



UNIVERSITAT DE BARCELONA



# *Gimnasos Emocionals*

Curs 2009-2010

*Projecte final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar*

Autora: Ramona Flix Ibarrull

Tutora: Andrés Martín Martos



*Projecte Final del Màster en Educació Emocional i  
Benestar  
subjecte a una llicència de Creative Commons:*

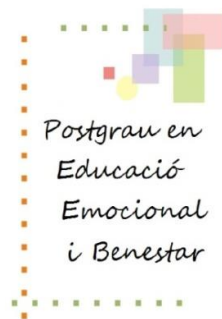


[Reconeixement-NoComercial-CompartirIgual 3.0 No adaptada de Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/)

*La direcció del Màster en Educació Emocional i Benestar possibilita la difusió dels treballs, però no es pot fer responsable del seu contingut.*

*Per a citar l'obra:*

Flix Ibarull. R. (2010). *Gimnasos Emocionals. Projecte Final del Màster en Educació Emocional i Benestar*. Barcelona: Universitat de Barcelona.  
Dipòsit Digital: <http://hdl.handle.net/2445/67970>



UNIVERSITAT DE BARCELONA  
FACULTAT DE PEDAGOGIA  
Dept. MIDE  
Postgrau en Educació Emocional

# **GIMNASOS EMOCIONALS**

RAMONA FLIX BARRULL  
Curs 2009-10

Tutor: Andrés Martín Martos

“Som allò que fem repetidament.  
L'excel·lència, doncs, no és un acte,  
sinó un hàbit”.

Aristòtil

“¿Acaso hay algo más necesario que  
una sociedad altruista? ”

Mathieu Ricard

**ÍNDEX**

pàg.

0.-	Introducció .....	4
1.-	<b>Marc general dels Gimnasos Emocionals (GE): anàlisi situacional</b>	
1.1.	Raons per les que calen els GE .....	6
1.2.	Obres o textos que parlen de GE .....	11
1.2.1-	Gimnàsia Emocional (Paz Torrabadella) ....	11
1.2.2-	Gimnàsia Emocional (Martine Veilleux).....	13
1.2.3-	Gimnàsia Emocional..... (J.L.Bimbela).....	18
1.2.4-	Web de l'Associació Valenciana per a l'ansietat i Fòbies (AVAF) .....	21
1.3.	Experiències de GE .....	24
1.3.1-	Metro de Bilbao .....	24
1.3.2-	Centre Sofros (Vigo) .....	25
1.3.3-	Curs de GE de Louise L. Hay .....	26
1.3.4-	Universitat d'Estiu de Maspalomas .....	27
1.3.5-	"Grupo Renovación" (Mèxic) .....	28
1.3.6-	Ayuntamiento de Ronda (Delegación de Igualdad) .....	28
1.3.7-	Aulespai .....	28
1.4	Conceptes teòrics .....	32
1.4.1-	Intel·ligència Emocional (IE) .....	32
1.4.2-	Competències Emocionals .....	37
1.4.3-	Educació Emocional (EE) .....	42
1.4.4-	La mielinització .....	44
2.-	<b>Gimnasos Emocionals (model de la FEM)</b>	
2.1.	Què és un GE? .....	49
2.2.	Principals objectius dels GE .....	50
2.3.	Característiques dels GE .....	51
2.4.	Funcionament d'un GE .....	52
2.5.	Beneficis del GE .....	55
3.-	<b>Una experiència de GE en el Deutsche Bank .....</b>	58
4.-	<b>Conclusions .....</b>	64
5.-	<b>Bibliografia .....</b>	66
6.-	<b>Annexos .....</b>	67

## Gimnasos Emocionals

### **0.- Introducció**

L'ésser humà és un ésser "d'emocions". "Ser humà" implica tenir emocions. Ara bé, saber com gestionar aquestes emocions és el repte que té tot ser humà. Aquesta capacitat o incapacitat de gestionar-les és el que farà que puguem tenir èxit en la vida, o bé no saber enfrontar els problemes, o les relacions amb els altres, etc... No sols està en tenir les emocions, sino ser-ne conscients de tenir-les, comunicar-les, i gestionar-les, per a un mateix, i de cara als altres.

