



«L'educació emocional hauria d'impregnar totes les experiències educatives»

la Fundació Ecologia Emocional ha fet un estudi per diagnosticar la manera com els joves experimenten les emocions



Mercè Conangla, presidenta de la Fundació Ecologia Emocional | Cedida

Les emocions ens fan fer com són, i sovint aquestes expressions i la manera com interpretem el nostre entorn varia segon l'etapa de la vida en què ens trobem. Recentment, la Fundació Ecologia Emocional (<https://ecologiaemocional.org/>) ha presentat un estudi on 2.450 adolescents de 14 instituts de la demarcació de Barcelona s'han fet un autodiagnòstic sobre la manera com experimenten aquestes emocions. En total hi han participat 14 instituts del Vallès Occidental, el Barcelonès, el Baix Llobregat, l'Alt Penedès, el Bages i el Moianès. N'ha parlat en una entrevista a **NacióSabadell** la psicòloga i infermera Mercè Conangla, presidenta de la Fundació.

- Quines són les principals conclusions que n'han extret?

- L'objectiu del B-SEA ha estat obtenir una visió panoràmica dels nivells de benestar i salut emocional dels nostres adolescents i joves a partir de la pròpia percepció i valoració de 10 àrees d'observació. Algunes de les conclusions importants:

1. Com més joves, més percepció positiva de si mateixos i del món, i també major benestar emocional. Alegria, il·lusió i agraïment davallen a mesura que es fan més grans apareixent



sentiments de soledat i tristesa més en la franja de 17-18. Relaten tenir problemes per a gestionar la ira i també bloquejos per la por o la vergonya

2. Una bona notícia és que reconeixen importants sentiments positius de cura de la vida, l'ecologia i la importància de cuidar el planeta. També a nivell de valors sobresurten els de la diversitat, l'equitat, la pau.

3. Tenen un bon nivell d'autoacceptació, també de comunicació dins l'àmbit familiar.

4. Admissió d'algunes conductes de risc especialment les que fan referència a la manca de seguiment de normes de seguretat en els mitjans propis de transport

5. Dins de l'àmbit escolar es troben bàsicament ben integrats i reconeguts pels seus mestres. Tot i així apareix el tema de l'assetjament escolar com quelcom que els afecta.

6. A nivell de oci i lleure es desprèn que el que més fan és escoltar música, quedar amb els amics, i algun tipus d'esport. Molt baix resta el tema de consum cultural, lectura, teatre, museus...etc

- I com es pot millorar?

- Primer millorant l'entrenament emocional atorgant-los recursos per gestionar tres emocions on expressen dificultat: por, ira, vergonya. També l'expressió i comunicació emocional dins de la família on si be se senten integrats admeten que hi ha molts temes que no es toquen. Caldria treballar respecte l'impacte de les TICs que els genera impaciència i angoixa Finalment, el tema de la prevenció i abordatge del *bullying* donat que molts reconeixen la participació activa o passivament en l'assetjament de companys i altres.

- Quins adolescents tenen identificats?

- Tenim adolescents que es mouen cercant l'equilibri en mig d'un món que els interessa i que a voltes no entenen prou o no els agrada, i també mirant de cercar el seu lloc i construir la seva felicitat. Es troben amb algunes creences que no els ajuden a avançar i que haurien de poder revisar i substituir (per exemple sobre l'amor romàntic: qui bé t'estima et farà plorar) i també els hi cal més recursos per a gestionar la voràgine emocional pròpia de la seva etapa vital. Volen un món millor, més just i obert a la diversitat, aposten per la pau. Alhora estan immersos en una societat de consum, exigent, immersos en les TICs que alhora que els comuniquen també els poden acabar d'aïllar.

- I què els mou, què els preocupa? Es tracta d'un retrat sincer, ja que s'han fet una autoexploració emocional?

- Els preocupa molt la violència en totes els seves formes. Donat que l'autoqüestionari ha estat anònim, han pogut expressar-se amb sinceritat, ells mateixos s'han puntuat en cadascun dels 100 ítems.



Una de les sessions d'anàlisi. Foto: Cedida

- Hi ha conclusions més positives, com el sentiment d'estima i integració al grup familiar, l'apreciació a la diversitat, i d'altres que no ho són tant, com l'angoixa i la impaciència en relació a les TIC.

- Per a ells les TIC són formes habituals de comunicació que els poden facilitar aprenentatges i relacions. Altrament, com amb tota eina, tot depèn de com s'utilitza, amb quin marc, pautes o límits. Cal educar pel seu bon ús i sobre tot per a donar-los eines preventives d'addiccions, d'autoprotecció emocional en les xarxes, cura de la seva intimitat i imatge. També educar perquè tinguin criteri per distingir allò rellevant i veritable de les *fake news*.

