
Educació emocional: de la recerca a la pràctica fonamentada

Emotional education: from research to grounded practice

Rafael Bisquerra Alzina

Universitat de Barcelona.

A/e: rbisquerra@ub.edu

Data de recepció de l'article: 15 de setembre de 2017

Data d'acceptació de l'article: 18 de novembre de 2017

DOI: 10.2436/20.3007.01.102

Resum

Les emocions són una resposta complexa de l'organisme en què la influència de l'entorn té un paper molt important en la forma d'experimentar-les, regular-les i compartir-les. Des de l'antiguitat i durant molts segles es va parlar de *passions*, amb una clara connotació negativa. No és fins al segle XIX que s'introdueix el concepte *emoció*, tal com s'entén actualment, amb la intenció de possibilitar la investigació científica sobre aquest constructe. Entre els primers investigadors sobresurten Darwin i William James. Amb la preponderància del conductisme en el segle XX, les emocions queden arraconades de la investigació. Però cap a finals de segle s'inicia una revolució emocional, que es manifesta en les teories sobre les emocions, la intel·ligència emocional, la neurociència, la psicologia positiva, etc. Tot això són fonaments sòlids per a l'educació emocional, entesa com una innovació encaminada a millorar la qualitat educativa. En aquests moments cal una sensibilització per part del professorat, Administració pública i societat en general en relació amb la seva importància a partir de la qual s'hauria de passar a la formació en competències emocionals de l'alumnat. Hi ha evidències que això pot millorar la convivència, el rendiment i el benestar.

Paraules clau

Educació emocional, competències emocionals, intel·ligència emocional, emoció, passió.

Abstract

Emotions are a complex response of the organism in which the influence of the environment plays a very important role in the way of experiencing, regulating and sharing them. Since ancient times and for centuries, there has been talk of passions, with a clearly negative connotation. It was not until the 19th century that the concept of emotion was introduced as it is currently understood, with the intention of enabling scientific research on this construct. Among the first researchers to stand out were Darwin and William James. With the preponderance of behaviorism in the 20th century, emotions were cut off from research. Towards the end of the century, however, an “emotional revolution” emerged that was manifested in theories about emotions, emotional intelligence, neuroscience, positive psychology, etc. All of these are solid foundations for emotional education, understood as an innovation aimed at improving educational quality. It is now necessary to raise the awareness of the importance of emotional education on the part of teaching staff, the public administration and society in general, and on this basis students should be trained in emotional competences. There is evidence that this can improve coexistence, performance and well-being.

Keywords

Emotional education, emotional competences, emotional intelligence, emotion, passion.

Introducció

L'educació emocional és una proposta d'innovació educativa que s'inicia a mitjans dels anys noranta i, a partir de deu anys més tard, en la primera dècada del segle XXI, s'observa un progressiu interès per l'educació emocional, que es manifesta en formació, publicacions, jornades i posada en pràctica d'aquest tipus d'educació.

En aquest article ens proposem revisar algunes de les investigacions que fonamenten l'educació emocional. La intenció és aportar elements per a una pràctica eficient, tenint en compte que estem parlant d'una proposta que pretén atendre necessitats socials que no estan suficientment ateses. En un article com aquest, no es pot dir tot i vull suposar que hi haurà persones interessades a saber-ne més. Aquestes persones han de poder accedir a més informació i, per això, hi ha nombroses referències bibliogràfiques en què poder ampliar el que aquí es comenta.

La recerca en el camp de les emocions: de les passions a les emocions

La paraula *emoció*, tal com s'entén actualment, ha estat pràcticament absent al llarg de la major part de la història. En el seu lloc s'han utilitzat mots referits a emocions concretes. Molts d'ells procedents de la cultura grega, com per exemple *thymos* (ira), *pathos* (tristesia), *fobos* (por), *eros* (amor eròtic), *agape* (amor social), *eudaimonia* (felicitat), etc. De totes elles, probablement les que més influència han tingut en la formació del concepte actual d'emoció han estat *pathos* i *thymos*. De *pathos* en deriva el concepte *passion*, que serà la paraula que s'utilitzarà fins al segle XIX per referir-se a les emocions. Del *pathos* grec es passarà al llatí *patior*, que significa 'patir' i 'sentir'. La passió designa tots els fenòmens afectius en els quals la voluntat és passiva. La passió es refereix a un patiment que no queda més remei que acceptar i patir passivament, ja que no podem fer res per evitar-lo. Per tant, les passions són quelcom negatiu que convé evitar. Aquesta és la idea clàssica de les emocions. De *pathos* en deriven paraules com *patologia*, *patiment*, *apatia*, *compassió*, etc. De l'arrel *thymos* en deriven paraules com *alexitímia*, *lipotímia*, *ciclotímia*, *distímia*, *endotímia*, *hipertímia*, etc. Totes tenen una clara connotació negativa, que descriu el concepte que s'ha tingut de les emocions al llarg de la història, expressades en la paraula *passió*. És interessant observar que la paraula *emoció* no apareix a la Bíblia; si actualment volem traduir *emoció* al llatí, la paraula equivalent és *passió*, que manté la tradició del *pathos*. Tot això il·lustra el fosc panorama que ha envoltat els fenòmens afectius al llarg de la història. La idea clau és que tot el que fa referència a les passions (emocions) ha tingut una connotació de quelcom a evitar perquè és dolent. Aquesta ha estat la concepció que se n'ha tingut al llarg de la història.

Cal arribar al segle XIX perquè s'iniciï un canvi de perspectiva. De fet s'inicia abans en el marc de l'escola escocesa coneguda amb el nom de Scottish Enlightenment, que és l'equivalent a la Il·lustració. En aquells moments, Edimburg va ser anomenada l'Atenes del Nord. L'escola escocesa sosté un punt de vista essencialment optimista sobre la capacitat de l'individu per contribuir a millorar la societat i la natura amb l'ús de la raó. Entre les principals figures d'aquest moviment destaquen David Hume, Adam Smith, Walter Scott, James Watt i, pel que fa a les emocions, apareix una figura cabdal: Thomas Brown.

Thomas Brown (1778-1820) va ser professor de filosofia moral a la Universitat d'Edimburg i és considerat per Dixon (2003, p. 109; 2012) *l'inventor de les emocions*. Va agrupar en una mateixa paraula (*emoció*) el que fins aleshores havien estat conceptes diferents: passions, apetits, afectes, sentiments, *thymos*, *pathos*. Així es creava una categoria psicològica que Brown va començar a utilitzar a les seves classes a partir de 1810 aproximadament. En la història del pensament sobre les emocions es pot considerar que el 1820 és una data clau: és el moment en què es deixa d'utilitzar *passió* per passar a *emoció* definitivament. *Emoció* surt com una paraula tècnica amb la intenció de ser utilitzada en la investigació científica. Thomas Brown (2010) és qui li dona aquest significat.