La gestió de les emocions, l'entrenament de la intel·ligència emocional, l'intrapersonal i l'interpersonal, l'ús de l'assertivitat, ..., i altres qualitats i competències que podem aprendre, serà el marc que envoltarà el que en diem "gimnàs emocional". Serà en aquest marc que els "usuaris" o "gimnastes emocionals" faran treballs, anàlisis, prendran consciència, s'autoanalitzaran, seran analitzats pels altres, plantejaran dubtes i dificultats, valoraran recursos, rebran el suport i seran acompanyats per professionals, ..., en tot el seu treball per programes sobre les cinc competències emocionals com: la consciència emocional, la regulació emocional, l'autonomia emocional, la competència social i habilitats de vida i benestar.

L'objecte d'aquest treball és, doncs, saber què és un gimnàs emocional, i la seva aplicació en un marc organitzacional com és el Deutsche Bank (d'acord al model que segueix la Fundació per a l'Educació Emocional). Aquesta experiència es considera pionera tenint en compte que "gimnàs emocional" és un concepte molt nou. Hi ha antecedents d'experiències similars com pot ser el "metro de Bilbao", o el que estan aplicant en l'espai "Sofros" de Vigo, o els treballs duts a terme per José Luís Bimbela. No obstant això, la concreció d'objectius, la metodologia, les eines, etc..., del projecte a aplicar al Deutsche Bank són novedoses i molt concretes.

Iniciem el nostre treball fent un rastreig de la bibliografia existent sota el nom de "Gimnàsia emocional". No n'hi ha gaire. Veurem com cada autor entèn aquest concepte de forma diferent, però tots tenen en comú alguns elements com pot ser el primer i bàsic de "prendre consciència" (de les nostres emocions, actituds posturals, etc.).

Després també fem un rastreig pel món d'internet, i veurem com sota el nom "gimnàs/gimnàsia emocional" hi ha diferents experiències que s'han aplicat o s'estan aplicant (metro de Bilbao, centre priva spà "Sofros", etc...). Cada experiència és diferent, però totes tenen de comú l'estudi i anàlisi de les emocions.

Introduïm un apartat en relació a conceptes teòrics bàsics per al nostre treball com "intel·ligència emocional", "competències emocionals", "educació emocional", "mielinització".

Finalment, exposem el concepte teòric de "gimnàs emocional" concebut per la Fundació per a l'Educació Emocional" (FEM), i l'aplicació pràctica en una organització: el Deutsche Bank, la qual és una experiència pionera, molt nova, i que tot just s'està iniciant la seva implantació.

## **1.- Marc general dels gimnasos emocionals: anàlisi situacional**

### **1.1 Raons per les que calen els "gimnasos emocionals"**

Diversos autors analitzen i escriuen sobre la societat de finals del segle XX i principis del XXI. A partir del 1995 (l'obra best-seller d'en Goleman, la "Intel·ligència Emocional") han proliferat els escrits que tracten les emocions, la intel·ligència emocional, la salut emocional, l'educació emocional, les competències emocionals, l'ecologia emocional, les emocions i la salut, etc... Àdhuc en l'àmbit universitari es planifiquen i realitzen postgraus i màsters d'educació emocional (experiència pionera en la Universitat de Barcelona, sota la direcció del GROPE –Grup Recerca Orientació Pedagògica-).

També han proliferat el coneixement i la pràctica de tècniques que se'n diuen alternatives o complementàries (de relaxació, de respiració, rissoteràpia, ioga, tai-xi, ...); i tècniques o teràpies psicològiques (Gestalt, TREC –Teràpia Racional Emotiva Conductual-, PNL –Programació Neuro Lingüística-, etc...),.... Totes aquestes tècniques pretenen prevenir i/o sanar disfuncions que pateix l'ésser humà, i que a causa d'elles la salut (física, emocional, mental, espiritual) en surt molt perjudicada.

