

La família i les emocions

L'educació emocional com a eix vertebrador per al desenvolupament integral dels infants i adolescents dins de l'acció socioeducativa amb famílies

TEXT: Myriam Solé i Miriam Reyes, educadores socials. Reflexions a partir del treball emocional amb famílies des de l'Equip d'Atenció a la Infància i l'Adolescència - FOTO: Heriberto Herrera

Podem observar, en la nostra pràctica diària amb famílies, que la conflictivitat i les mancances de tipus social i afectivo-emocionals ha augmentat, tant dins del propi nucli familiar com en altres àmbits quotidians; molts pares i mares demanen ajuda perquè no saben com enfrontar-se a l'educació dels fills. Sorgeixen cada cop més problemes conductuals en els infants i adolescents. Per tant, hem d'intentar prevenir o modificar

aquestes conductes, si volem que es desenvolupin com a persones sanes en tots els àmbits que conformen la seva personalitat.

La conclusió a què s'ha arribat fent retrospectiva dels anys d'intervenció dels educadors i educadores de l'Equip d'Atenció a la Infància i Adolescència és que l'educació emocional és una habilitat social bàsica que cal potenciar per reforçar les altres.

L'educació emocional és un concepte que està molt de moda, però no

tan sols es tracta d'una tendència que ara sona molt. Nosaltres, com a educadores que treballem amb famílies, hem pogut comprovar en el nostre dia a dia que el fet d'educar les emocions millora notablement les relacions familiars i socials, ens fa persones més felices, i ajuda a adaptar-nos millor al nostre entorn.

Podríem definir Intel·ligència Emocional com «la capacitat d'identificar i comprendre les emocions pròpies i les dels altres, i saber gestionar-les».

Anna Carpena (2006) defineix així emocions i sentiments: «Les emocions i les reaccions emocionals són una part estandaritzada del programa humà, un conjunt innat de sistemes d'adaptació al medi que han significat un extraordinari valor de supervivència per la humanitat. Bàsicament són impulsos que comporten reaccions automàtiques (...). Els sentiments són blocs d'informació integrada que inclouen valoracions en què està implicat i que disposen a actuar d'una manera o d'una altra. Apareixen com una síntesis de les dades que es tenen sobre les experiències anteriors, els desigs i projectes, el propi sistema de creences, valors i la realitat. Són sentiments els que sostenen la motivació que indueix l'acció d'una manera més o menys intensa. La motivació marca la direcció de la conducta i, alhora, tota conducta motivada genera



L'educació emocional és una habilitat social bàsica que cal potenciar per reforçar les altres



una reacció emocional. Els sentiments ens diuen quins fets són veritablement importants per les nostres vides».

En aquesta definició podem comprovar que les emocions ens acompanyen en tots els àmbits de la nostra vida, i per tant hem de valorar la família com un d'ells, donat que en el sí d'aquesta comença la nostra educació. Per tant, aquesta no s'ha de centrar tan sols en l'estimulació cognitiva, cobrir les necessitats bàsiques i donar afecte, sinó que també ha de guiar als seus membres per a tenir una vida emocional sana.

El vincle afectiu és l'eix vertebrador de tota família i el saber gestionar correctament les emocions desencadenarà una correcta gestió dels conflictes, a través de l'escolta activa, l'empatia i l'assertivitat.

Tenint en compte aquesta perspectiva, els pares i les mares tenen un paper fonamental, ja que han de conduir als infants en la seva vida emocional.

En la nostra societat, fins el moment, estàvem acostumats a sentir frases com «No ploris, que no n'hi ha per tant», «Per això t'has d'enfadar? Vinga va»...; i la majoria de les vegades han estat paraules que ens han dit els nostres propis pares, però amb això l'únic que es fa és negar les emocions i els sentiments, cosa que no els fa desaparèixer, sinó que els estem reprimint i afavorint un mal aprenentatge d'aquests. Per aquest motiu és necessari treballar la gestió de les emocions.

Els pares i les mares han d'aprendre a parlar-ne amb els nens i les nenes, posar-los-hi nom, preguntar-los-hi com se senten i ajudar a definir-ho. Acceptar les seves respostes i les emocions que sorgeixen, explicar i mostrar com ens


sentim els adults, per tal que l'infant se senti més receptiu amb el que senten els altres. Demostrar i dir que els estimem, felicitar les conductes i actituds positives, etc.

No s'ha d'utilitzar el xantatge emocional com a recurs, ja que aquest crea conseqüències negatives.

S'ha de tenir en compte que els pares i les mares són en tot moment els models emocionals dels infants, per tant han de ser coherents amb el dir i el fer.

Encara que no solem ser totalment conscients, les nostres emocions il·luminen o enfosqueixen la nostra vida i es combinen formant un paisatge determinat que a més contagien més o menys intensament als que ens envolten, i que en el cas dels més petits poden acabar essent determinants en la seva manera de veure el món.

Per concloure, i després d'aplicar tot l'exposat en les nostres intervencions diàries, tant individuals com grupals, podem dir que l'educació emocional és un procés educatiu, que ha de ser continu i permanent, ja que pretén potenciar aquesta àrea del seu desenvolupament, complement indispensable del desenvolupament cognitiu. Es proposa el desenvolupament de coneixements i habilitats sobre emocions amb l'objectiu de capacitar l'individu per afrontar els reptes que es plantejen a la vida quotidiana.

D'aquesta manera, ajudarem als infants i adolescents i les seves famílies a millorar la seva autonomia, comprendre les seves emocions i les dels altres, prevenir conductes de risc, millorar la relació amb els altres, desenvolupar habilitats socials adequades, adquirir una actitud positiva davant la vida, etc. 

Materials recomanats

Llibres

- ▶ VVAA (2009): *Activitats per al desenvolupament de la intel·ligència emocional*. Parramón. Barcelona.
- ▶ Bisquerra, R i Remon, A (Coord.) (2007). *Educación Emocional. Programa para educación primaria (6-12 años)*. Wolters Kluwer. Madrid.
- ▶ Cuadrado, M. i Vicent, F. (Coord.) (2007). *Educación emocional. Programa de actividades para la Educación Secundaria Obligatoria (12 a 16 años)*. Wolters Kluwer. Madrid.
- ▶ Carpena, A. (2001). *Educació socioemocional a primària*. Eumo. Vic.
- ▶ Galindo, A. (2003). *Kit básico de supervivencia emocional*. Pearson Educación.
- ▶ Galindo, A. (2003). *Inteligencia emocional para jóvenes*. Pearson Educación.

Webs

- ▶ www.primaria.profes.net/especiales2.asp?id_contenido=38177.
- ▶ blocs.xtec.cat/emocionat.
- ▶ www.inteligencia-emocional.org.
- ▶ www.xtec.es/~mmontene/web/educacioemocional.htm.

Contes

- ▶ Lévy, D. (2004). *Els sentiments d'en Fèlix*. Cruïlla. Barcelona.
- ▶ Ponce, A (2007). *Ensenya'm a ser feliç*. Ara Llibres.
- ▶ Snunit, M. (2006). *El pájaro del alma*. Fondo de Cultura económica de España. Mexico.