Actualment, en la paraula *passió* s'hi poden identificar dos significats diametralment oposats. Per una banda, el significat negatiu que acabem de comentar. Però, per l'altra, hi ha el significat positiu d'expressions com *passió per l'art*, *passió per la ciència*, *ha estat apassionant*, etc. Aquestes últimes expressions són relativament recents (en general, a partir de la segona meitat del segle xx). Això és un indicador del canvi de perspectiva que van adoptant les emocions en les últimes dècades.

Les teories sobre les emocions

Les teories sobre les emocions tenen uns inicis brillants en el segle XIX, moment en què destaca, en primer lloc, la figura de Darwin i, després, la de W. James. En el segle XX, amb el predomini del conductisme en psicologia, les emocions queden abandonades de la investigació. Caldrà esperar fins a finals del segle XX perquè es produeixi una revolució emocional que fonamenti l'educació emocional.

Charles Darwin (1809-1882) és l'autor de l'obra *The expression of the emotions in man and animals* (1872), considerada per molts la primera obra científica en l'estudi de les emocions. És una de les primeres obres en què apareix el mot *emoció* en el títol amb una perspectiva eminentment científica. Cal tenir present que Darwin va estudiar medicina a la Universitat d'Edimburg a principis de la dècada de 1820 i va rebre la influència directa de Thomas Brown. Per Darwin, les emocions tenen una funció d'adaptació a l'entorn. Al llarg de l'evolució s'ha viscut en la llei de la selva, en què la pregunta clau ha estat: ets la meua presa o soc la teua presa? Segons quina

sigui la valoració que en fem, de la situació se'n derivarà la resposta impulsiva per a la supervivència, que es resumeix en la cèlebre expressió darwiniana: «fight or fly» ('lluita o vola'). Charles Darwin inaugura una línia de recerca sobre les emocions que tindrà il·lustres continuadors dins el neoevolucionisme amb Paul Ekman, Tomkins, Plutchik, Izard, Zajonc, etc. L'interès d'aquests investigadors és analitzar l'expressió de les emocions en la cara i el cos, fet que els porta a identificar una sèrie d'emocions bàsiques que han tingut un paper essencial al llarg de l'evolució de les espècies. Les emocions tenen la funció d'augmentar les probabilitats de supervivència, tant en les persones com en els animals (com a mínim, en els superiors). Entre les emocions bàsiques hi ha la por, la ira, la tristesa, l'alegria, la sorpresa i el fàstic.

Dotze anys després, William James (1842-1910), en un cèlebre article es pregunta «Què és una emoció?» (1884). El títol ja suggereix que no es tenia clar el que eren les emocions a finals del segle XIX. La seva intenció era establir el fonament d'una categoria psicològica per poder ser investigat en el marc de la psicologia. La seva resposta manifesta la influència de Brown i Darwin. Amb James s'inicia la investigació científica de les emocions en el camp de la psicologia. A partir de les aportacions de James, Lang, Cannon, Bard i alguns altres autors, el panorama era prometedori. Però, la psicologia en el segle XX es caracteritza pel predomini del conductisme i, dins aquest paradigma, s'investiga el comportament observable. Les emocions són un fenomen intern i, per tant, es considerava que no podia ser objecte d'investigació científica, ja que no era observable externament. D'aquesta forma, la investigació sobre les emocions queda paralitzada. Recordem que un dels principals representants del conductisme va dir: «Tots sabem que les emocions són inútils i dolentes per a la nostra pau mental i la nostra pressió sanguínia» (Skinner, 1948, p. 92). És evident que el conductisme va significar un parèntesi en l'estudi de les emocions. En els últims vint-i-cinc anys s'ha produït una revolució emocional, però encara hi ha moltes persones que miren les emocions com quelcom sospitós.

Les investigacions sobre les emocions en les últimes dècades han aportat un coneixement cada cop més precís sobre què són; les seves funcions; la complexitat de la resposta emocional —amb la component neurofisiològica—, comportamental i cognitiva; la predisposició a l'acció; les relacions entre emocions, sentiments,

fenòmens afectius, estats emocionals, trastorns emocionals, etc. Distints corrents s'han desenvolupat en la investigació de les emocions. A l'enfocament neoevolucionista ja esmentat, cal afegir-hi l'enfocament cognitivista (Arnold, Lazarus, Frijda, Lang, Scherer, etc.) i el construccionisme social (Averill, Harré, Kemper, etc.). D'altra banda, cal afegir-hi les investigacions en el camp de la intel·ligència emocional (Salovey, Mayer, Goleman, Bar-On, Petrides, Furnham, Carusso, Bracket, Boyatzys, etc.), de la psicologia positiva (Seligman, Csikszentmihalyi, Peterson, etc.) i, sobretot, les aportacions de la neurociència (Damasio, LeDoux, Davidson, etc.). Una descripció de les teories de les emocions s'escapa dels objectius d'aquest article. Per a més detalls, podeu consultar un altre treball (Bisquerra, 2009) on es descriuen de forma sistemàtica. A continuació es comenten algunes d'aquestes aportacions: la intel·ligència emocional, la psicologia positiva i la neurociència.

La intel·ligència emocional

El primer article científic sobre intel·ligència emocional va ser publicat per Peter Salovey i John Mayer l'any 1990. Posteriorment, presenten el model reformulat (Mayer i Salovey, 1997) en què consideren que la «intel·ligència emocional implica la capacitat de percebre, valorar i expressar les emocions amb exactitud; la capacitat d'accedir i generar sentiments que facilitin el pensament; la capacitat de comprendre les emocions i el coneixement emocional, i la capacitat de regular les emocions promovent el creixement emocional i intel·lectual». La intel·ligència emocional s'estructura com un model de quatre branques interrelacionades: percepció emocional, facilitació emocional del pensament, comprensió emocional i regulació emocional. Quan es parla d'intel·ligència emocional cal referir-se a un dels models que s'han presentat. El de Salovey i Mayer es coneix amb el nom de *model del capacitat (ability model)*. A continuació es presenten altres models.

La intel·ligència emocional va passar desapercibuda fins que el 1995 Daniel Goleman va publicar el llibre *Emotional intelligence*, que ha estat un *best-seller* mundial. El seu primer model va ser el que realment va fer famós el concepte *intel·ligència emocional* i s'estructura en cinc components: conèixer les pròpies emocions, gestionar les

emocions, motivar-se a si mateix, reconèixer les emocions dels altres i establir relacions positives amb altres persones.

Un tercer model és el de Bar-On (1997), que inclou els components següents: *a*) intel·ligència intrapersonal: autoconsciència emocional, assertivitat, autoestima, autorealització, independència; *b*) intel·ligència interpersonal: empatia, relacions interpersonals, responsabilitat social; *c*) adaptabilitat: solució de problemes, ajustar-se a la realitat i flexibilitat; *d*) gestió de l'estrès: tolerància a l'estrès i gestió d'impulsos, i *e*) estat d'ànim general: felicitat i optimisme.

