

L'educació emocional
és clau per gestionar
els sentiments dels
alumnes

ESTUDI L'assetjament escolar, la impaciència i la relació amb les TICS angoixa el jovent

Com se senten els adolescents?

Paloma Arenós · @palomarenos @fundacioambit www.ecologiaemocional.org

Es coneixen els adolescents?

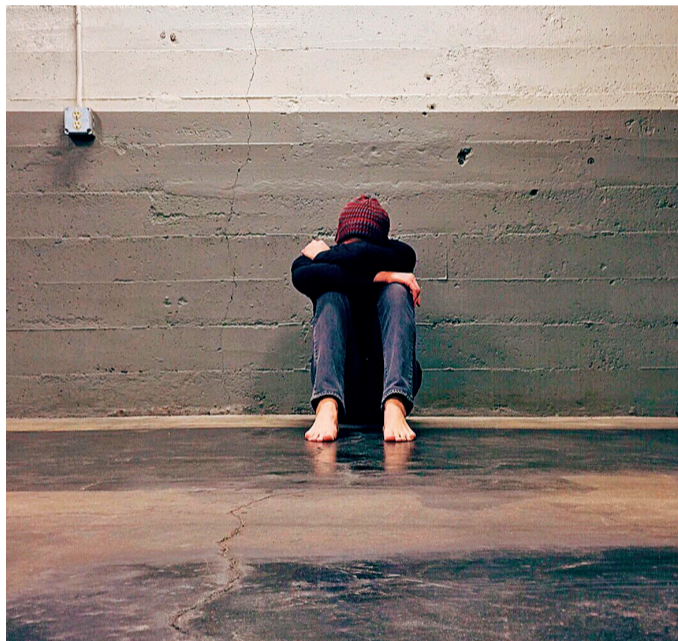
Com se senten i què senten en el seu dia a dia a les aules? L'Institut de Recerca en Ecologia Emocional i Creixement Personal de la Fundació Ecologia Emocional de Barcelona ha elaborat un rigorós estudi sobre les emocions de 2.450 adolescents, entre 11 i 18 anys, de 14 centres educatius de la província de Barcelona, entre els quals hi ha l'Escola Santa Clara, vinculada al Club Natació Sabadell (CNS).

Dels centres participants de sis comarques diferents, un 62% són públics i un 38% són concertats. De la resta del Vallès Occidental hi ha l'institut Vacarisses, de Vacarisses, i els centres Joaquina de Vedruna i Vedruna-La Vall, de Terrassa.

Els joves s'han sincerat després de fer una autoexploració a través d'un qüestionari de 100 preguntes dividides en 10 àrees d'exploració (veieu el quadre adjunt) del test anomenat *B-SEA* (Benestar i Salut Emocional dels Adolescents).

De les respostes dels joves es desprenen aspectes positius com el seu sentiment d'estima i d'integració al grup familiar, l'elevada apreciació de la diversitat, la construcció de la seva identitat i la seva relació i sensibilitat pel món que els envolta. Però també hi ha reflexions preocupants, com que la relació amb les TIC (mòbil, tauleta, videojocs...) els provoca sentiments d'angoixa i impaciència. O destaca el seu testimoni sobre situacions d'assetjament escolar, la gestió de la ira (pèrdua de control) o conductes de risc.

El grup d'experts de l'Institut de Recerca fa una crida a la reflexió quan es tracta del *bullying*. Els adolescents reconeixen la seva participació (com a víctima o assetjador) en un percentatge molt alt. Reconeixen: "He participat de manera activa o passiva en situacions d'assetjament a un com-



A l'estudi han participat prop de 2.500 joves / CEDIDA

pany/a (2,29/1) i també que "he patit *bullying* per part dels companys" (1,62/1). També preocupa la tendència a la pressa o impaciència (3,30/1), la immediatesa (3,25/1) el consumisme (3,2/1), i les dificultats per complir obligacions (3,06/1) dels enquestats.

L'estudi l'han dirigit els psicòlegs Jaume Soler i Mercè Conangla, amb l'objectiu d'obtenir una visió panoràmica dels nivells de benestar i equilibri personal dels joves.

Davant dels resultats de l'assetjament escolar, Soler reconeix: "Confirmen el que sabem: que aquí hi tenim un problema-opportunitat. Problema, perquè l'experiència d'haver participat ni que sigui passivament en situacions de *bullying* o haver estat sotmesos al mateix ens porta a un escenari de patiment evitable".

"I a més -matisa el psicòleg-, l'assetjament es dona en un entorn escolar que per als nostres infants, adolescents i joves hauria de ser un espai protegit de respecte, cura i sensibilitat on poder créixer de la forma que els sigui pròpia. Això no és així per a alguns -massa- d'ells i és inadmissible que no evitem que passi", lamenta.

Alhora, Soler veu que és una oportunitat "perquè quan som conscients que alguna cosa negativa passa som responsables d'actuar i fer-ho ràpid, de forma contundent i adequada. En aquest sentit, hi ha molt a fer i la nostra fundació hi pot ajudar oferint la nostra experiència per donar millors respostes", conclou.

"Cal fer prevenció emocional en els joves"

A la Fundació Ecologia Emocional de Barcelona són experts en la gestió emocional, creixement personal i treball en valors. Fa 23 anys que desenvolupen aquest projecte i, segons reconeix el psicòleg Jaume Soler, han optat per la prevenció. "I això vol dir observar què passa al món pel que fa als temes que ens ocupen i mirar de donar millors respostes abans que els problemes siguin massa grans". Afirmar que l'etapa de l'adolescència i joventut suposa molts reptes en l'àmbit emocional. "Si els nostres joves no disposen d'eines per gestionar les emocions derivades del que viuen, poden caure en desequilibri i patiment. Cal fer prevenció emocional". Per això fa dos anys que van focalitzar l'atenció de la recerca en aquesta etapa de vida. I l'estudi és un dels primers resultats.

Les 10 àrees de l'autoexploració emocional dels joves

