

participa

La revista del Consell Escolar de la CV - 2023 bianual - N.º 1



**La gestió de les
emocions en
la infància i
l'adolescència**



Rosa Cañada Solaz
Presidenta del CECV

Al desembre de 2022 va veure la llum la revista **participa** del Consell Escolar de la Comunitat Valenciana, amb la doble intenció de donar veu a la comunitat educativa en ell representada, i d'apropar el Consell a la ciutadania implicada i compromesa amb l'educació. La bona acollida dispensada al número zero –per la qual us donem les gràcies– ens fa pensar que estem en el camí d'assolir aquests objectius.

Abordem, ara, el número 1, amb expectatives renovades, intentant que els lectors i les lectores us sentiu part d'ella i que la feu vostra. Per aquesta raó, el tema monogràfic que tractem ha sigut triat pels membres del Consell Escolar, d'entre un llistat de propostes. La gestió de les emocions va ser majoritàriament votat i és per això que, sobre aquest tema, versa el nou número de primavera.

És evident que aquesta problemàtica preocupa la societat i, especialment, quan parlem de persones en edat escolar i, per això, en aquestes pàgines intentem recollir reflexions de persones expertes que puguen aportar un poc de llum, per a afrontar un problema tan d'actualitat, tasca per a la qual no sempre tenim la formació o els recursos necessaris. En la veu dels experts hem intentat tenir presents tant l'alumnat com les famílies i el professorat.

Hem volgut, a més, deixar constància de com es viu la qüestió des de diverses sensibilitats, amb les paraules d'alguns del col·lectiu que formen part del CECV i que il·lustren, a partir de les seues experiències, les dificultats de conviure amb els problemes emocionals que cada dia es manifesten en l'entorn educatiu.

D'altra banda, la nostra invitació a enviar-nos bones pràctiques relacionades amb la participació, tema del número anterior, ha tingut resposta i podeu veure la ressenya d'una interessant iniciativa.

Esperem que aquest treball us siga útil i que la revista del CECV esdevinga un instrument de reflexió i participació en les vostres mans.

Sumari

2 Editorial

3 La veu del CECV

- Enfocament coeducatiu de les emocions
- De la gestió de les emocions, de l'administració de la vida
- Necessitem ajuda especialitzada i urgent per a la salut mental juvenil
- Com gestionem les emocions [sense manual d'instruccions]?
- Les cooperatives, per una escola emocionalment competent
- Èxit acadèmic, fracàs social

6 La veu experta

- «Percep, comprenc i em regule emocionalment»: educació emocional per a potenciar el benestar en infància i adolescència
- Estils de criança en l'educació emocional dels fills i filles
- Educació emocional des de la perspectiva del professorat
- Suïcidi, problema social

17 Centres educatius

- Bones pràctiques: Carrera inclusiva Sant Silvestre

18 Calaix de sastre

La revista *participa* és una publicació del CECV

Consell de redacció: Rosa Cañada Solaz, Luis García Trapiello, Marina Gilbert Aguilar, Julio Gómez Carbonell, Encarna Salvador Muñoz, Maria Viu Rodríguez

Coordinació editorial i assessorament lingüístic: Maria Viu Rodríguez

Col·laboracions en aquest número: Andreu Branchat Grau (ADIESPV), Marcos Cunchillos Just (Xarxa Aitana), Luis García Trapiello, Marina Gilbert Aguilar, Dolores López Alarcón, Inmaculada Montoya Castilla (Grupo EMINA), Miquel Ruiz Collado (UCEV), Paula Samper García (Grupo EVAIN), Raquel Sánchez Grande (Confederació Gonzalo Anaya), Konstanze Schoeps (Grupo EMINA).

Disseny i maquetació: duplografic.es

Revista *participa* - 2023 bidual, N.º 1

Tiratge: 5.000 exemplares

Depòsit legal: V-3654-2022

Impresa ISSN: 2952-3222

Digital ISSN: 2952-5624

CECV - Consell Escolar de

la Comunitat Valenciana

Avda. de Campanar, 32 - 46 015 VALÈNCIA

La revista *participa* no s'identifica necessàriament amb els punts de vista de les persones que hi col·laboren. Autoritzem la reproducció dels nostres articles si se'n menciona la procedència.

Enfocament coeducatiu de les emocions com a forma d'aprenentatge



MARINA GILABERT AGUILAR

Persona de Reconegut prestigi en el camp de l'Educació (CECV)

Sovint em pregunte si no estem entrenant les criatures en la feblesa, al mateix temps que no volem que fracassen. Potser per això acabem aplanant-los el camí davant les dificultats, no permetent que cometin errors, elogiant-los indiscriminadament com si ja foren genials pel simple fet de ser xicalla, la qual cosa sovint és origen d'egos unflats de narcisisme. I, ahora, els volem controlats i avaluables en els seus resultats. No estarem privant-los del temps propi de la infància?

La publicació en 2018 de *Niñ@s hiper*, de Marino Pérez Álvarez i José Ramón Ubieto, va radiografiar sense embuts com les persones adultes estem colonitzant la infància per la via d'allò *híper*: infàncies hiperactives, hipersexualitzades, hiperconnectades i —cri de l'atenció sobre les manifestacions de la frustració— la depressió infantil, la rebel·lia o la socialització digital, a què s'enfronten els més joves i les seues famílies cada dia.

Són temes que mostren la desigualtat i la violència estructural basada en el sexe, per a dissenyar intervencions educatives que tinguin en compte les diferències i desigualtats que existeixen a causa del sexe biològic, per a corregir-les. L'escola acull persones diverses i inclou un nombre important d'interaccions contínues i complexes, segons les etapes de desenvolupament de cada alumna i alumne, és el lloc on persones amb diferents contextos i orígens conviuen diàriament. Entre tantes diferències, naturalment, sorgeixen divergències. És fonamental, per tant, el maneig adequat de les emocions i d'aquelles que deriven en conflictes.

L'educació ha de servir per a aprendre a viure sota pressió i ajudar a pensar en les per-

sones i en les seues necessitats emocionals, saber com gestionar-les. Ha de consistir en l'adquisició de competències bàsiques en matèria de cultura, sobre la base del respecte i la igual dignitat, contribuint a forjar les dimensions socials, econòmiques i mediamambientals del desenvolupament sostenible. La coeducació com a lluita contra el sexisme pot garantir una educació lliure de masclisme, perquè implica la formació de xics i xiques en relacions justes basades en el respecte, i l'erradicació d'actituds i valors que sustenten la violència contra xiquetes i dones, proveeix la possibilitat de vivenciar noves formes de relacions socioculturals que no estiguen marcades per una visió estereotipada i jeràrquica d'aquestes. Això comporta canvis estructurals, almenys en les pràctiques curriculars, en la cultura professional dels docents i en la cultura organitzativa i funcional de la institució educativa, sempre a partir de la reconstrucció del concepte d'educació i de l'educació en valors.