Sociòlegs, psicòlegs, pedagogs, o altres professionals de la salut es qüestionen les raons per les que l'ésser humà pateix tantes disfuncions i malalties en el temps en què vivim. Han augmentat els índexs de *violència* (especialment la de gènere); de *suicidis* (segons dades del Comissariat Europeu de la Salut a Europa al 2005 va haver 58.000 morts per suicidis superant el nombre de morts per accidents de trànsit, essent les dues causes principals del suïcidi la depressió i el sentiment de solitud; segons les dades, a Espanya hi ha unes 4.500 morts per suicidis, i segons l'OMS, a nivell mundial, se suïcida un milió de persones cada any); el nombre de *baixes laborals* o absentisme laboral per



raons de *depressions* (a Espanya hi ha uns sis milions de persones que tenen depressió –Estudi Cisneros VI fet per la Universitat Alcalá de Henares-), *d'estrés*, *d'ansietat*, *d'angoixa*, .... S'incrementen les despeses de la Seguretat Social en medicaments per a la salut (més de 500 milions €/any) per combatre l'anteriorment exposat (ansiolítics, antidepressius, incitadors a la son, ...). Cada cop hi ha més malalts de *càncer*, d'alteracions *cardio-vasculars*, d'obesitat, .... Incrementa la síndrome de THDA (Trastorn d'Hiperactivitat i Dèficit d'Atenció) en els nens; malalties neurològiques (fatiga crònica, esclerosi múltiple, fibromiàlgia, alzheimer....).

Des dels temps dels primers filòsofs ja es qüestionava la felicitat de l'ésser humà, i la seva relació amb les emocions. Plató, Aristòtil,... eren sensibles al tema humà del bé, de l'ètica, de l'educació, dels instints, de la raó i l'emoció, etc....Al llarg de la història de la filosofia (neoaristotèlics, neoplatònics, racionalistes, Descartes, Spinoza, Kant,...) el tema de les emocions ha estat tractat, i molts autors coincideixen en aquest dualisme de raó-emoció. L'emoció com un instint que ens ve de lluny, dels nostres orígens, i la raó com la característica pròpia del ser humà i que precisament ens fa humans. Les emocions han estat "infravalorades" en pro de la raó. El racional front l'instintiu (no oblidem que "filosofia" vol dir "amor a la saviesa", saviesa que ens dona la raó, gràcies a la qual i a través de la lògica es pot arribar a conclusions que aporten llum a les gran preguntes que fa l'ésser humà).

En relació a aquest dualisme de raó-emoció, cal esmentar que avui en dia s'està avançant molt en els estudis de neurociència, neuropsicoimmunologia,...Podem destacar l'obra d'Antonio Damasio ("L'error de Descartes" –1994-), d' Eduard Punset ("Viatge al poder de la ment" –2010-), Dan Coyle ("Las claves del talento" –2009-), ... No hi ha tal dualisme, sinó que tot està relacionat, entretxurat, tot és part del tot,..., i que el gran marc de treball i de relació és el cervell en la seva totalitat. Es parla de la "plasticitat" del cervell, i com a través de l'esforç, la pràctica, l'aprenentatge, la motivació-ignició, ...., es pot crear hàbits nous que puguin generar canvis en el meu fer, i en el meu ser (ref. la "mielinització" llibre citat de Dan Coyle").

Vivim en una societat on predominen actituds o valors , i fets, com :

- ✓ *la immediatesa* (volem que tot sigui per ara, volem resultats ràpids i a l'instant –internet influeix en aquesta idea de tenir-ho al moment-);
- ✓ *la impaciència; la rapidesa i la pressa* ;
- ✓ *el mínim esforç*;
- ✓ *l'egoisme* (tot per a mi); *l'egocentrisme* (jo soc el centre); *l'egotisme* (només parlo de mi);
- ✓ *la llei del més fort* (la fortalesa a tots els nivells com a valor del triomfador);
- ✓ *el culte a la imatge* (a part de què vivim en una societat predominantment visual, es valora positivament el tenir una imatge física d'acord als valors de l'estètica predominant, o una imatge moral i comportamental d'acord als valors ètics –bé/mal-del moment; l'aparença val més que l'essència, val més "aparentar" que ser);
- ✓ *la joventut, la bellesa externa i la salut* (s'evadeix socialment i personalment els termes de la malaltia, la vellesa, la illetjor –cal operar-se, fer-se operacions d'estètica per correspondre o encaixar amb la imatge o patró de bellesa que la societat, a través de mitjans de comunicació, ens està filtrant cada dia -ja són "normals" les operacions de bótox i silicona, retoc de pits, llavis, liposuccions,..., àdhuc les persones no operades, segons en quins ambients, comencen a ser rares i antiquades-);
- ✓ *l'evasió i tabú de la mort* (hi ha la ignorància vital de què tot comença i s'acaba, manca de la consciència de l'efímer, es viu el moment i s'ignora que la mort és present, només assolim aquesta consciència amb la desaparició d'algun ésser estimat i proper; davant del dol el sofriment és gran ja que la ignorància-tabú sobre la mort no m'ha permès preparar-me per quan passi);
- ✓ *la quantitat front la qualitat* (la pressa i la immediatesa no facilita el temps i la paciència necessària de fer un treball, una anàlisi ben fets...; tenim molt de tot, però poc de "ben fet");