Petrides i Furnham (2001) presenten un model que integra quatre factors: benestar (*wellbeing*), emocionalitat (*emotionality*), sociabilitat (*sociability*) i autocontrol (*self-control*). És un model d'àmplia repercussió i que convé conèixer, ja que és un dels que està agafant més força.

La revisió d'una quinzena de models (Bisquerra, Pérez-González i García Navarro, 2015) permet comprendre la complexitat en què s'ha anat desenvolupat el tema i com hi ha un debat sobre el concepte *intel·ligència emocional* en el camp de la psicologia científica. Hi ha defensors i detractors de la intel·ligència emocional, però dins els defensors, hi ha diversos models, la qual cosa complica la comprensió del fenomen. Probablement, més que models enfrontats, són complementaris. En tot cas, més enllà d'aquest debat, hi ha un acord gairebé unànime que hi ha unes competències emocionals que haurien de ser ensenyades a totes les persones, ja que són competències bàsiques per a la vida i el benestar.

La psicologia positiva

El 1999 Martin Seligman va ser elegit president de l'American Psychological Association (APA) i en la conferència inaugural del seu mandat es va referir a la psicologia positiva. Aquesta conferència es considera l'inici de la psicologia positiva. Tot i així, hi ha qui consideren l'«acta de naixement» un article de Seligman i Csikszentmihalyi (2000), publicat a l'*American Psychologist*, on apareix per primera vegada en el títol d'un document l'expressió *positive psychology*. El seu contingut és una invitació als professionals de la psicologia a dedicar-se a investigar i difondre la psicologia positiva.

Com assenyalen Seligman, Steen, Park i Peterson (2005), la psicologia s'ha centrat preferentment en la psicopatologia. Aproximadament un 30 % de les persones passen per trastorns mentals i la psicologia les ajuda. Però hi ha un altre 70% que probablement no tenen malalties mentals o emocionals, però això no vol dir que siguin felices. La psicologia positiva pot ajudar totes les persones a ser més felices. Aquesta proposta, que té el suport de les aportacions de la neurociència i de la intel·ligència emocional, és un bon fonament per a l'educació emocional. La psicologia positiva es proposa l'estudi científic de les experiències positives, els trets individuals positius, les institucions que faciliten el seu desenvolupament i els programes que ajuden a millorar la qualitat de vida de les persones i prevenen la incidència de psicopatologies. Les emocions positives i el benestar emocional són el seu nucli d'interès i, en aquest marc, s'estan investigant constructes com fluir (*flow*), optimisme intel·ligent, fortaleces personals, compromís professional (*engagement*), florir (*flourishing*), assaborir (*savoring*), elevació (*elevation*), atenció plena (*mindfulness*), resiliència, etc. A títol d'exemple, s'esmenten a continuació tres de les aportacions de la psicologia positiva: PERMA, fluir i les fortaleces humanes.

Un dels models d'aplicació es coneix amb el nom de PERMA, que és un acrònim dels cinc pilars en què es fonamenta la felicitat:

- **Positive emotions:** emocions positives i benestar emocional.
- **Engagement:** vida compromesa.
- **Relationships:** relacions socials satisfactòries.
- **Meaning:** vida significativa.
- **Achievements:** èxits i rendiment.

Un concepte clau de la psicologia positiva, encara que és anterior a ella, és el de *fluir*. Mihaly Csikszentmihalyi és el principal representant de les investigacions sobre fluir (*flow*). La seva obra fonamental és *Fluir (flow). Una psicologia de la felicitat* (Csikszentmihalyi, 1997). Fluir (*flow*) és l'experiència òptima en què sentim un profund sentiment d'alegria o felicitat, que es converteix en un referent de com ens agradaria que fos la vida. Normalment és conseqüència d'un esforç voluntari per aconseguir alguna cosa que valgui la pena, ja sigui en l'exercici de la professió, la resolució d'un problema, en el temps lliure, en el joc, la lectura, etc. Fluir és

conseqüència d'alguna cosa que fem. No és una experiència relacionada amb estar sense fer res. És important tenir present això per prevenir les idees errònies que circulen referides a desitjar estar sense fer res, pensant que això és ser feliç. És important descansar —que això quedi ben clar—, però estar descansant no produeix felicitat. És l'acció el que produeix l'experiència de fluir i de benestar emocional.

L'estudi de les fortaleces i virtuts humanes és un dels aspectes de la psicologia positiva amb aplicacions més clares a l'educació. Peterson i col·laboradors (Peterson i Seligman, 2004; Peterson i Park, 2009) han presentat el projecte *Values in Action* (VIA, *Values in Action*), que inclou vint-i-quatre fortaleces del caràcter distribuïdes en sis virtuts. El resultat final és conseqüència d'una llarga investigació científica de diversos anys. La classificació de virtuts i fortaleces VIA és la de la taula 1.

TAULA 1
Classificació de virtuts i fortaleces VIA

Virtuts	Fortaleces corresponents
Saviesa i coneixement	Creativitat: pensar en formes noves i productives de fer les coses. Curiositat: tenir interès sobre totes les experiències que estan tenint lloc. Obertura de ment: pensar en les coses amb profunditat i des de l'exterior. Amor vers l'aprenentatge: buscar el desenvolupament de noves habilitats, temes i coneixements. Perspectiva: ser capaç de proporcionar consells savis a altres persones.
Coratge	Autenticitat: dir la veritat i presentar-se a si mateix de forma genuïna. Valor: no acovardir-se davant l'amenaça, el desafiament, la dificultat o el dolor. Persistència: finalitzar el que un comença. Vitalitat: acostar-se a la vida amb il·lusió i energia.
Humanitat	Bondat: fer favors i ajudar els altres. Amor: valorar les relacions pròximes amb els altres. Intel·ligència social: ser conscient dels motius i sentiments d'un mateix i dels altres.
Justícia	Tractar tothom de la mateixa forma, d'acord amb les nocions de justícia i equitat. Lideratge: capacitat per organitzar activitats de grup i aconseguir que es realitzin. Treball en equip: treballar bé com a membre d'un grup o equip.
Contenció	Capacitat de perdonar: perdonar a aquells que ens han ofès o fet mal. Modèstia: deixar que els èxits propis parlin per si mateixos. Silenci: no dir coses de les quals després un es pot penedir. Autoregulació: regular el que un sent i fa.

Transcendència	<p>Apreciació de la bellesa i l'excel·lència: percebre i apreciar la bellesa, l'excel·lència o la competència en tots els camps de la vida.</p> <p>Gratitud: ser conscient i agraït de les coses bones que succeeixen.</p> <p>Esperança: esperar el millor i treballar per aconseguir-ho.</p> <p>Humor: gust per riure i la broma; generar somriures en els altres.</p> <p>Espiritualitat: tenir creences coherents sobre un propòsit més alt i un sentit a la vida. Dimensió de transcendència.</p>
----------------	--

FONT: Peterson i Seligman (2004); Peterson i Park (2009)

Les aportacions de la neurociència

Les persones ens entrenem, sense saber-ho, per ser cada cop més feliços o més infeliços? Segons un text de Casafont (2016), del qual es resumeixen les idees essencials, en els paràgrafs següents, els avenços en neurociència en els últims anys permeten afirmar que el cervell està en procés de canvi permanent a causa de: la neurogènesi (creació de noves neurones), la neuroplasticitat (canvis en les connexions neuronals en la sinapsi) i l'epigenètica (canvis fora de la genètica). Tenim la capacitat de generar noves neurones (neurogènesi) en diferents estructures del cervell. La neurogènesi és una capacitat que tenim durant tota la vida. És com una espècie de «fàbrica de neurones». Si bé en els nens està en el seu moment més àlgid, seguim produint neurones al llarg de tota la vida. Això afecta la capacitat d'aprenentatge i de noves experiències.