Aquest plantejament suposa un canvi epistemològic; la UNESCO impulsa un futur humanístic de l'aprenentatge i un nou concepte del *bé comú*, que implica consideracions ètiques i polítiques per a repensar els propòsits de l'educació i reconèixer-la, a ella i al coneixement, com a béns comuns globals. Destaca aquesta organització el propòsit de construir una nova dimensió del bé comú per a fonamentar noves maneres de produir i compartir, i per a promoure el «desenvolupament basat en el respecte de la vida i la dignitat humana, la igualtat de drets, la justícia social, la diversitat cultural, la solidaritat internacional i la responsabilitat compartida en relació amb el futur sostenible». //

De la gestió de les emocions, de l'administració de la vida



/ LUIS GARCÍA TRAPIELLO

Persona de Reconegut prestigi en el camp de l'Educació (CECV)

«Els xiquets han de vindre a l'escola educats de casa» és una frase que ens trobem amb molta freqüència en les xarxes socials com proclama dels qui consideren que la seua professió és la d'instruir en el sentit estricte de comunicar idees, coneixements o doctrines. Ni una acció més, ni diferent d'aqueixa. Doncs no.

Quan un xiquet, una xiqueta, quan els qui són encara joves en edat adequada als estudis obligatoris o preuniversitaris, traspassen el llindar dels edificis en els quals reben la formació acadèmica, estan ingressant en un centre, sí, un centre educatiu. Educatiu? No hauria de dir-se *centre instructiu*? Doncs no.

Sí: tot el que es faça o deixe de fer-se en un col·legi o en un institut és un acte educatiu, res és alié a l'educació. Tots sabem quin és el currículum acadèmic, però res diem d'aquell altre currículum amb el qual s'educa, aquell que es diu ocult. No s'explicita, no s'avalua. Hi ha obligació de parlar-ne. El professorat, en el seu espai propi: claustre, reunions de nivell, de seminari... I l'alumnat? Tenen el seu, l'aula; i un temps específic, però no exclusiu: la tutoria.

«No som experts en psicologia, no hem estudiat per a això». Cert, però tampoc existeix preparació per a ser pare o mare i s'arriba a tal estat sense passar per cap universitat i, no obstant això, tothom, amb major o menor encert, arriba a actuar amb la diligència d'un bon pare, d'una bona mare.

Doncs això, així el professorat. El nombre de joves amb tendència suïcida és alarmant. Els casos de *bullying* són tants que sembla que tal comportament està assumit com una cosa natural, com la pluja a la primavera. El sen-

timent d'exclusió, aquell *sentir-se un rebuig* per les mirades alienes, pels gestos despectius, per les paraules feridores, insultants, és la porta d'entrada del desig de desaparèixer, de deixar de ser exclòs, insultat, vexat. I el professorat no hi pot ser alié. Està obligat, diligència d'un bon pare, d'una bona mare, a iniciar-hi una reflexió col·lectiva. Ni un sol acte hi pot ser alié. I ha de fer-se en el moment, no pot deixar-se per a millor ocasió, perquè aquesta no existeix. Paga la pena perdre —*perdre?*— una hora de matemàtiques per a reflexionar col·lectivament sobre un acte reprovable vist a les portes de l'aula, al pati, en un racó del centre.

El professorat ho farà guiat per la seua preparació cultural i acadèmica i pel seu sentit comú, aquell sentit que li indicarà, fins i tot, en quin moment un cas ha de ser atès pel personal especialista que l'acompanya en la seua activitat docent.

Gestió dels afectes, administració dels sentiments. Mai s'aprendrà a fer-ho si abans no s'és conscient de quins són aquests afectes, de quins efectes naixen d'aquells sentiments. Només la paraula compartida els fa visibles. Que s'ensenyen els nombres i les seues construccions, la vida animal i el seu hàbitat, la Història, les llengües estrangeres, totes aquelles matèries reglades; que s'ensenyen només això, i no s'haurà ensenyat res. Les persones són coneixement i sentiment i la seua vida es desenvolupa sota la guia de valors o en la seua absència. En definitiva, per a bé o per a mal, per acció o per omissió, és a l'escola, en els centres educatius on s'acaba per triar quin tipus de societat futura es construeix. //

Necessitem ajuda especialitzada i urgent per a la salut mental juvenil

Andreu Branchat Grau

Membre d'ADIESPV

El benestar emocional de la joventut és una qüestió molt important i preocupant, especialment en el context actual postpandèmia i de sobreexposició a les xarxes socials. Les direccions dels instituts estem alarmades pel repunt de les conductes suïcides i autolesives dels nostres joves.

Els instituts hem de treballar amb el suport i la col·laboració dels professionals de la salut mental per a identificar els factors de risc i les necessitats dels estudiants en aquest àmbit. Això podria incloure programes d'educació sobre la salut mental, teràpia individual i grupal, i intervencions per als estudiants que estan experimentant dificultats emocionals o psicològiques.

La salut mental dels joves és una qüestió crucial per a la qual es necessita una resposta coordinada i efectiva als IES amb ajuda de professionals de la salut mental. Els esforços per prevenir i tractar les conductes autolítiques i suïcides entre els joves han de ser una prioritat per a tothom implicat en l'educació i el benestar d'aquest sector de la població.

Com gestionem les emocions (sense manual d'instruccions)?

Confederació Gonzalo Anaya

Hi ha una qüestió comuna a totes les famílies que desitgen portar al món un fill o una filla: l'explosió emocional que sentim quan li veiem la careta per primera vegada no la podem comparar amb res del que prèviament havíem sentit o viscut. A poc a poc, les mares i

els pares anem explorant noves situacions amb filles i fills que ens porten conflictes emocionals. I açò també és comú i universal: totes les famílies tenim conflictes emocionals amb filles i fills, conflictes menuts o grans, que són inherents a la criança i a la vida quotidiana. Acceptar els conflictes forma part d'educar com també reconèixer que les criatures venen al món sense manual d'instruccions. Arribats a aquest punt, hi ha diferències en com gestiona cada família els conflictes emocionals, perquè això depèn de les eines que portem de sèrie, d'origen. Les famílies ens adonem que la criança té la seua complexitat: trobar l'equilibri per eixe vincle emocional tan potent que tenim amb filles i fills i la necessitat d'endregar el cap i el cor de la família és la base per a gestionar els conflictes emocionals.