- ✓ *l'increment de persones soles* (la crisi de parella, les separacions, la baixa natalitat, l'increment de l'esperança de vida i augment de gent gran, ..., fan que hi hagi cada cop més persones que visquin soles; proliferen activitats per a "singles", contactes per internet per cercar amics o parelles);
- ✓ etc...

Aquests valors o predominàncies no ajuden a què les persones puguin ser més felices, més aviat el contrari, generen malestars, insatisfaccions, desajustos emocionals i malalties que s'han anomenat més amunt. Un gran nombre de gent se sent sola, aïllada amb problemes de comunicació, d'autoestima, d'autoimatge, amb un índex baix de tolerància a la frustració, amb pèrdua del sentit de la vida i dels actes, amb manca d'objectius vitals a curt i llarg termini, amb problemes d'insomni,.... Hi havia un filòsof budista que va dir que els occidentals èrem com "morts vivents": "morts" perquè ens manca l'alè vital, la xispa i l'alegria de la vida i de l'espiritualitat (el sentit propi de la vida), i "vivents" perquè a la nit no descensem, tenim insomni, i ens aixequem cansats. No vivim ni descensem quan toca.

No obstant, malgrat l'exposat més amunt, no cal ser pessimista, sinó valorar que la ciència i la tècnica avancen a grans passos. Cada dia que passa se sap més sobre neurociència, com guarir o tractar malalties,....La investigació avança i s'estan pal.liant i trobant remeis que els nostres avantpassats ignoraven. Cada dia sabem més sobre el cervell, les emocions i la seva relació amb el cos, ...

És en aquest marc d'investigació i empirisme que podem incloure els gimnasos emocionals. Una pràctica pionera i molt nova que tot just està neixent. Sobre la teoria emocional i de la relació de les emocions amb la salut s'ha escrit força, el que és pioner és la pràctica i l'experiència, de passar a l'acció (ref. José Luís Bimbela), gràcies a les quals es pot prendre consciència i plantejar canvis en la gestió de les pròpies emocions, afectant en positiu a la relació amb un mateix (a nivell personal), i amb els altres (a nivell social).

Andrés Martín Martos, president de la FEM (Fundació per a l'Educació Emocional), a la pregunta sobre la "necessitat de la gimnàsia emocional" respon que es un fet constatat per l'OMS l'augment de la *vulnerabilitat psicològica* en els països que en diem del "primer món", degut bàsicament a dos factors: a) la desaparició dels mitjans que actuaven com a "contenidors" de la inestabilitat psicològica com : la religió (sistema de creences i valors bàsics), la família (element aglutinador i permanent), els veïns (element auxiliar d'ajuda mútua), la "tribu", el poble,...; i b) Les revolucions (tecnològica, econòmica i social) que s'estan donant des de finals del segle passat ; hi ha una globalització de l'economia, crisis nombroses i a tots els nivells, revolucions socials....

Per a Andrés Martín, l'ésser humà se sent sol, envoltat d'incertesa i de canvis constants. Fins que l'home no pugui trobar, de nou, marcs i valors de referència que li donguin sentit a la seva vida, cal desenvolupar competències que permetin l'adaptació de l'home en aquest nou entorn, interactuant des de la *llibertat* (estadi elevat de la maduresa personal que em permet prendre el control de la meva vida i no actuar passivament per indicacions d'altres), *l'autonomia* (augmenta la nostra zona d'influència, amb un camp de decisió ampli) i *l'amnistia valorativa* (deixar de culpabilitzar-nos, acceptar-nos tal com som, amb les nostres limitacions i errors, amb un propòsit de millora permanent).