La neuroplasticitat és l'extraordinària capacitat que tenen les neurones d'establir connexions en la sinapsi, de tal forma que tot allò que sentim, pensem o fem representa canvis en l'estructura neuronal en la sinapsi. Cada cinc segons podem veure com es formen noves sinapsis de connexió entre les neurones que va canviant contínuament l'estructura neuronal en el cervell. L'escorça cerebral té un potencial il·limitat de canvi. Això permet afirmar que cada persona és l'arquitecta del seu cervell. Així com un escultor va creant la seva escultura amb treball i esforç, cada persona és l'escultora del seu propi cervell a través del que pensa, sent i fa.

L'epigenètica es refereix als canvis bioquímics que influeixen en la funció dels gens i en la seva expressió. Uns gens poden passar a ser funcionals o deixar de ser-ho. Per entendre una mica aquest fenomen, ens podem imaginar uns excursionistes que van per una muntanya per on encara no hi ha passat mai ningú. Hauran d'anar fent camí

amb esforç. Una vegada hi ha una circulació freqüent de persones per aquest camí, podem dir que és funcional i, per tant, si pot passar amb una certa facilitat i rapidesa, ja que el camí ha quedat marcat i, fins i tot, pot estar senyalitzat. Això no té res a veure amb la primera vegada que s'hi ha passat. Si per alguna raó, s'obre un altre camí nou, més curt o més fàcil, i el primer deixa de ser utilitzat, en relativament poc temps s'omplirà d'herbes i de malesa i deixarà de ser funcional. Pot arribar a desaparèixer o passar desapercebut. Això es pot observar en vies de tren i en camins de camp que han deixat d'utilitzar-se. Alguna cosa similar passa amb les neurones. Els circuits neuronals que no s'han utilitzat mai, o que deixen d'utilitzar-se, aviat deixen de ser funcionals. Mentre que els circuits que s'activen amb freqüència, cada cop són més funcionals en rapidesa i eficiència.

Quan ens quedem en el llenguatge de la neurociència, la complexitat dels fenòmens i la terminologia especialitzada, a vegades ens poden obnubilar les aplicacions pràctiques. El que acabem de dir significa que el cervell ens permet aprendre noves coses contínuament i oblidar-ne d'altres. A mesura que practiquem alguna cosa, es van solidificant les connexions neuronals. Si no es practica, s'oblida. Això passa en tot el que pensem, sentim i fem. Fins i tot amb la felicitat.

Això ens permet fer una afirmació: sense ser-ne conscients, resulta que contínuament ens estem entrenant, amb els nostres pensaments, accions i emocions, per ser cada cop més feliços o cada cop més infeliços. Considero que és de justícia posar aquests coneixements a l'abast de la humanitat. I això només pot ser a través de l'educació. Es tracta d'un dels coneixements més importants que hom pugui aprendre al llarg de la vida. Però no n'hi ha prou en saber-ho cognitivament: cal que aquests coneixements vagin acompanyats de pràctiques i d'entrenament per al desenvolupament del benestar personal i social. Estem davant uns dels objectius que haurien de ser prioritaris en l'educació. Això és el que es proposa l'educació emocional.

Aplicacions a l'educació emocional: importància i necessitat de l'educació emocional

L'educació emocional és una resposta a les necessitats socials que no estan suficientment ateses en les àrees acadèmiques ordinàries. Entre aquestes necessitats hi ha la prevalença d'ansietat, estrès, depressió, consum de drogues, conflictes, violència, assetjament escolar, suïcidis, comportaments de risc, etc. Alguns indicadors a Catalunya són els següents: un 14,1% de la població pateix ansietat i estrès (Generalitat de Catalunya, 2011a); es produeixen més de 400 suïcidis cada l'any, amb tendència a l'augment (Generalitat de Catalunya, 2011b); a tot l'Estat, entre el 2000 i el 2013 el consum d'ansiolítics ha augmentat un 57,4% (Ministeri de Sanitat, Serveis Socials i Igualtat, 2014). Podríem afegir molts d'altres indicadors, però amb aquests ja n'hi ha prou per posar en evidència l'*analfabetisme emocional* que ens envolta. El més important de tot és que això es pot prevenir en gran manera a través de l'educació emocional (Hawkins, Kosterman, Catalano, Hill i Abbot, 2008).

Una metaanàlisi realitzada per Durlak, Weissberg, Dymnicki, Taylor i Schellinger (2011) assenyala que entre els beneficis de l'educació emocional hi ha una millora en les competències socials i emocionals; les actituds cap a un mateix, els altres i l'escola; el clima de classe i, fins i tot, el rendiment acadèmic. D'altra banda, s'observa una disminució del comportament disruptiu, problemes i conflictes, problemes de comportament, agressivitat i violència, i ansietat i estrès. Pel que fa al rendiment acadèmic, s'ha observat una millora de l'11%. És a dir, si es posés en pràctica l'educació emocional amb tots els requisits que assenyalen les investigacions científiques, es podria posar a la punta de llança de les proves PISA. A partir d'una extensa recopilació d'investigacions sobre els efectes de l'educació emocional, Durlak, Domitrovich, Weissberg i Gullotta (2015) en un llibre amb més de set-centes pàgines de recerca, conclouen que ja ha passat el moment de discutir si s'ha de posar en pràctica o no l'educació emocional. Ara ja és l'hora de posar-ho en pràctica. Aquesta és una de les urgències educatives en l'àmbit mundial.

Concepte *educació emocional*

L'educació emocional és un procés educatiu, continu i permanent, que pretén potenciar el desenvolupament de les competències emocionals com a element essencial del desenvolupament humà, a fi de capacitar per a la vida i amb la finalitat d'augmentar el benestar personal i social (Bisquerra, 2000, 2009, 2016). L'educació emocional rep diverses denominacions segons els contextos. Als Estats Units es parla de SEL (*social and emotional learning*); també es parla de *intel·ligència emocional* que, de fet, és un dels seus fonaments. A Anglaterra es parla de SEAL (*social and emotional aspects of learning*). Al Canadà s'utilitza preferentment el terme *educació per a la responsabilitat*. Aquestes són algunes de les denominacions que s'utilitzen com a sinònim de *educació emocional*, en diversos contextos. Cal dir que l'educació emocional va començar a desenvolupar-se a Catalunya a mitjans dels anys noranta quan els conceptes anteriors no eren coneguts. Per això considerem que en el nostre context l'expressió més apropiada és *educació emocional*.