Les cooperatives, per una escola emocionalment competent

Miquel Ruiz Collado

Presidència de la Unió de Cooperatives d'Ensenyament Valencianes (UCEV)

L'escola, com la vida, es desenvolupa a partir de les emocions de les persones que hi són protagonistes. Saber atendre les emocions és clau per una bona convivència als centres educatius, la qual ha d'afavorir i estimular millors aprenentatges.

Les emocions tenen un paper essencial en el procés educatiu. Cal orientar l'escola per a ensenyar a reconèixer, expressar i gestionar totes les emocions com a element central d'un desenvolupament psicoevolutiu saludable.

L'educació emocional ha de ser entesa com un dret. Perquè una escola oberta a tothom també ha d'estar oberta a totes les emocions.

En una escola emocionalment competent importa tant la transmissió de continguts, idees i valors, com la capacitat de l'alumnat perquè aprenga a viure les seues emocions d'una manera saludable; ens caldrà connectar cognició, emoció i acció i, alhora, reflexionar sobre com dissenyem i fem realitat la millor gestió socioemocional possible.

Èxit acadèmic, fracàs social

Marcos Cunchillos Just

Representant de FAAVEM (Xarxa Aitana)

Com a estudiant, sé com és de difícil gestionar l'estrés i l'ansietat que provenen de les demandes i les expectatives que el sistema educatiu imposa sobre nosaltres.

No obstant això, el que més em crida l'atenció és que el sistema no sembla que es preocupe pel nostre benestar. Sovint se'ns demana que ens centrem exclusivament en l'èxit acadèmic, i l'única manera de mesurar aquest èxit és amb les notes d'unes proves que estan totalment obsoletes. A més, l'ambient de competència que se'ns imposa afecta negativament la nostra autoestima. Sembla que la falta de recursos econòmics i de sensibilitat cap a les necessitats dels estudiants és una bretxa que continua sent molt àmplia en el sistema educatiu.

Per tot això, crec que és fonamental que es facen canvis en la forma en què el sistema educatiu tracta la salut mental de l'estudiantat. Necessitem més recursos, s'ha d'augmentar la ràtio de personal orientador en els centres educatius i s'ha de formar el professorat en gestió emocional.

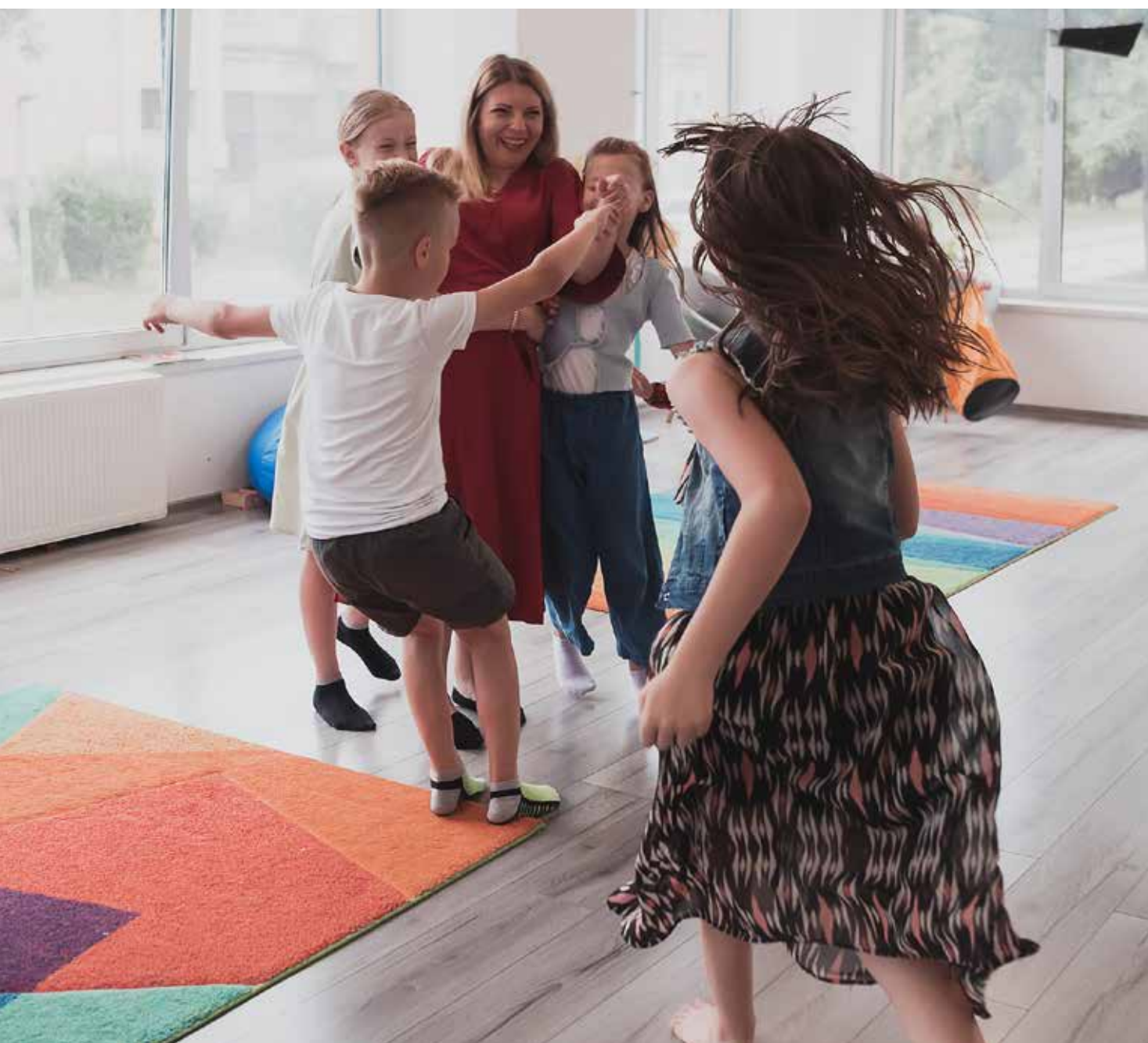


+ INFO
escaneja el codi QR

Percep, comprenc i em regule emocionalment: educació emocional per a potenciar el benestar en infància i adolescència



Inmaculada Montoya Castilla
Universitat de València. Directora Grup EMINA
(www.educandoenemociones.com)



Emocions i habilitats emocionals

«La bona vida és un procés, no un estat de ser. És una direcció, no una destinació.»

