

## EDUCACIÓ

Neurocientífics i psicopedagogs demanen forjar competències emocionals a l'escola

# Educar les emocions, la pròxima revolució

SÒNIA SÁNCHEZ | ACTUALITZADA EL 07/03/2012 00:00



COLÒNIES EMOCIONALS La Granja Escola de Santa Maria de Palautordera acull des de fa temps colònies centrades en l'educació emocional. / FUNDACIÓ LA GRANJA

L'avorrit algoritme d'Euclides per calcular el màxim comú divisor pot ser molt més fàcil d'aprendre si els alumnes "s'emocionen escoltant com Euclides el va descobrir", assenyala el catedràtic d'orientació psicopedagògica de la Universitat de Barcelona (UB), Rafael Bisquerra. I afegeix: "No és en va que *emoció* i *motivació* tenen la mateixa arrel etimològica, el llatí *movere*, que vol dir moure".

Bisquerra ha coordinat el sisè informe de l'Observatori FAROS de la Salut de la Infància i l'Adolescència de l'Hospital Sant Joan de Déu. Sota el títol *Com educar les emocions? La intel·ligència emocional en la infància i l'adolescència*, l'informe fa un clam a favor d'introduir l'educació emocional a les escoles, com un element clau perquè els infants "estiguin més preparats per afrontar els reptes de la vida", segons Bisquerra. Estudis neurocientífics i psicopedagogs avalen la importància de saber identificar i gestionar les emocions (el que s'anomena intel·ligència emocional), fins al punt que el divulgador científic Eduard Punset, que ha participat en l'elaboració de l'informe, assegura que

aquesta serà "una de les grans revolucions dels pròxims anys". "En aprendre a gestionar les pròpies emocions, que no reprimir-les, com hem fet durant segles, resideix la clau de l'èxit dels futurs adults", assenyala Punset en l'estudi.

Les emocions produeixen segregacions hormonals i connexions neuronals. La repetició d'aquestes connexions les reforça i va configurant el cervell d'una manera o una altra. "Som els arquitectes del nostre propi cervell, l'estem construint constantment i això ens predisposa per a futurs coneixements i capacitats", resumeix Bisquerra. Segons l'informe FAROS, "l'evidència empírica ha demostrat que una persona amb intel·ligència emocional pateix menys ansietat, estrès, indisciplina i viu menys conflictes amb l'entorn". Així doncs, l'educació emocional pot servir com a factor de prevenció en els escolars, ja que "una persona amb competències emocionals està més preparada per no implicar-se en comportaments de risc com el consum de drogues, violència o delinqüència", diu Bisquerra.

### **Ajuda a prevenir malalties**

Alhora, està demostrat que la intel·ligència emocional té repercussions en la salut i que "les emocions negatives contribueixen a disminuir les defenses del sistema immunitari i predisposen a patir malalties", mentre que les positives augmenten les defenses i ajuden a reduir el dolor. L'informe FAROS identifica almenys 40 malalties de caràcter psicosomàtic, és a dir, desencadenades per algun factor emocional, que van des de "l'asma, les úlceres, els tics i les contractures, a la hipertensió crònica o els trastorns cardiovasculars".

Amb tots aquests arguments, els autors de l'informe FAROS demanen que els currículums escolars d'infantil, primària i secundària incloguin l'adquisició de "competències emocionals", a través d'activitats específiques d'introspecció, meditació o *role playing*, però sobretot amb un "plantejament transversal" que tingui en compte el vessant emocional en totes les assignatures i activitats escolars. Bisquerra admet que una actuació així és molt complexa i proposa "garantir un mínim de presència de l'educació emocional a l'escola, almenys a través de l'actuació tutorial". Segons el catedràtic, l'educació de les emocions té cada cop més presència als centres escolars catalans "per la mateixa convicció dels professors, que es formen en aquests aspectes de manera voluntària", però encara no supera el 5% de les escoles.

### **A la família, des de l'embaràs**

Tot i que la primària sembla el moment idoni per desenvolupar aquestes competències, ja que -segons Punset- "la ciència calcula que entre els quatre i els deu anys és l'edat ideal per activar-les en els nens", l'informe subratlla la necessitat de "començar tan aviat com sigui possible" a educar les

emocions, "fins i tot durant l'embaràs".

L'estrès de la mare, per exemple, passa al fetus a través d'una hormona anomenada *cortisoli* condiona el seu desenvolupament futur, apunta Bisquerra, director també del Màster en Educació Emocional de la UB. L'estudi posa en relleu el paper fonamental de la família en l'educació emocional dels nens, ja que "aprenen més del que veuen fer que del que els diuen que facin".

L'exemple de les figures paternes i els models que veuen als mitjans de comunicació contribuiran a configurar la seva capacitat d'empatia o de tolerància a la frustració, per exemple. "Hi ha molts programes de televisió d'audiències massives que no donen el millor exemple", diu Bisquerra. Per això, els experts recomanen l'estimulació de la intel·ligència emocional també en els adults. "És molt difícil educar la gent gran en la gestió emocional -diu Punset-. Ara els professors i els nens comencen a saber gestionar les seves emocions -afegeix-, però la resta d'adults no en sap res".