

## EDUCACIÓ EMOCIONAL

«Veo la *esencia* de la emoción como el conjunto de cambios en el estado corporal que son inducidos en multitud de órganos por los terminales de las neuronas, bajo el control de un sistema cerebral delicado, que está respondiendo al contenido de pensamientos en relación a una entidad o acontecimiento determinados. [...] La emoción es la combinación de un *proceso evaluador mental*, simple o complejo, con *respuestas disposicionales a dicho proceso*, la mayoría dirigidas *hacia el cuerpo propiamente dicho*, que producen un estado corporal emocional, pero también *hacia el mismo cerebro* (núcleos neurotransmisores en el tallo cerebral), que producen cambios mentales adicionales»<sup>1</sup>

«Cualquiera puede enfadarse, eso es algo muy sencillo. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto, eso, ciertamente, no resulta tan sencillo»<sup>2</sup>.

Diverses aportacions procedents de distints estudis dins el camp de les neurociències han demostrat que el cervell emocional és la base estructural i funcional de processos de raonament fonamentals tals com prendre decisions, escollir entre opcions i dissenyar conductes dins l'àmbit ètic del comportament. S'ha demostrat que les emocions són tant estructuralment -per la configuració del cervell humà- com funcionalment, la base dels processos fonamentals de la racionalitat<sup>3</sup>. La qüestió bàsica de l'educació emocional consisteix en comprendre què són les emocions, quina és la funció essencial que tenen dins el raonament i el comportament humà i què s'ha de fer per educar-les de manera intel·ligent.

Gardner proposa diverses intel·ligències dins les dimensions de la racionalitat humana, entre les quals destaquem aquí la *intrapersonal* i la *interpersonal*. En relació amb la intel·ligència emocional hi ha tres aspectes fonamentals que podem vincular a la intel·ligència *intrapersonal*: l'autoconsciència emocional, que consisteix en donar-se compte i identificar les emocions que sentim; la capacitat d'autoregulació emocional, que és la capacitat de comprendre com i perquè s'activen i gestionar adequadament les pròpies

---

<sup>1</sup> Damasio (2007: 167).

<sup>2</sup> Goleman (2007: 23). Adaptación del texto original de la *Ética Nicomáquea* de Aristóteles: Arist. *EN*, 1109a 25-30.

<sup>3</sup> Véase Damasio (2007: 2-5, 155-158); LeDoux (1986, 1991, 1999); Mayer y Salovey (1990: 185-211); Goleman (2007: 52-53).

---

DAMASIO, A. (2007): *El error de Descartes*, Barcelona, Crítica.

GARDNER, H., (1995): *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*, Barcelona, Paidós.

GOLEMAN, D. (2007): *Inteligencia emocional*, Barcelona, Kairós.

LEDOUX, J., (1986): «Sensory Systems and Emotion», *Integrative Psychiatry*, 4, 237-243.

- (1991): «Emotion and the Limbic System Concept», *Concepts in Neuroscience*, 2, 169-199.

- (1999): *El cerebro emocional*, Barcelona, Ariel-Planeta.

MAYER, J., SALOVEY, P. (1997): *Emotional development and Emotional intelligence. Educational implications*, New York, Basic Books.

emocions; i finalment la motivació, per a la qual entre altres aspectes cal potenciar dinàmiques de pensament constructiu, criteris d'avaluació i interpretació optimistes i realistes dels estímuls, situacions i emocions que es senten, i facilitar la gestió intel·ligent de les emocions. Un treball d'elaboració de coherència i congruència entre les dimensions del pensament, del sentiment i de la conducta.

La intel·ligència *interpersonal* adequada és fonamental per a facilitar una òptima i saludable relació entre les persones, així com en la interacció de les persones amb diversos aspectes i sectors del teixit social. En aquest sentit l'educació emocional ha de fer èmfasi fonamentalment en dues qüestions:

- . Fomentar la capacitat d'empatia que permet captar i comprendre les emocions i les expressions emocionals de les altres persones.
- . Impulsar una formació i desenvolupament de les habilitats socials que permeti entre altres qüestions potenciar la capacitat de diàleg assertiu des del respecte i l'intent de comprensió, així com poder identificar i afrontar constructivament possibles comportaments irracionals d'altres persones. Una capacitat de diàleg assertiu que facilita la prevenció i tractament constructiu de possibles conflictes, propis de les relacions humanes.

Dr. Raül Genovès Company

Codirector del *Màster en Competències Emocionals*, títol propi 60 ECTS de la UIB