CARL ROGERS

Voldria començar aquesta reflexió sobre l'educació emocional partint d'aquesta frase de Rogers. La expressió «la bona vida», que per a cada persona tindrà un significat diferent, és un procés, una direcció, i —jo afegiria— un viatge. Per a aquest viatge, moltes vegades per terrenys desconeguts, el millor és disposar d'un bon mapa i una brúixola. El pensament ens permet establir el nostre mapa del món, és necessari per a la vida, l'anem construint amb els aprenentatges i les experiències i com més detalls, com més informació (com més desenvolupem el pensament) més ben elaborat estarà el nostre mapa. Les emocions són la brúixola —inherents a la vida, no elegibles, amb diferents nivells de complexitat— que ens permet moure'ns en la direcció triada i de manera encertada. Un bon mapa sense una bona orientació pot fer que perdem el nord. Una bona brúixola sense un mapa pel qual orientar-nos pot fer que anem en la direcció equivocada. Equilibrar pensament i emoció ens ajuda a construir i triar la nostra bona vida.

Les emocions són processos de caràcter neurofisiològic, són una part essencial de la vida humana i tenen un significat, són causades per una circumstància que pot ser externa o interna i tenen un impacte fisiològic, és a dir, les sentim en el cos. En tot moment són presents les emocions, encara que no sempre en prenguem consciència. Les emocions ens ajuden a organitzar el nostre comportament, dirigint la nostra atenció cap a allò que és important. Potser estàs pensant que a vegades les emocions et desorganitzen en lloc d'ajudar-te a organitzar. La realitat és que no podem deixar d'emocionar-nos, i si poguérem, no seria bo. Ben portades, les emocions són les nostres aliades i no les nostres enemigues. Amb «ben portades», em referisc a la capacitat de veure les nostres emocions, sentir-les en el cos, entendre-les, expressar-les, trobar-hi sentit i regular-les. Quan som capaços de fer això, tenim un bon nivell d'intel·ligència emocional. Llavors les emocions són les nostres aliades i no ens desorganitzen, sinó que ens orienten.

Les emocions són la brúixola —inherents a la vida, no elegibles, amb diferents nivells de complexitat— que ens permet moure'ns en la direcció triada i de manera encertada.

La intel·ligència emocional es defineix, er a Mayer i Salovey (1977) com «la capacitat per a supervisar els sentiments propis i els dels altres, de discriminar entre ells i d'usar la informació per a orientar l'acció i el pensament», i segons els mateixos autors, el model teòric d'habilitat té una estructura jeràrquica conformada per quatre competències.

La primera competència és la *percepció, valoració i expressió emocional*, que és la capacitat per a percebre, identificar i valorar tant les emocions pròpies com les de les altres persones, i per a expressar-les de manera adequada. Implica prestar atenció als senyals emocionals, cognitius i fisiològics, i saber descodificar-los.

La segona competència és la *facilitació emocional del pensament*, que és la capacitat d'incloure els sentiments en la solució de problemes per a tindre diferents punts de vista segons l'estat emocional. Atén aquest efecte de les emocions sobre el sistema cognitiu i dirigeix l'atenció cap a la informació més rellevant tant interna com externa.

La tercera competència és la *comprensió de les emocions*, l'habilitat per a entendre, analitzar i predir les emocions utilitzant la informació emocional. Implica saber desglossar els senyals emocionals, etiquetar les emocions i agrupar els sentiments propis i els aliens.

Per últim, la regulació emocional és la competència més complexa i s'entén com l'habilitat per a utilitzar les emocions de manera adaptativa i aprofitar la informació que ofereixen. Implica ser capaç de reduir o disminuir les emocions negatives i augmentar o mantindre les positives, sense reprimir-les o exagerar-les.



Per què cal desenvolupar les habilitats emocionals?

En totes les etapes evolutives les habilitats emocionals estan relacionades amb la salut mental. Un bon nivell d'habilitats emocionals té un efecte positiu sobre el desenvolupament cognitiu i emocional en la infància i l'adolescència. Els estudis científics mostren que en aquestes etapes evolutives si es tenen baixos nivells d'habilitats apareixen més problemes emocionals (ansietat, depressió i estrès, especialment), més problemes conductuals i més problemes amb els iguals.

Les habilitats emocionals són un bon recurs que podem posar en la motxilla de xiquetes, xiquets i adolescents per a afrontar els reptes que se'ls vagen presentant. És una de les fortaleses psicològiques més potents per a ajudar a tindre una bona vida. En aquest sentit es relaciona amb millor adaptació escolar, major benestar, relacions positives, major competència social, entre altres.

Una altra fortalesa molt potent és l'autoestima. Un bon nivell d'autoestima ens prevé de problemes emocionals, dificultats

escolars, conductes disruptives, necessitat d'aprovació constant, problemes amb els iguals, entre altres, i ens ajuda a millorar el nostre benestar emocional.

Com desenvolupar les habilitats emocionals?

Basat en el model teòric esmentat, us presentem una seqüència, aplicable a qualsevol edat, que indica el procés pel qual arribem a la regulació de les nostres emocions: «Percebre-Comprendre-Regular». La paraula **PeCeRa** pot ajudar-te a recordar la seqüència.

El primer pas és **PERCEBRE** l'emoció:

- **Prendre consciència** del nostre cos, sentir-nos, notar les sensacions corporals. Per exemple: de buit (tristesa), d'energia (alegria, sorpresa), de tremolor (por), de nàusees (fàstic), o de tensió (enuig). Aquestes sensacions poden ser diferents per a cada persona.
- **Reconèixer les emocions** en els altres. Això sol succeir de manera automàtica perquè el nostre cervell hi està preparat



de manera innata. Reconeixem les emocions dels altres a través del seu rostre, la seua postura corporal, el seu to de veu, etc. Però el fet que siga una cosa automàtica, no significa que sapiem donar un sentit a allò que percebem.

El segon pas implica **COMPRENDRE** l'emoció:

- **Dedicar atenció i temps** a aquestes sensacions en el cos per a poder identificar-les. De vegades és fàcil posar-hi etiquetes. Unes altres vegades sentim coses a les quals no sabem com anomenar exactament. No és imprescindible, però saber el tipus d'emoció que experimentem ens ajudarà a regular-la millor.
- **Identificar la causa** de l'emoció, poder reconèixer el fet extern o intern que l'ha disparada, és a dir, amb què té a veure la nostra emoció i què és l'important per a nosaltres en aquella situació.

El tercer pas és **REGULAR** l'emoció. És important superar el pas anterior (comprendre) per a decidir què fer amb cada emoció en cada moment. Normalment tenim dues opcions: reaccionar o respondre.

- Quan reaccionem des de l'emoció, generalment realitzem una acció impulsiva. Per exemple, quan una persona espenta a una altra en el parc perquè li ha llevat el torn en el tobogan o llança un joguet perquè s'ha enfadat amb algú. En aquesta mena de conductes no hi ha reflexió, ens deixem portar en lloc de decidir.
- Quan responem a l'emoció, ens donem un temps per a saber què ha passat. Aquesta reflexió no és innata, depèn en gran manera del fet que dediquem temps i atenció a aquesta emoció, i que ens distanciem d'ella tant com siga necessari per a poder comprendre-la i reflexionar sobre què és el millor que es pot fer per a gestionar-la.