## 1.2- Obres o textos que parlen de "gimnàsia emocional"

Cercant bibliografia corresponent al títol "gimnàs emocional" s'han trobat tres obres que de contingut són ben diferents, malgrat que parteixen d'una mateixa base que són les "emocions". Parlen de camins, mètodes,...., diferents, però amb el mateix objectiu : obtenir consciència de les emocions que tant ens condicionen a nivell físic, energètic, de caràcter, ..., i plantejar exercicis, treballs, ... que ajudin a desbloquejar tensions, postures físiques, maneres de caminar, de fer,...., condicionades per la manca de consciència de les emocions i la mala gestió de les mateixes.

### 1.2.1 Gimnàsia emocional, de l'autora Paz Torrabadella (2000)

El subtítol d'aquest llibre és "com centrar la teva ment, equilibrant el teu cos". L'autora citant el filòsof amb "Jo soc jo i les meves circumstàncies" ens diu que el nostre *caràcter* és quelcom plàstic que es modela a través dels anys. El caràcter determina com ens movem , com pensem, com és el nostre to de veu i, fins i tot, com respirem. El nostre caràcter marca el nostre destí, les nostres reaccions automàtiques i cadascuna de les nostres experiències de la nostra vida. Les nostres vides estan condicionades per la imatge que oferim als altres.

L'objecte d'aquest llibre és fer veure quines *tensions i gestos* són generats pel caràcter de les persones, i quins problemes i limitacions comporta. Saber reconèixer els gestos anclats en la *postura*, i en el gest el *sentiment bàsic* que el delata. Un cop presa la consciència del meu gest, podem passar a centrar i equilibrar la postura. Per això l'autora recomana uns *exercicis* de millora per usar el cos. En practicar-los es guanya alçada (les tensions innecessàries acurten l'anatomia), es transforma el to de veu i es guanya brillo en la mirada. En resum, s'obté una existència més plena en tots els sentits.

La postura del cos equival a una *actitud* instaurada permanentment, una predisposició a actuar d'un determinat modus.

Aquesta actitud muscular anclada es pot *reequilibrar* proporcionant més to a les parts més caigudes o disteses, i més distensió a les parts contretes o acurtades. En centrar el treball dels grups de músculs adequats, es centrarà l'actitud. Tant el cos com la ment estaran predisposats a sentir i a actuar de forma centrada i satisfactòria.

L'autora analitza nou tipologies explicant els problemes que van associats amb cadascun d'aquests nou gestos tipus, i què ha de fer la persona que els reconeix en el seu cos per a compensar-los i millorar.

El filòsof indi Swami Sivananda diu: "L'home sembla un pensament, i recull una acció; sembla una acció, i recull un hàbit; sembla un hàbit i recull un caràcter; i sembla un caràcter i recull un destí". Paz Torrabadella afirma que creem una *cuirassa* al voltant del nostre cos, fruit de les emocions, creant-se tensions, i marcant-nos postures i formes de moure'ns. Hem d'alliberar-nos d'aquesta cuirassa a base d'observar-se i equilibrar-se. L'autora proposa tot un seguit d'exercicis que consisteixen concretament en treballar l'expressió facial, treballar la postura inicial (més 10 respiracions), i treballar la postura final (practicar 10 vegades més 10 respiracions). Amb la pràctica d'aquests exercicis s'integra i conforma una manera més correcta d'usar el propi cos en la vida quotidiana; s'adquireix una nova forma d'estar en el món en tot moment, generant un destí millor.

L'autora analitza i proposa exercicis per a nou tipologies de caràcter que són: el contrariat i tens (treballar la satisfacció); el girat cap en fora (treballar la concentració); l'excessivament reforçat (treballar la senzillesa); el bloquejat i desconnectat (treballar la connexió); el tancat i amb cuirassa (treballar com obrir-se i exposar-se); l'encongit i insegur (treballar la serenitat i seguretat); l'altiu i l'animat (com guanyar sobrietat); l'asservidor (com guanyar tendresa); i l'inexpressiu i desactivat (com fer-se independent).