Que l'educació emocional sigui un procés educatiu continu i permanent vol dir que ha d'estar present al llarg de tota la vida: en la família des del naixement, en l'educació infantil, primària, secundària, universitària; en la formació professional o la formació contínua en les organitzacions, en la gent gran, etc. Cal no confondre educació amb escolarització; la primera és molt més àmplia que la segona. Totes les persones segueixen un procés educatiu, en certa manera, al llarg de tota la vida.

L'educació emocional és una forma de prevenció primària inespecífica. Entenem com a tal l'adquisició de competències que es poden aplicar a una multiplicitat de situacions, com ara la prevenció del consum de drogues; la prevenció d'estrès, ansietat, depressió, violència, etc. La prevenció primària inespecífica pretén minimitzar la vulnerabilitat de la persona a determinades disfuncions o prevenir la seva ocurrencia. Per això es proposa el desenvolupament de competències bàsiques per a la vida. L'objectiu de l'educació emocional és el desenvolupament de competències emocionals, les quals han de ser considerades com a competències bàsiques per a la vida. L'educació emocional es proposa contribuir al desenvolupament integral de la persona.

El primer destinatari de l'educació emocional és el professorat. En primer lloc, perquè necessita les competències emocionals com a persona. Totes les persones necessiten competències emocionals. En segon lloc, perquè, per a l'exercici de la professió, el professorat necessita competències emocionals més que qualsevol altra persona, ja que les emocions es viuen a flor de pell en la relació educativa. En tercer lloc, perquè el professorat necessita competències emocionals d'alt nivell per poder ajudar l'alumnat a desenvolupar les seves competències emocionals. Només un professorat ben format podrà posar en pràctica programes d'educació emocional de forma efectiva.

Les competències emocionals

L'educació emocional es proposa el desenvolupament de competències emocionals, enteses com el conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per comprendre, expressar i regular de forma apropiada els fenòmens emocionals (Bisquerra i Pérez Escoda, 2007). Des de 1997, al Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica (GROP) de la Universitat de Barcelona, es treballen les competències emocionals i l'educació emocional, tant en la dimensió d'investigació com de docència. Hi ha diversos models de competències emocionals. El model del GROP, que està en revisió permanent (Bisquerra i Pérez Escoda, 2007; Bisquerra, 2009, 2016), s'estructura en els blocs següents: consciència emocional, regulació emocional, autonomia emocional, competències socioemocionals i les competències per a la vida i el benestar.

La *consciència emocional* consisteix a conèixer les pròpies emocions i les emocions dels altres. Això s'aconsegueix a través de l'observació del comportament d'un mateix, així com del de les persones que ens envolten. Inclou saber distingir entre pensaments, accions i emocions; comprendre les causes i conseqüències de les emocions; avaluar-ne la intensitat; reconèixer i utilitzar el llenguatge emocional, tant en comunicació verbal com no verbal.

La *regulació emocional* és la capacitat de donar una resposta apropiada a les emocions que experimentem. Cal no confondre la regulació emocional amb repressió. La regulació consisteix en un difícil equilibri entre la repressió i el

descontrol. Alguns components importants de l'habilitat d'autoregulació són la tolerància a la frustració, la gestió de la ira, la capacitat de retardar gratificacions immediates a favor d'altres a llarg termini però d'ordre superior, les habilitats d'afrontament a situacions de risc (inducció al consum de drogues, violència, etc.), el desenvolupament de l'empatia, etc. Algunes tècniques concretes de regulació emocional són: diàleg intern, control de l'estrès (relaxació, meditació, respiració), autoafirmacions positives, assertivitat, reestructuració cognitiva, imaginació emotiva, atribució causal, etc. El desenvolupament de la regulació emocional requereix una pràctica continuada. És recomanable començar per la regulació d'emocions com la ira, la por, la tristesa, la vergonya, la timidesa, la culpabilitat, l'enveja, etc. I sobretot potenciar l'alegria, l'amor, la felicitat, etc. Només la regulació de la ira, com una estratègia per a la prevenció de la violència, ja justificaria l'educació emocional.

L'*autonomia emocional* és la capacitat de no veure's seriosament afectat pels estímuls de l'entorn. Es tracta de tenir sensibilitat amb invulnerabilitat. Això requereix una sana autoestima, autoconfiança, percepció d'autoeficàcia, automotivació i responsabilitat. L'autonomia emocional és un equilibri entre la dependència emocional i la desvinculació.

Les *competències socioemocionals* faciliten les relacions interpersonals. Les relacions interpersonals i socials estan entreteixides d'emocions. L'escolta i la capacitat d'empatia obren la porta a actituds prosocials, que se situen en les antípodes d'actituds racistes, xenòfobes o masclistes, que tants problemes socials ocasionen. L'assertivitat és un referent clau de les competències socials. Les competències socials predisposen a la constitució d'un clima social favorable al treball en grup productiu i satisfactori. En incloure les competències socioemocionals dins les emocionals, ens estalviem haver d'utilitzar expressions més llargues com, per exemple, *educació social i emocional*, *competències socioemocionals*, *aprenentatge social i emocional*, etc. Considerem que les expressions *educació emocional* i *competències emocionals*, com que són inclusives, són suficients per referir-nos a la complexitat dels fenòmens que estem analitzant i, per això, les proposem en virtut de l'economia i simplicitat del llenguatge.

Les *competències per a la vida i el benestar* tenen com a objectiu promoure i facilitar la construcció del benestar personal i social. El benestar emocional és el més semblant a la felicitat, entesa com l'experiència d'emocions positives. No podem esperar que ens vinguin les emocions positives, sinó que cal construir-les conscientment, amb voluntat i actitud positiva. Això és possible i desitjable, tal com demostra la neurociència. L'educació emocional té com a objectiu prioritari el desenvolupament de competències emocionals, entre les quals hi ha el benestar emocional com un dels objectius essencials.

La pràctica de l'educació emocional

La pràctica de l'educació emocional consisteix en un conjunt d'activitats molt variades que tenen com a objectiu el desenvolupament de competències emocionals. Entre les activitats més habituals hi ha la introspecció, la presa de consciència de les pròpies emocions i de les emocions dels altres, la potenciació de l'empatia, la regulació emocional, la gestió de la ira, la relaxació, la meditació, la respiració, la consciència plena (*mindfulness*), el desenvolupament de l'autoestima, l'autonomia emocional, l'autoconfiança, les habilitats socioemocionals, les habilitats d'afrontament, les habilitats de vida, fer conscient el benestar, desenvolupar comportaments prosocials, la presa de consciència de la pròpia responsabilitat, els jocs, els jocs de rol, la simulació, la dramatització, la lectura emocional, els grups de discussió, l'escolta activa, l'atenció plena, l'aprendre a fluir, etc. (Bisquerra, 2016).