Regulació emocional i etapa evolutiva

La regulació emocional que mostrem depèn de molts factors: genètics, com el temperament; familiars, com l'estil de cria i d'inclinació; socioculturals, econòmics, etc. D'altra banda, tindre un bon nivell d'habilitats emocionals no ens assegura que sempre puguem posar-les en marxa, ja que la conducta està influïda per una altra mena de factors personals. Presentem a continuació,

i molt breument, unes pinzellades de com ajudar a regular-se emocionalment segons l'etapa evolutiva:

- **Neonatal (0-2 anys).** És important una bona interpretació dels senyals i una regulació externa per part del cuidador o cuidadora principal. El treball fonamental es realitza amb les famílies.
- **Infància-preescolar (2-6 anys).** Es pot treballar la percepció de les emocions, validació emocional i ensenyar estratègies de regulació emocional (seqüència **PeCeRa**).
- **Infantesa-escolar (6-12 anys).** És útil desenvolupar la claredat emocional, la comprensió de la funció de les emocions, utilitzar tècniques com la distracció cognitiva, la reavaluació i l'acceptació. Cal prevenir l'acte de rumiar les idees en excés, i la catastrofització.
- **Adolescència (+12 anys).** Les tècniques són similars a les de les persones adultes, tenint en compte que per etapa evolutiva s'enfronten a molts reptes i canvis i que estan en procés de delimitar una identitat pròpia. Els canvis en el seu cervell influeixen en el seu comportament, per la qual cosa és necessari un major treball de regulació emocional.

En síntesi, el nostre benestar està influït pel nivell d'habilitats emocionals amb el qual ens enfrontem als reptes presents en la nostra vida. Desenvolupar aquestes habilitats constitueix una fortalesa psicològica que ens ajudarà a superar etapes mantenint una bona salut mental. Aprendre aquestes habilitats passa per un procés que ens permet arribar a la regulació o gestió de les nostres emocions. Desenvolupar les nostres pròpies habilitats emocionals com a adults ens permet acompanyar els nostres xiquets, xiquetes i adolescents per un camí que nosaltres ja hem transitat. //

Referències

- MAYER, J., CARUSO, R., & SALOVEY, P. (2016). *The Ability Model of Emotional Intelligence: Principles and updates*. *Emotion Review*, 8(4), 290-300.
- MAYER, J. D., & SALOVEY, P. (1997). «What is emotional intelligence?» In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators* (pàg. 3-31). Basic Books.

Estils de criança en l'educació emocional dels fills i filles



/ Paula Samper García
Universitat de València.
Grup EVAIN (<https://evain.es/>)

De les línies anteriors, queda clar que les emocions juguen un paper fonamental en el desenvolupament humà i que l'emoció és un camí de contacte amb la realitat. En aquest camí, la família juga un paper primordial. Com és sabut, la família es considera el primer agent de socialització i l'espai on s'assenten els models d'actuació personal i social. Aquests models serveixen de guia al menor en el seu procés d'inserció a la vida adulta, en la dimensió personal i social. Les relacions pares/mares-fills/filles constitueixen el primer nucli en el qual interaccionen i inicien el procés de socialització; el lloc on reben els primers missatges i on les interaccions establides es graven amb fermesa i arriben a ser una guia en les seues futures relacions amb l'entorn més



pròxim. Constitueix, per tant, juntament amb l'escola, el nucli primordial en el desenvolupament personal, cognitiu, emocional i socioafectiu. És important que l'educació emocional siga present en els diferents contextos en els quals està immers el xiquet, la xiqueta i l'adolescent, la família i l'escola. I, entre ambdues, família-escola, és en la família, on aquest rep les primeres lliçons sobre el que està bé o malament, del que pot fer o no, on rep missatges sobre la seua vàlua i la importància que tenen les seues accions. El xiquet i la xiqueta experimenten el món a través dels pares i les mares.

Així doncs, el grup familiar aporta senyals i formes de relació entre els seus membres, que el xiquet i la xiqueta perceben, i van configurant trets personals futurs. Aquests senyals es refereixen a ser acceptat o rebutjat, sentir-se estimat, escoltat, ignorat, experimentar èxits o fracassos... S'espera que la família oferisca afecte, respecte, seguretat i autonomia. Quan no proporciona aquests elements, els fills i les filles solen ser dèbils i vulnerables en els àmbits emocional i socioafectiu.

En aquest context, els estils de criança influiran en la capacitat del i de la menor per a establir les relacions socials i per a autoregular les seues conductes, així com les seues emocions. En aquest sentit, els patrons d'interacció, de relacions entre els pares i mares i els xiquets, les xiquetes i els adolescents són fonamentals en el seu desenvolupament socioafectiu i, per tant, també, en la seua regulació emocional. Concretament, el control psicològic i la negligència s'han relacionat amb la inestabilitat emocional, mentre que el control, juntament amb la calidesa i l'afecte, s'han mostrat com a factors determinants en el desenvolupament social i emocional dels xiquets i xiquetes. És a dir, un estil parental disfuncional, molt controlador o molt lax, es relacionarà amb un desenvolupament emocional inadequat o falta de regulació emocional.

En definitiva, un estil de criança caracteritzat per l'avaluació positiva, saber compartir, l'expressió d'afecte i el suport emocional, l'estimulació intel·lectual dels fills i les filles, així com una autonomia moderada, on s'estimula la sociabilitat i el pensament independent i es percep un tracte d'igualtat, són forts indicadors d'un desenvolupament emocional positiu en el qual el xiquet, la xiqueta i l'adolescent aprendran a gestionar les emocions, atés que aniran adquirint les

competències i les habilitats per a afrontar situacions conflictives així com a manifestar conductes adaptades socialment. És important, tal com assenyala BISQUERRA (2003), prendre consciència de la interacció entre emoció, cognició i comportament: els estats emocionals incideixen en el comportament i aquests en l'emoció; tots dos poden regular-se per la cognició (raonament). La regulació emocional i la seua constant educació formen part de les situacions que es van experimentant al llarg de la vida.