La impaciència té a veure amb el ritme ràpid de les TICs que a voltes volen dur al món de les emocions i relacions (en aquests àmbits cal paciència, procés, temps més lents i sensibilitat). L'angoixa quan no reben els *likes* o se senten exclosos és quelcom que també hauran d'aprendre a gestionar per a no esdevenir dependents de l'aprovació externa que els converteix en molt vulnerables.

-I un clàssic que preocupa, l'assetjament escolar. Com l'educació emocional pot ajudar a prevenir i identificar el *bullying*?

- L'educació emocional és la única forma de prevenir i evitar l'assetjament de tot tipus. Una persona connectada a la vida, tendra, sensible, empàtica i compassiva difícilment participarà en aquesta terrible conducta que provoca tant patiment. I a més de desvetllar aquestes competències emocionals cal que també conreïn la capacitat de mostrar valentia quan el grup vol empènyer en una direcció oposada als valors personals. I això cal treballar-ho. Des del model Ecologia Emocional sabem que el model de persona CAPA (Creativa - Amorosa -Pacífica- Autònoma) pot ser la millor garantia per aconseguir una bona salut emocional personal i social.



- Per què van decidir fer aquesta anàlisi des de la Fundació? Ens quedem massa amb els tòpics quan parlem d'adolescents?

- Volíem obtenir una visió actualitzada sense fer hipòtesis prèvies. Que fossin els propis joves qui fessin el seu autodiagnòstic. El tema de l'adolescència ens interessa perquè tenim dades suficients com per saber que és en aquesta etapa de la vida quan esclaten problemes mentals, emocionals i relacionals que si no s'aborden adequadament poden ser un llast pel futur d'aquests joves.

També sabem que hi ha un patiment evitable i que tenim la responsabilitat d'alleugerir. Així hem tingut sorpreses agradables en aspectes com identitat, família, escola, sentiments sobre el món i la vida. Hem constatat altres aspectes que ja intuïem: TICS, gestió emocional, assetjament, conductes de risc... a les que val la pena donar respostes.

"Des del 2017 l'Hospital Clínic de Barcelona està aplicant el model per millorar la qualitat ètica i emocional de la seva organització i està funcionant molt bé"

-Han treballat en 10 camps. Quins i per què?

Són emocions; identitat i imatge d'un mateix; conductes de risc; comunicació i família; àmbit escolar i acadèmic; noves tecnologies; cultura i oci; sentiments sobre la vida i el món; valors; i hàbits de salut i convivència.

Els nostre equip investigador va estar treballant tot un any amb la direcció de Jaume Soler per decidir-les, buscant fer un mapa que abordes el millor possible els diferents àmbits que els afecten. Donat que no varem trobar la eina adient la varem fabricar. Així va néixer el B-SEA.

-La Fundació s'ha especialitzat en Ecologia Emocional. Com la defineixen, per a què serveix?

- L'any 2002 varem crear el model Ecologia Emocional amb Jaume Soler i portem 17 anys d'aplicació de les propostes a diferents ecosistemes: educatiu, salut, organitzacions, famílies amb molt bons resultats. Definim Ecologia Emocional com l'art de gestionar les nostres emocions de tal forma que la seva energia serveixi per a créixer com a persones, millorar les nostres relacions amb els altres i cuidar millor el nostre món. Hi ha uns valors claus que el sostenen: sostenibilitat, responsabilitat i consciència de l'impacte global que les nostres accions o omissions tenen en l'ecosistema on participem. Podeu trobar més informació i bibliografia a la nostra web www.ecologiaemocional.org.

A tall d'exemple des del 2017 l'Hospital Clínic de Barcelona està aplicant el model per millorar la qualitat ètica i emocional de la seva organització i està funcionant molt bé. També s'aplica el model CAPA a diferents Comunitats Educatives, empreses i àmbits. A més impartim el Màster Ecologia Emocional per a capacitat professionals en gestió de les emocions, que ja compta amb 25 promocions entre Barcelona, Mèxic, Saragossa i Madrid.

- L'educació emocional hauria de formar part del currículum educatiu, una assignatura més, o hauria de ser transversal?



- No hi ha una única fórmula possible. Totes tenen avantatges i dificultats. En primer lloc cal dir que totes les persones que eduquen haurien de ser models referents de bona gestió emocional per infants i joves. Per tant, sigui quin sigui el crèdit o assignatura, haurien d'aportar a més dels continguts curriculars, una manera de fer, de saber ser i estar amb els altres, d'encarar les dificultats, de respondre als reptes i conflictes, de liderar.

Si ens pensem que només posant una assignatura setmanal de Educació emocional ho resoldrem, la meva resposta seria que no. Cada cop disposem de més evidències de que aquesta educació ha de ser vivencial, entrar no només per la ment sinó com pluja fina que penetra des de tot allò que vivim.

L'educació emocional hauria d'impregnar totes les experiències educatives. D'aquí la importància de que els nostres professionals de l'educació es formin per a ser-ne bons transmissors.