Es tracta d'una forma d'educació molt dinàmica, experiencial, activa i participativa. En general, les activitats segueixen una sèrie de passos que es poden resumir en: explicar el que farem, ensenyar com es fa, fer-ho, practicar-ho, controlar el progrés i generalitzar-ho a la pràctica diària. Generalitzar-ho significa aplicar la competència adquirida fora de l'aula, amb l'ajuda d'un company o familiar (mare, pare, germans). L'educació emocional adopta un enfocament comprensiu, que excedeix l'aula de classe. L'educació emocional ha d'estar present «de l'escola a l'escala». Amb aquesta expressió volem dir que les competències adquirides s'han d'aplicar tant a l'aula com en el pati, menjador, biblioteca, passadissos, temps d'esbarjo, a casa amb la família, al carrer amb els amics i en tot moment de la vida. No són uns continguts a aprendre

per examinar-se i oblidar, sinó que és una educació per a la vida, per incorporar-ho com una forma habitual de comportament en les relacions amb totes les persones i amb si mateix, i posar-ho en pràctica a l'escola, la família, el temps lliure, amb els amics, etc. Convé, no obstant això, tenir present que no tot funciona, tal com han posat de manifest els resultats de les investigacions científiques sobre avaluació de programes d'educació emocional. És important complir una sèrie de requisits que augmenten les probabilitats d'èxit.

Requisits per a una pràctica eficient

Per a una pràctica eficient de l'educació emocional cal complir una sèrie de requisits que es deriven de les investigacions científiques sobre el tema. Alguns dels requisits més importants són els següents (Bisquerra, Pérez-González i García Navarro, 2015):

1. *Fonamentació*. El programa d'educació emocional ha d'estar ben fonamentat en un marc teòric sòlid i en les investigacions empíriques.
2. *Explicitació*. Cal deixar clarament explicitats els objectius del programa i quines són les competències emocionals que es volen desenvolupar, en termes avaluables, fent-los comprensibles per a l'alumnat, de manera que es puguin comprometre en el seu assoliment.
3. *Coordinació*. L'educació emocional eficient requereix un treball en equip per part de la comunitat educativa (famílies, professors, alumnat), construint, si és possible, una comunitat d'aprenentatge. Les competències que s'adquireixen en un moment donat s'han d'aplicar en les diverses situacions de la vida («de l'escola a l'escala»).
4. *Suport*. Cal un suport evident per part de la comunitat educativa (direcció, claustre, famílies i el personal d'administració i serveis, PAS). És especialment important que es faci visible la implicació i el suport de l'equip directiu en l'educació emocional.
5. *Tècniques actives*. El desenvolupament de competències no es fa a partir del que explica el professorat, sinó a partir del que fa activament l'alumnat. Per això cal aplicar tècniques actives i variades com el joc de rols, la introspecció, la relaxació, la consciència plena (*mindfulness*) el diari emocional, l'aprenentatge

cooperatiu, la simulació, la dramatització, etc., procurant atendre els diversos estils d'aprenentatge de l'alumnat.

6. *Seqüencialitat*. Cal deixar a banda la ingènua creença que amb una xerrada ja tenim el problema resolt. Les competències emocionals són de les més difícils d'adquirir, ja que requereix un canvi d'hàbits i automatismes de comportament que portem incorporats «de sèrie» des del naixement. Per això, el programa d'educació emocional ha d'estar present al llarg de diversos anys. De fet, si és possible, ho ha d'estar al llarg de tots els cursos del currículum acadèmic.
7. *Duració mínima*. La duració mínima estimada és de deu hores a l'any de pràctica real dins l'aula. Això és el mínim, no l'òptim. Cal una programació coordinada i integrada en la resta d'activitats educatives (integració curricular, i millor transversalitat).
8. *Aplicació a la vida*. Les competències s'han d'aplicar a les situacions habituals de la vida (pati, família, carrer, societat). Cal oferir oportunitats per practicar totes les competències emocionals en situacions diverses i afavorir-ne la generalització a múltiples situacions, problemes i contextos de la vida quotidiana.
9. *Formació del professorat*. Per posar en pràctica un programa d'educació emocional eficient cal una formació del personal docent, que inclogui fonamentació i posada en pràctica, amb un suport i assessorament per part d'especialistes o persones amb experiència i formació apropiada.
10. *Avaluació*. L'avaluació s'hauria d'entendre com un part inherent al mateix programa, incloent-hi un pla d'avaluació del programa per abans, durant i després de la seva aplicació. En certa manera, això significa passar de l'educació a la concepció del professor reflexiu que investiga partint de la pràctica mateixa. En l'avaluació convé aplicar instruments vàlids i fiables per mesurar els efectes del programa en el desenvolupament de competències emocionals i en altres aspectes de la dinàmica de classe, com pot ser el clima d'aula, la disminució de la conflictivitat o el rendiment acadèmic.

La necessària formació del professorat

Per posar en pràctica programes d'educació emocional que compleixin els requisits mínims de qualitat es requereixen tres fases: sensibilització, formació i

implementació. Ens referim, en primer lloc, a la sensibilització del professorat sobre la importància i necessitat de l'educació emocional. Només un professorat sensibilitzat ho farà de forma eficient. Cal dir que s'observa una progressiva sensibilització del professorat d'educació infantil i també del professorat de primària, però encara falta molt per poder parlar d'una sensibilització generalitzada. En canvi, el professorat de secundària està, en general, més centrat en els continguts curriculars de la seva matèria que no en el desenvolupament integral de l'alumnat (sigui això dit de forma general), però sempre hi ha molt honroses excepcions de professorat de secundària que posa en pràctica programes d'educació emocional de gran qualitat. Però això no és la norma general. En aquest sentit, cal insistir que, precisament, a secundària és on fa més falta per prevenir comportaments de risc, conflictivitat a l'aula, assetjament escolar, consum de drogues, violència, etc.

La sensibilització s'hauria de fer extensiva a les famílies, de manera que es pugui formar una autèntica comunitat educativa que faciliti que les competències adquirides a l'aula es posin en pràctica a casa. També cal, i segurament en primer lloc, una sensibilització d'aquells qui determinen les polítiques educatives, perquè s'inclogui l'educació emocional entre les prioritats del país i que això comporti l'assignació de pressupostos generosos per a la formació del professorat. La sensibilització pot ser un pas previ a la formació. Però també pot ser el primer pas de la formació. És a dir, la formació del professorat hauria d'incloure, en primer lloc, la seva sensibilització, aportant arguments de pes per motivar una implementació efectiva.

La formació del professorat pot adoptar diversos formats, tant en duració com en estructura. La formació d'equips de professorat dins els centres educatius pot ser una de les estratègies més eficients. Els continguts i la metodologia seran un reflex del que s'ha exposat més amunt. La formació es completa amb el disseny i l'aplicació de programes d'educació emocional a les aules ordinàries. La tutoria pot ser el pal de paller que dinamitza l'educació emocional en tot el centre (Bisquerra, 2012). Però no s'ha de limitar a la tutoria. En totes les matèries hi té cabuda l'educació emocional a través de la integració curricular (dins algunes matèries en alguns cursos) o millor encara en la transversalitat (en totes les matèries al llarg de tots els cursos).