Com podem aconseguir, llavors, l'estil de criança ací descrit, que sabem que està relacionat amb un bon desenvolupament no sols emocional sinó personal i social dels nostres fills i filles? Com han d'actuar els pares i les mares sabent que conformen models potents de transmissió de comportaments, actituds, valors, creences, emocions... i que d'aquesta manera estan intervenint en l'educació emocional dels seus fills i filles? Què poden fer per a aconseguir que els seus fills i filles aprenguen i sàpien identificar, comprendre i gestionar les emocions? La base principal serà exercir com a tals models expressant, verbalitzant, gesticulant, compartint, dialo-



Els estils de criança influiran en la capacitat del i de la menor per a establir les relacions socials i per a autoregular les seues conductes, així com les seues emocions.

gant, jugant. No hi ha educació emocional possible si nosaltres, com a pares i mares, no transmetem què sentim i com ho sentim, què estem experimentant, com i quan, què ens preocupa, què ens alegra, què ens enfada, què ens entristeix, i com vivim aquestes i altres tantes emocions (bàsiques i secundàries). Aquest és un procés clau, el camí a través del qual, els nostres fills i les nostres filles, aprendran a identificar, comprendre i posteriorment, gestionar i/o regular, les seues emocions. Per aquest motiu, és fonamental que en siguem conscients i actuem en aquest sentit; és fonamental que siguem . . .

capaços de mostrar, expressar, transmetre i per a fer-ho possible, nosaltres mateixos hem de saber identificar, comprendre i gestionar les nostres pròpies emocions, que adquirim les competències necessàries per a això.

Com podem arribar a aquest camí, a aquest procés de transmissió, a aquest estil de criança que ens permetrà aconseguir un desenvolupament emocional òptim dels nostres fills i filles? Específicament:

- Els pares i les mares hem de **demostrar que volem els nostres fills i filles** mitjançant actes visibles que ens acosten a ells, com besar, acariciar, jugar, en definitiva, estant amb ells i elles. És el primer pas, partim de l'estima, de l'afecte, del vincle necessari que ens permet crear aquesta relació necessària a partir de la qual oferir seguretat i suport, i a partir de la qual els nostres fills i filles, atendran els nostres senyals quan expressem i transmetem les nostres pròpies emocions.
- Quan tenen un problema, hem d'escoltar i **posar-nos en el seu lloc**. En parlar amb ells i elles, hem de parar atenció al llenguatge verbal i no verbal: to de veu ferma, sense crits, amistós, mirant als ulls, posant-se a la seua altura, escoltant el que diuen fins al final, sent pacients sense tallar els seus arguments...
- Hem **d'estimular el diàleg** amb ells i elles escoltant el que ens volen contar, però també explicant-los nosaltres a ells i a elles el nostre dia a dia, a més d'esdeveniments i històries viscudes, intentant evitar interrupcions en les explicacions que ens ofereixen, escoltant els seus arguments i no intentant imposar els nostres. És fonamental evitar jutjar o emetre judicis de valor.
- Hem de **compartir els sentiments** d'alegria o de pesar, d'enuig o de decepció, d'eufòria o d'abatiment... Els xiquets i les xiquetes aprenen per imitació.
- Hem **d'aportar idees**, contribuir a buscar alternatives adequades que resolguen conflictes, evitant ser els qui solucionem els problemes. Estimular les idees del fill o filla, atenent-les i enaltint-les obertament quan han sigut positives. Això els ajudarà a experimentar emocions relacionades amb la satisfacció personal, l'orgull, l'autonomia...
- **Tindre temps** per als nostres fills i filles. Buscar un temps diari per a parlar, per a estimular la convivència adaptant-nos

al moment evolutiu: engegar activitats i projectes conjunts, estimular el joc compartit... Es tracta d'un temps per a viure i experimentar emocions conjuntament.

- **Hem de reconèixer els seus èxits**, elogiar-los, gratificar-los verbalitzant-los. Els reforços socials poden ser a vegades més importants que els materials i ajuden i guien en el procés d'identificació i comprensió emocional.

En tot aquest procés, juga un paper fonamental el moment evolutiu dels fills i les filles. En aquest sentit, els canvis de l'adolescència poden comportar tensions que manejades amb èxit arriben a ser transitòries, però que en cas contrari poden disminuir l'afecte positiu i augmentar l'afecte negatiu i fins i tot provocar desajustos psicosocials. No obstant això, malgrat la cerca d'autonomia per part dels fills i les filles, i la sol·licitud de desapegament dels pares i les mares, aquests continuen sent fonamentals per al desenvolupament positiu i el bon funcionament emocional dels fills i les filles.

En aquest sentit, s'ha comprovat que la criança anteriorment descrita, competent, basada en el caliu, l'afecte i el control ferm es relaciona amb el desenvolupament positiu dels fills i les filles, i facilita la resolució d'aquestes situacions problemàtiques. A més a més, la capacitat per a establir un bon control conductual dels fills i les filles mitjançant criteris i regles o normes que faciliten la convivència pot contribuir al desenvolupament saludable de les criatures. Per tot això, és necessari dotar els pares i les mares d'estratègies per a fer front als canvis de l'adolescència, perquè quan els pares i mares tenen la capacitat de manejar amb eficàcia les emocions, poden evitar situacions negatives carregades d'irritabilitat, així com evitar reaccions emocionals negatives en els i les adolescents.

En definitiva, el tipus de normes que la família estableix, els recursos i els procediments que fan servir per a fer complir les normes de convivència, juntament amb el grau d'afectivitat, comunicació i suport entre pares i mares i fills i filles constitueixen dimensions fonamentals per al creixement personal dels més joves, per a la seua interiorització de valors i les decisions que prenen davant de conflictes socials, i es mostren com a factors de protecció associats als estils de vida saludables i un desenvolupament emocional òptim. //

Referències

BISQUERRA, R. (2003). «Educació emocional i competències bàsiques per a la vida». Revista d'Investigació Educativa, 21(1), 7-43.

Educació emocional des de la perspectiva del professorat



/Konstanze Schoeps

Universitat de València. Membre del Grup EMINA
(www.educandoenemociones.com)

Relació entre burnout i intel·ligència emocional

La docència és hui una de les professions més estressants i desafidores, atés que un alt percentatge dels i les docents abandona el seu treball en els primers cinc anys de servei. L'ensenyament ha passat de «fer classes a alumnes passius» a «aules dinàmiques i interactives» que impliquen alguna cosa més que continguts acadèmics bàsics (llengua, matemàtiques, ciències, etc.) i comporten centrar-se també a ensenyar a l'alumnat habilitats personals, socials i emocionals, entre d'altres. Aquestes exigències professionals i el consegüent cost personal afecten la salut mental i física del professorat.

La principal preocupació de salut entre els i les docents escolars és l'estrés laboral, també conegut com a síndrome de *burnout* o «cremar-se pel treball» (MASLACH, 1982). La complexitat del constructe ha sigut estudiada en els últims 40 anys situant l'experiència individual d'estrés en el context escolar respecte a la relació dels i les docents amb el seu treball. El burnout es refereix a l'esgotament emocional i físic progressiu, que impacta negativament en el rendiment i l'eficiència del professorat, disminuint també la salut mental i física, l'estabilitat emocional i la satisfacció laboral. . . .





