

JOVES AMB INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL

UNA INICIATIVA DE L'AMPA/AFA de L'INSTITUT
RAMON MUNTANER (FIGUERES)



1 Quina necessitat havíem detectat?

Havíem detectat una manca d'educació emocional dins l'educació formal. Al centre educatiu no es treballava aquest tema amb la intensitat que des de l'AFA consideràvem necessària. Des de l'Associació hi havia una conscienciació alta sobre aquest tema: som de les famílies que creiem fermament que hauria de formar part de la base curricular de tots els centres educatius.

Les emocions són una part indispensable de qualsevol individu, tant les emocions agradables com les emocions desagradables, i reconèixer aquestes emocions, ser capaç també de gestionar-les, comunicar-les i expressar-les afavoreix enormement les relacions amb altres persones i amb una mateixa, facilita la resolució positiva de conflictes, contribueix a la salut física i mental i ajuda a l'aprenentatge.

Calia que des del centre educatiu s'hi prestés la màxima atenció.

2 Descripció de la iniciativa:

Programa Competències Clau

L'objectiu principal d'aquest programa era despertar i promoure les capacitats que fins ara, potser, s'havien convertit en incapacitats, o capacitats adormides, en el nostre dia a dia, ja sigui en les relacions amb els grups d'iguals i/o amb adults referents (professorat, direcció...) a dins els sistema familiar.

Era un programa on el grup de joves era l'instrument de treball de cadascú.

Aquest programa creia i confiava en les capacitats de cada persona. Així doncs, la proposta d'aquest programa vivencial i dinamitzador era fer front i aprendre a autoregular les 4 emocions bàsiques: la por, la tristesa, l'alegria i la ràbia a través de diferents competències emocionals per obtenir una vida més satisfactòria, de qualitat i alhora saber gestionar situacions complexes en un futur.

El programa ha estat conduït per una experta en intel·ligència emocional, altament preparada per tractar aquestes temes i una gran comunicadora per traslladar-los als nostres fills i filles. Una persona amb un talent innat per fer arribar el missatge de la manera més adequada, sobretot als i les adolescents.

La vam conèixer a través d'un article que ens va caure a les mans sobre intel·ligència emocional que s'estava començant a emergir a l'Alt Empordà. Vam decidir implementar-ho a tots els cursos de l'institut, fins i tot en els d'horari nocturn i els cicles formatius.

Aquest projecte ha consistit en reunir-se algunes hores de tutoria al llarg del curs per observar, interactuar i compartir situacions d'emocions agradables però sobretot desagradables com la ira, la vergonya, l'odi, etc., exposant-los de manera completament voluntària i lliure davant dels companys i companyes de classe.

La col·laboració del centre va ser molt positiva en el moment d'aprovar-nos la proposta, però per altra banda, molt passiva en la participació de l'equip docent, siguin o no tutors o tutores, de cada una de les aules. La part implicada, malauradament sempre sol ser una minoria.

Volem subratllar que ha estat una proposta de l'AFA i que, com a tal, l'AFA ha assumit el cost del projecte.

3

Els principals resultats aconseguits:

Amb aquest programa de competències clau adreçat als nostres joves, hem aconseguit uns petits avenços, que són a la vegada grans passes. Ens ha ajudat a valorar la importància dels programes d'intel·ligència emocional a les nostres escoles i instituts com a assignatura obligatòria, per seguir ajudant als nostres adolescents en una etapa que ja esdevé força complicada, per si sola.

Resultats de la I.E en els i les nostres joves:

- Han expressat totes les emocions que sentien, sense prohibicions ni censures.
- Els joves han descobert que disposen de més eines de les que es pensen per afrontar situacions davant d'emocions desagradables.
- Tenen capacitat per entendre que els passa i convertir les emocions desagradables en emocions agradables que els facin sentir millor.
- Saber que no estan solso soles, que el que senten també ho poden sentir les altres persones del seu entorn.
- Han après a identificar que els està passant i com reaccionen davant d'un problema.
- Han posat paraules a les emocions. Les emocions tenen noms, les poden reconèixer, identificar i afrontar millor si les saben anomenar pel seu nom.
- Han assolit més seguretat per expressar que els passa davant de les altres persones.
- Han millorat la comunicació entre ells i elles, i també amb les seves famílies i professorat.
- Han integrat i autoregulat les seves emocions.
- Han pres consciència del què els hi passa i com ho gestionen emocionalment.
- Han estat capaços de demanar ajuda en el moment present i detectar que necessiten.
- Valorar la importància del llenguatge emocional a través del cos i de la paraula.
- Afavorir el desenvolupament de l'empatia.
- I sobretot, a sentir-se vàlids i capaços de solucionar els seus propis dilemes i inseguretats.

Tots aquests aprenentatges, tan sols, són els primers passos d'un llarg camí que tots plegats acaben de començar. Per fer un llarg recorregut és molt recomanable anar ben calçat si es vol arribar lluny.

- Malauradament no podrem continuar amb el programa, perquè l'equip directiu del centre, juntament amb la majoria dels docents no li han donat el mateix valor que li donem nosaltres. En cap moment, ens han indicat que no es pogués dur a terme l'activitat, però hem optat per no continuar ja que la persona que estava al capdavant del projecte, necessitava la col·laboració i el feedback dels docents per disposar de totes les eines necessàries per poder fer una bona feina. Per altra banda, ens hagués agradat ampliar el número de sessions per cada un dels cursos i no disposàvem de tants recursos econòmics com per poder-hi seguir invertint.

La mancança hi era i per tant hi segueix essent. És un tema que ens l'hauríem d'agafar entre tots, de forma molt més seriosa. Ens hi juguem massa, com per valorar-ho com a una matèria secundària. Les emocions s'han d'entendre, treballar i compartir si volem que els nostres fills i filles siguin joves i adults mentalment sans.