En resum, la formació del professorat hauria de tenir en compte tres aspectes essencials. En primer lloc, la sensibilització i motivació per una pràctica eficient. En segon lloc, la formació en competències emocionals i per a la implantació de programes. En tercer lloc, la posada en pràctica de l'educació emocional a través de la tutoria i de la integració curricular en les diverses matèries acadèmiques, amb el suport i assessorament d'experts en el tema.

Per contribuir a la formació del professorat, el 2002 es va crear el Postgrau en Educació Emocional i Benestar a la Universitat de Barcelona, i posteriorment a la Universitat de Lleida. Aquests postgraus inclouen sensibilització, formació i unes pràctiques que tenen com a objectiu l'aplicació de programes d'educació emocional en centres educatius reals. Hi ha evidències per considerar que això ha estat una estratègia que ha contribuït significativament a la difusió de l'educació emocional a Catalunya i a la resta del món, ja que en aquests postgraus hi han participat estudiants de tot Llatinoamèrica (Mèxic, Costa Rica, Brasil, Veneçuela, Colòmbia, l'Equador, Perú, Bolívia, l'Argentina, Xile, etc.), però també d'Itàlia, Grècia, Romania, la Xina, el Japó, etc. Des del 2002 han sorgit molts postgraus i variades ofertes de formació del professorat. Per contribuir a la sensibilització, es van crear el 2005 les Jornades d'Educació Emocional, que se celebren anualment des d'aleshores. Seria de desitjar que l'Administració pública faciliti al màxim la sensibilització i formació de les persones interessades, ja que això contribueix a la qualitat del sistema educatiu, a la bona convivència, al rendiment acadèmic i al benestar personal i social.

Materials de suport

Per facilitar la pràctica de l'educació emocional en els centres educatius s'han elaborat materials diversos, en els quals es poden trobar exercicis, jocs i activitats variades, encaminades al desenvolupament de competències emocionals. A continuació es cita una petita mostra de la gran quantitat d'obres publicades a partir del 2000. Per qüestions de limitació d'espai no ens hi podem estendre; hi ha tanta documentació que ja no se'n pot presentar una llista exhaustiva, la qual cosa és un indicador de l'interès progressiu pel tema.

Agulló, Filella, García, López i Bisquerra (2010) presenten activitats per a l'educació emocional en la pràctica, amb un capítol per a l'educació infantil, un per a l'educació primària i un altre per a l'educació secundària. També hi ha materials específics per a cada nivell educatiu: educació infantil (López Cassà, 2003, 2011; Palou Vicens, 2004), educació primària (Carpena, 2001, 2012; Renom, 2003), educació secundària obligatòria (Pascual i Cuadrado, 2001) i educació secundària postobligatòria (Güell i Muñoz, 2003).

D'altra banda, també hi ha material específic per a algunes matèries: en matemàtica emocional (Gómez Chacón, 2000; Sarabia Liaño, 2011); en vocabulari emocional i llenguatge (Bisquerra i Laymuns, 2016); ecologia emocional (Conangla i Soler, 2014); educació física emocional (Pellicer Royo, 2011); la dimensió emocional en ciències socials, història i política (Bisquerra, 2017); geografia i astronomia amb la metàfora de l'univers de les emocions (Bisquerra, 2015), etc.

També hi ha molt de material de lectura pensat específicament per a l'educació emocional: Begoña Ibarrola (2003a, 2003b) té una extensa col·lecció de contes pensats específicament per a l'educació emocional en versió catalana; Prunés (2013, 2014, 2015) té una col·lecció de contes en català per als més petits; Pujol i Bisquerra (2012) presenten *El gran llibre de les emocions* el GROU (2009) proposa activitats per al desenvolupament de la intel·ligència emocional en els nens, etc.

A més, hi ha material específic per a alguns temes. Per exemple, Filella (2014) proposa un videojoc per aprendre a conèixer des de la perspectiva de l'educació emocional; Carpena (2015, 2017) se centra en l'educació de l'empatia i, després, en l'educació de la interioritat; Darder *et al.* (2013) s'ocupen de l'empatia i el benestar del professorat; Bisquerra *et al.* (2014) proposen una metodologia de prevenció de l'assetjament escolar a través de l'educació emocional, etc.

Conclusions

La paraula *emoció* és relativament recent. Apareix com a concepte per ser investigat científicament a principis del segle XIX, però, en bona manera, roman entre els experts gairebé al llarg de tot el segle. Durant la major part del segle XX, la psicologia

està dominada pel conductisme i, dins aquest paradigma, no hi tenen cabuda les emocions. Per això, cal esperar gairebé cap a finals del segle xx per poder començar a parlar d'un canvi de perspectiva i observar de forma incipient la presència de les emocions en la investigació i en la pràctica educativa. És a partir dels anys noranta del segle xx quan s'inicia una espècie de revolució emocional que canvia totalment la perspectiva: sorgeix la intel·ligència emocional, la neurociència s'interessa pel cervell emocional, s'inicia l'educació emocional, sorgeix la psicologia positiva, etc.

Les investigacions han demostrat la importància i la necessitat de l'educació emocional per múltiples raons, entre d'altres la prevenció d'ansietat, estrès, depressió, consum de drogues, violència, suïcidis, comportaments de risc, assetjament escolar, etc. Però sobretot per facilitar la convivència, millorar el rendiment i desenvolupar el benestar personal i social.

Per a la posada en pràctica de l'educació emocional de forma realment eficient, cal una sensibilització del professorat, de les famílies, de la societat i de l'Administració pública. Aquesta sensibilització ha de portar a la presa de consciència de la necessitat i importància de la formació del professorat, de les famílies i de la societat en general. De la formació del professorat n'han de derivar programes d'educació emocional en els diversos nivells educatius. Tots aquests són elements importants per al desenvolupament integral de les persones i de la societat en general. Voldríem que aquest article fos un gra de sorra més en la difusió de l'educació emocional i que, d'acord amb la fonamentació, contribueixi a millorar la convivència, el rendiment acadèmic i el benestar personal i social.

Bibliografia

Agulló, M. J., Filella, G., García, E., López, E., i Bisquerra, R. (2010). *La educación emocional en la práctica*. Barcelona: Horsori-ICE.

Bar-On, R. (1997). *The emotional intelligence inventory (EQ-i): Technical manual*. Toronto: Multi-Health Systems.

Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Wolters Kluwer.

— (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.