Hi ha considerables..., que poden influir negativament en la capacitat dels i les docents com a educadors eficaços, però també amenacen la seua pròpia salut mental i el seu benestar.

Aquest és el resultat de la combinació de múltiples factors estressants, com els reptes pedagògics que planteja la relació professorat-alumnat, la gestió eficaça de l'aula, el mal comportament o la falta de motivació de l'alumnat, la responsabilitat de l'ensenyament dels xiquets i les xiquetes, així com les demandes externes dels pares i les mares. Els estressors ocupacionals, com ara les llargues jornades, els baixos salaris, la falta de recursos, les pressions de la burocràcia educativa i l'escàs reconeixement professional, també són fonts potencials de *burnout*, especialment quan es combinen. Per tant, hi ha considerables demandes, pressions i tensions amb les quals el professorat s'enfronta tots els dies, que poden influir negativament en la capacitat dels i les docents com a educadors eficaços, però també amenacen la seua pròpia salut mental i el seu benestar. Així, els i les docents breguen amb l'estrés a través d'estratègies d'afrontament, però podrien fracassar a llarg termini, per la qual cosa augmenta la seua vulnerabilitat als problemes emocionals, com ara la depressió i l'ansietat, problemes de consum de substàncies i alcohol, símptomes psicossomàtics, fatiga crònica i altres problemes mèdics (per exemple, malalties cardíques).

A partir d'aquestes troballes, existeix una necessitat òbvia de proporcionar més suport al professorat tant en l'àmbit professional com en el personal. Donada la importància del fet que els i les docents siguin eficaços en relació amb els resultats desitjables de l'alumnat, la salut mental i el benestar del professorat és essencial per a si mateix i per a l'èxit de l'estudiantat, les escoles i tot el sistema educatiu. Arribats a aquest punt, dirigim la nostra atenció al desenvolupament de les habilitats emocionals com a potencial factor protector de la salut mental i de les exigències professionals dels i de les docents.

S'ha demostrat que la intel·ligència emocional (IE) és un recurs personal de gran eficàcia, que repercuteix positivament en trastorns emocionals com són la depressió i l'ansietat, així com en la salut física i mental en general, inclosa la síndrome de *burnout*. Sembla que els i les docents amb alta IE senten que tenen més control sobre les tasques estressants a l'aula, utilitzen patrons de pensament més constructius per a fer front a l'estrés i s'adapten més fàcilment als factors estressants relacionats amb el treball. A més, el professorat amb alta IE és més propens a considerar les situacions estressants més com un desafiament que com una amenaça, la qual cosa podria explicar per què la IE s'associa amb un major ajust psicològic i més benestar. Per tant, la idea de l'entrenament en habilitats emocionals sembla concebible per a reduir l'impacte dels factors estressants i donar suport a la salut psicològica i el benestar del professorat.

Per què és important la intel·ligència emocional en el professorat?

Els i les docents amb alts nivells d'estrés relacionat amb el treball, i un nombre creixent de casos de *burnout* entre el professorat, exigeixen recursos nous i innovadors per a millorar la seua gestió de l'estrés i els problemes de salut mental, que al seu torn exerceix un paper central per a l'ensenyament eficaça i l'èxit acadèmic de l'alumnat. El desenvolupament de la competència emocional dels i les docents a través de l'entrenament en habilitats específiques té un impacte positiu en un ventall de variables psicològiques, la qual cosa condueix directament a una millor salut i benestar.

Els i les docents socialment i emocionalment competents tenen la capacitat de desenvolupar una relació sana professorat-alumnat basada en el respecte i el suport. Les seues classes estan dissenyades per a fomentar les fortaleces i les habilitats de l'alumnat en lloc de castigar pels errors i les dificultats que promouen la motivació intrínseca. Aquest professorat estableix i posa en pràctica pautes de comportament per a aconseguir una convivència pacífica a l'aula facilitant la cooperació entre l'alumnat, orientant-los en situacions de conflicte i actuant com a model emocional de comunicació respectuosa i apropiada i d'exhibició de conductes

prosocials. A mesura que els i les docents s'impliquen en l'aprenentatge social i emocional a les seues aules, disminueix el nivell de conflicte i comportament disruptiu de l'alumnat. El clima de l'aula canvia a causa de les expressions adequades de les emocions, la comunicació respectuosa i la resolució de problemes en combinació amb l'atenció de suport i resposta a les diferències individuals i les necessitats dels estudiants.

Per contra, quan el professorat no aconsegueix gestionar eficaçment els reptes socials i emocionals dins de l'aula, l'alumnat mostra nivells més baixos de motivació i rendiment acadèmic. A més, la deterioració del clima de l'aula, marcat per l'augment del comportament disruptiu de l'alumnat, pot desencadenar un esgotament emocional i físic quan el professorat intenta gestionar-lo. Aquestes condicions podrien contribuir a un cercle autosostenible de disrupció a l'aula en el qual el professorat respon de forma excessivament punitiva al mal comportament de l'alumnat en lloc d'ensenyar estratègies d'autoregulació.

Educació Emocional des de la perspectiva del docent

L'educació emocional a les aules depèn principalment de la capacitat i disposició del professorat per a no sols ensenyar en competències emocionals sinó també actuar com a mestre i mestra emocional aplicant les seues pròpies competències emocionals a l'aula. Seguint el lema «No podem acompanyar més enllà d'on nosaltres hem arribat», primer són els i les docents qui necessiten entrenar les seues pròpies competències emocionals per a després ser capaços de generar un clima a l'aula basat en el respecte, la convivència i la resolució de conflictes pacífics utilitzant estratègies de regulació emocional eficaces. De fet, molts docents demanden recursos i formació específica en educació emocional dirigit a les seues necessitats emocionals.

L'objectiu principal de molts programes de desenvolupament professional per a docents ha sigut millorar el coneixement de continguts específics o enfortir les habilitats pedagògiques i instructives (per exemple, l'ús de les TIC a l'aula). No obstant això, estudis recents suggereixen que la salut psicològica dels i les docents és igualment important, la qual cosa ha portat al disseny i la implemen-

tació de programes d'intervenció dirigits a alleujar l'esgotament docent i millorar el benestar emocional. S'integren components d'intervenció nous en la formació professional docent dirigits a l'afrontament, la gestió de l'aula i/o la gestió de l'estrés, que se solapen amb components de programes de formació basats en les emocions que han demostrat ser eficaços. A més a més, el debat inicial al voltant de la plasticitat de la intel·ligència emocional ha canviat de la pregunta sobre si les habilitats emocionals es poden ensenyar, a l'enfocament més recent sobre com s'han de mesurar aquestes habilitats apreses en els programes d'intervenció i prevenció.

