions dels nostres alumnes si hi ha moments que ni tan sols podem controlar les nostres adequadament? Doncs podríem començar per aquest punt, per l'autocontrol, pel nostre món interior i pels nostres fonaments. Després ja estarem una mica més preparats per descobrir i entendre

les persones que ens envolten. Estem parlant d'iniciar una nova actitud per intentar ser emocionalment competents. La **competència emocional** està vinculada directament

Emoció versus raó. Una controvèrsia benvinguda



amb els coneixements, les habilitats, les capacitats i les actituds necessàries per realitzar tasques de qualitat i eficàcia. Salovey ens la presenta organitzada en cinc vessants:

- El coneixement de les pròpies emocions.
- La capacitat de controlar les emocions.
- La capacitat de motivar-se un mateix.
- El reconeixement de les emocions alienes.
- El control de les relacions.

Per tal d'educar les **habilitats emocionals**, hem de tenir en compte l'objectiu bàsic, cultivar les millors emocions i eliminar-ne les pitjors mitjançant un treball personal o, com diria R. Bisquerra en un pla més

extensiu i generalitzador, "passar d'uns contextos contaminants a uns contextos emocionalment ecològics". Si volem arribar a aquesta meta, necessitarem saber gestionar-les, organitzar-les i estructurar-les. I l'espai per aconseguir-ho no pot ser un altre que el "gimnàs emocional", és a dir, la raó, en una lluita constant i diària amb les emocions, per tal d'aprendre a gaudir de les coses petites i importants de la vida. Un recurs ideal per **educar la raó**, per tal que aprengui a reconduir, canalitzar i gestionar les emocions negatives, podria ser la **recerca d'estímuls** que puguin transformar-les en positives. Però fer-ho no és tan senzill com dir-ho! Es necessita tota una sèrie de pautes que s'han de

tenir en compte i seguir. Una petita aproximació podria ser-ne la següent:

- Posar **distància** a la situació que ens pertorba per tal d'afrontar-la amb objectivitat, rigor, tolerància i flexibilitat.
- Conèixer i reconèixer les nostres emocions i les nostres limitacions, és a dir, tenir-ne **consciència**.
- Reflexionar** sobre l'estat emocional en què ens trobem.

"Pensar en la verdadera raó per la qual una situació no ens agrada i buscar la manera de canviar-la per una altra de més afable, altruista, tolerant i positiva."

- Tenir **voluntat** de canvi.
- Generar sensacions i pensaments lligats a aquestes emocions mitjançant una interrelació bidireccional "**pensament-emoció**" positiva.

A partir d'aquí, podem

començar a pensar en la verdadera raó per la qual una situació no ens agrada i buscar la manera de canviar-la per una altra de més afable, altruista, tolerant i positiva.

Potser si tots ens decidim a posar el nostre granet de sorra serà un primer pas i un gran repte per aconseguir la **felicitat**, no ho creieu?

Cristina Peinado

Pedagoga

Coordinadora de formació virtual

Tutora del curs Tècnic/a en

Educació Emocional, de Prisma
edem@prisma.cat