- (2012). *Orientación, tutoría y educación emocional*. Madrid: Síntesis.
 - (2015). *Universo de emociones*. Valencia: PalauGea.
 - (2016). *10 ideas clave: Educación emocional*. Barcelona: Graó.
 - (2017). *Política y emoción*. Madrid: Pirámide.
- Bisquerra, R. (coord.), Colau, C., Colau, P., Collel, J., Escudé, C., Pérez-Escod, N., Avilés, J. M., i Ortega, R. (2014). *Prevención del acoso escolar con educación emocional*. Bilbao: Desclée De Brouwer.
- Bisquerra, R., i Laymuns, G. (2016). *Diccionario de emociones y fenómenos afectivos*. Valencia: PalauGea.
- Bisquerra, R., i Pérez Escoda, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XX1*, 10, 61-82.
- Bisquerra, R. (coord.) (2010). *La educación emocional en la práctica*. Barcelona: Horsori-ICE.
- (2011). *Educación emocional: Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclée De Brouwer.
- Bisquerra, R. (2013). *Cuestiones sobre bienestar*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R., Pérez-González, J. C., i García Navarro, E. (2015). *Inteligencia emocional en la educación*. Madrid: Síntesis.
- Brown, T. (2010). *Thomas Brown: Selected philosophical writings*. Edició a cura de T. Dixon. Exeter, Uk: Imprint Academic. [Treball original publicat el 1820].
- Carpena, A. (2001). *Educació socioemocional a primària: Materials pràctics i de reflexió*. Vic: Eumo. [Segona edició de 2006 revisada i ampliada].
- (2012). *Com et sents? Educació emocional dels cinc als dotze anys*. Vic: Eumo.
 - (2015). *L'educació de l'empatia és possible*. Vic: Eumo.
 - (2017). *Retalls de vida emocional: Educar la interioritat i la intel·ligència social*. Vic: Eumo.

- Casafont, R. (2016). La neurociencia como fundamento del bienestar. Dins R. Bisquerra (coord.), *Gimnasia emocional y coaching* (p. 57-72). Barcelona: Horsori.
- Conangla, M. M., i Soler, J. (2014). *Ecología emocional para el nuevo milenio*. Barcelona: Amat.
- Conangla, M., Bisquerra, R., i Soler, J. (2016). *La força de la gravitació emocional*. Barcelona: UOC.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Fluir (flow): Una psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairós.
- Darder, P. et al. (coord.) (2013). *Aprender i ensenyar amb benestar i empatia: La formació emocional del professorat*. Barcelona: Octaedro.
- Darwin, C. (1872). *The expression of the emotions in man and animals*. London: Murray.
- Dixon, T. (2003). *From passions to emotions: The creation of a secular psychological category*. Cambridge: Cambridge University Press.
- (2012). Emotion: The history of a keyword in crisis. *Emotion Review*, 4(4), 338-344.
- Durlak, J. A., Domitrovich, C. E., Weissberg, R. P., i Gullotta, T. P. (eds.). (2015). *Handbook of social and emotional learning*. New York: The Guilford Press.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., i Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405-432.
- Filella, G. (2014). *Aprender a conviure*. Barcelona: Barcanova.
- Generalitat de Catalunya (2011a). *Enquesta de salut de Catalunya 2010*. Barcelona: Generalitat de Catalunya, Departament de Salut.
- (2011b). *Taxa de mortalitat per suïcidis i autolesions*. Barcelona: Generalitat de Catalunya, Observatori del Sistema de Salut de Catalunya.
- Generalitat de Catalunya (2013). *Anàlisi de la mortalitat a Catalunya 2011*. Barcelona:

Generalitat de Catalunya, Departament de Salut

- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
- (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Gómez Chacón, I. M. (2000). *Matemática emocional: Los afectos en el aprendizaje matemático*. Madrid: Narcea.
- Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica (GROP) (2009). *Activitats per al desenvolupament de la intel·ligència emocional*. Barcelona: Parramón.
- Güell, M., i Muñoz, J. (2003). *Educación emocional: Programa para la educación secundaria postobligatoria*. Barcelona: Wolters Kluwer.
- Hawkins, J. D., Kosterman, R., Catalano, R. F., Hill, K. G., i Abbot, R. D. (2008). Effects of a social development intervention in childhood 15 years later. *Archives of Pediatric and Adolescent Medicine*, 162, 1133-1141.
- Ibarrola, B. (2003a). *Cuentos para sentir: Educar las emociones*. Madrid: SM.
- (2003b). *Cuentos para sentir: Educar los sentimientos*. Madrid: SM.
- James, W. (1884). What is an emotion? *Mind*, 9, 188-205.
- López Cassà, È. (2003). *Educación emocional: Programa para 3-6 años*. Barcelona: Wolters Kluwer.
- (2011). *Educar las emociones en la infancia (de 0 a 6 años): Reflexiones y propuestas prácticas*. Madrid: Wolters Kluwer.
- Mayer, J. D., i Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? Dins P. Salovey i D. Sluyter (eds.), *Emotional development and emotional intelligence: implications for educators* (p. 3-34). New York: Basic Books.
- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales y Igualdad (2014). *Utilización de medicamentos ansiolíticos e hipnóticos en España durante el periodo 2000-2012*. Madrid: Ministerio de Sanidad.
- Palou Vicens, S. (2004). *Sentir y crecer: El crecimiento emocional en la infancia*. Barcelona: Graó.

- Pascual, V., i Cuadrado, M. (2001). *Educación emocional: Programa de actividades para educación secundaria obligatoria*. Barcelona: Wolters Kluwer.
- Pellicer Royo, I. (2011). *Educación física emocional*. Barcelona: INDE.
- Peterson, C., i Park, N. (2009). El estudio científico de las fortalezas humanas. Dins C. Vázquez i G. Hervás, *La ciencia del bienestar* (p. 181-207). Madrid: Alianza.
- Peterson, Ch., i Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: a handbook and classification*. New York: Oxford University Press; Washington: American Psychological Association.
- Petrides, K. V., i Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*, 15(6), 425-448.
- Prunés, J. (2013). *La Berta i les ulleres de visió empàtica*. Terrassa: Omniabooks. (Col·lecció Educació Emocional).
- (2014). *Que m'escoltes, Berta?* Terrassa: Omniabooks. (Col·lecció Educació Emocional).
- (2015). *Quina emoció! La Berta se'n va de colònies*. Terrassa: Omniabooks. (Col·lecció Educació Emocional).
- Pujol, E., i Bisquerra, R. (2012). *El gran llibre de les emocions*. Barcelona: Parramón.
- Renom, A. (2003). *Educación emocional: Programa para la educación primaria*. Barcelona: Wolters Kluwer.
- Salovey, P., i Mayer, J. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211.
- Sarabia Liaño, A. (2011). *El aprendizaje de las matemáticas: ¿Qué actitudes, creencias y emociones despierta esta materia en los alumnos?* Navarra: EUNSA.
- Seligman, M. E. P., i Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.

Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., i Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.

Skinner, B. F. (1948). *Walden two*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

— (1978). *Walden dos*. Barcelona: Fontanella.

Per citar aquest article:

Bisquerra, R. (2018). Educació emocional: de la recerca a la pràctica fonamentada. *Revista Catalana de Pedagogia*, 13, 145-171.

Publicat a <http://www.publicacions.iec.cat>