Un dels programes del Grup EMINA, el Programa d'Educació Emocional per a Docents, MADEMO, (MONTTOYA CASTILLA ET AL., 2021), ha mostrat la seua eficàcia per a reduir el *burnout* i augmentar el benestar dels docents. El programa MADEMO comparteix amb programes previs l'objectiu principal de millorar les competències emocionals dels docents i introduir l'educació emocional a les aules. No obstant això, s'hi pretén fer un pas més, partint d'un paradigma humanista, existencial, dialògic i orientat a l'aprenentatge significatiu. La metodologia utilitzada en el programa fomenta la reflexió i situa les emocions en el centre de l'experiència, simulant la forma més natural d'aprendre les competències emocionals.

En definitiva, els programes d'educació emocional com el MADEMO atenen una necessitat real dels i les docents que demanden recursos emocionals per a afrontar les tasques que impliquen l'atenció a altres persones i les interrelacions amb els companys i les companyes. En aquest sentit, l'entrenament en habilitats emocionals del professorat té un paper important en la prevenció de problemes de salut mental i en la promoció del seu benestar psicològic, que, al seu torn, afavorirà un millor clima escolar i millor atenció a tota la comunitat educativa, incloent-hi l'alumnat, el professorat i les famílies. //

Referències

- MASLACH, C. (1982). *Burnout: The Cost of Caring*. Prentice-Hall.
- MONTTOYA CASTILLA, I., SCHOEPS, K., POSTIGO ZEGARRA, S., & GONZÁLEZ BARRÓN, R. (2021). MADEMO. *Manual d'Educación Emocional para Docentes*. Piràmide.



/ Dolores López Alarcón

Assessora de de Formació del Professorat en Prevenció de Suïcidi dins de la Conselleria d'Educació i assessora del Ministeri de Sanitat. Va actuar com a ponent en la Jornada organitzada pel CECV "Claus per a entendre l'adolescència" i, davant de l'èxit de la seua intervenció, ha sigut convidada pel consell de redacció de PARTICIPA a fer una col·laboració en aquest número de la revista.

Suïcidi, problema social



+ INFO
Per a accedir a l'article complet,
escaneja el codi QR

El suïcidi és un problema d'índole global, perquè afecta tots els països i totes les cultures. Les accions proposades per l'OMS per a previndre aquesta xacra se centren a elaborar i aplicar estratègies nacionals integrals de prevenció d'aquest, prestant especial atenció als col·lectius en què s'haja detectat un major risc.

Aquestes mesures es poden resumir en

- sensibilització pública, política i mediàtica sobre la magnitud del problema i sobre la disponibilitat d'estratègies de prevenció eficaces
- restricció de l'accés a mitjans d'autolesió
- promoció d'una informació responsable per part dels mitjans, en relació amb els casos de suïcidi
- promoció d'iniciatives de prevenció en el lloc de treball
- millora de les respostes del sistema de salut a les autolesions
- avaluació i maneig dels casos d'autolesió i suïcidi i dels trastorns mentals
- optimització del suport psicosocial amb els recursos comunitaris disponibles, tant per als qui hagen intentat suïcidar-se, com per a les famílies i afins de les persones que s'han suïcidat.

A més, és important tindre en compte que el suïcidi no ha de ser abordat des de l'esfera personal i individual, i que s'hauria d'incloure en les agendes dels responsables polítics, sanitaris i en els mitjans de comunicació per a conscienciar i sensibilitzar a tota la comunitat. //



Bones pràcti- ques

En el número anterior vam demanar a les escoles valencianes que ens enviaren exemples de les bones pràctiques que porten a terme i que es poden replicar en altres centres. Entre les experiències que ens han arribat hem triat aquesta del Colegio Torre-Pinos, de Torrent (Horta Sud), un exemple d'inclusió valuós i molt interessant.

CARRERA INCLUSIVA SANT SILVESTRE

Organització: Centre d'Educació Especial Torre-Pinos

Correm per la inclusió

El passat 20 de desembre de 2022 es celebrà a Torrent la Carrera Inclusiva Sant Silvestre del Centre d'Educació Especial Torre-Pinos. Hi van participar un total de dotze centres escolars del municipi i diferents entitats de l'àmbit social, i la convocatòria ludicoesportiva va assolir el miler d'alumnes. A més, l'organització de la prova va comptar amb la col·laboració i dinamització de l'alumnat del Grau Mitjà i Superior de TSEAS de diversos centres, i el suport de diferents administracions i associacions.

Durant les setmanes prèvies a la prova es van dur a terme jornades conjuntes entre el Col·legi Torre-Pinos i la resta dels centres participants, per a afavorir la interacció i la inclusió entre tot l'alumnat.

La carrera no tenia caràcter competitiu i els corredors es distribuïen per grups compostos per alumnat dels diferents centres escolars per a completar el recorregut de manera inclusiva i cooperativa. Per a començar, tots els i les participants es van reunir en la zona de l'eixida per a esmorzar junts i a continuació es van distribuir en els grups organitzats.

A més, la carrera va comptar amb animació a càrrec de dues batucades inclusives formades per alumnat de diferents centres educatius, tant específics com ordinaris. En finalitzar el recorregut, la totalitat de participants va formar la paraula INCLUSIÓ.





Pleno de navidad de diciembre del CECV en Requena en el Museo del vino.



Descarrega els cartells escaneja el codi QR

Educar la ment sense educar el cor no és educar en absolut.

ARISTÒTIL



El caràcter no es pot ser desenvolupar en tranquil·litat i quietud. Només a través de proves i patiment es pot enfortir l'ànima, aclarir la visió, inspirar ambició i assolir l'èxit.

HELEN KELLER



Amb motiu de la celebració del Dia Internacional de les Dones, el CECV ha elaborat tres pòsters amb les imatges de dones importants en els camps de les Humanitats, de les Arts i de les Ciències i la Tecnologia.



BUSCAMOS BUENAS PRÁCTICAS

Queremos conocer las actividades de éxito que lleváis a cabo en vuestros centros educativos: animaos a hacérnoslas llegar, dejad que el resto de la comunidad educativa las conozca y dad la oportunidad de reproducirlas.

Si te interesa saber cómo funciona el CECV, asistir a nuestras campañas y jornadas, o aprovechar los materiales que elaboramos, pincha en <https://portal.edu.gva.es/consellescolar/>, aquí nos encontrarás!

¡Somos tu espacio!

VOLS ACCEDIR A LA REVISTA EN FORMAT DIGITAL?

Pots fer-ho a través d'aquest codi QR



Bústia de suggeriments

De què t'agradaria que parlàrem?

Quines qüestions cal tractar, segons tu, en el CECV?

Envia'ns les teues idees a:

consellescolartvalenciana@gva.es