La conseqüència o guanys d'aquesta pràctica serien: a) *reconèixer millor els demás* (jugar a observar amb interès les persones i intentar endivinar què els passa a cadascuna, es tracta d'intuir el caràcter basant-nos en l'expressió, la posició i els moviments); b) *saber com estem en funció del que fem* (saber que

ens sentim d'un determinat modus en funció del que fem amb el nostre cos; és difícil sentir-nos tristos, ansiosos i rabiüts després d'exercitar els exercicis que proposa l'autora; qui practica aquests exercicis se sent bé i millora la qualitat del seu pensament; aconseguix un major equilibri); i *ser conscients de com ens interpretem a nosaltres mateixos* i, per tant, *controlar* més la nostra vida.

### 1.2.2 La gimnàsia emocional, de Martine Veilleux (2008)

L'autora parla en aquesta obra de la seva experiència del que anomena l'antigimnàsia: és un treball corporal amb plena consciència del mateix. Des de la seva experiència de patiments emocionals (separació dels pares, mort d'un germà, etc...) el seu cos reaccionava davant el sofriment, contraient-se algunes parts per defensar-se de l'atac del patiment interior. Gràcies a l'ajuda de diferent gent, així com la pràctica de tècniques de treball corporal amb plena consciència, l'autora ha pogut cicatritzar velles ferides vitals i experiencials. Per superar el sofriment, Martine V. s'havia creat una *cuirassa* de tensions; s'havia blindat perquè res li fes mal (projectava una imatge de dona forta, somrient,..., però "coixejava" emocionalment). En el moment que va reconèixer el seu sofriment, que va plorar,..., va superar la cuirassa emocional, mostrant la seva vulnerabilitat. Aquest va ser el principi de la seva curació. El seu "cap" es va alliberar, però el seu "cos" encara tenia memòria de sofriments passats (tensions i nusos).

L'autora diu que quan es comença a treballar amb l'antigimnàsia, l'inconscient pot reaccionar amb molta força. Pot sorgir una lluita entre el nostre cos i el nostre inconscient, ja que aquest veu que hi haurà un canvi en el nostre cos. Amb la pràctica d'aquesta tècnica l'autora s'oblidava dels bloquejos i calmava la seva ment, prenent contacte amb el seu cos. Després de cada sessió se sentia més calmada, tenia major contacte amb el seu centre-interior, més energia i confiança, i menys preocupacions.

Martine V. ens diu que l'antigimnàsia és la pràctica de moviments amb atenció. En les sessions cadascú treballa al seu ritme, sense comparar-se amb la resta de practicants, i sense forçar.

Es fan els exercicis per a alliberar-se de les crispacions habituals i de les rigideses musculars. Interessa saber les *dificultats* que es troben en executar els moviments, i no l'execució de tots els moviments seguits. Quan hi ha una dificultat, vol dir que hi ha un *fre físic* que impedeix completar tot el moviment. És important prendre consciència d'aquests bloquejos per canviar l'estat. Després de cada sessió els músculs guanyen mobilitat, i les articulacions es tornen més flexibles, s'adapten i habiten millor el nostre cos. L'antigimnàsia *desperta* les nostres sensacions corporals i allibera les emocions reprimides. Aquesta tècnica té un component psico-emocional important.

L'antigimnàsia fou creada als anys 1970 per la francesa Thérèse Bertherat, kinesioterapeuta. Un element important d'aquesta tècnica és la cadena muscular posterior (CMP) que comença en el cap, s'extèn darrere el cos fins als dits dels peus. Si la CMP està tensa pot haver desviació d'ossos (perdre la rectitud), provocant desgast de cartílegs. El conjunt del cos s'alinea amb l'eix natural, és llavors quan apareixen deformacions físiques (escoliosi, cifosi, lordosi) del clatell i lumbar, peus plans cap en dins, o cap en fora, genolls cap a l'interior o cap a l'exterior,...El cos s'encorva sobre si mateix fins a deformar-se. Sota el pes de la rigidesa muscular i de l'edat, les vèrtebres i els seus discos intervertebrals s'enfonsen. L'energia nerviosa circula pitjor, ja que la columna vertebral guarda la medula espinal i nervis raquidis (s'encarreguen dels intercanvis nerviosos entre el cervell, els òrgans i els sentits del nostre cos). Si l'arrel dels nervis, que emergeixen de les vèrtebres, i els ganglis es troben atrapats dins d'una funda de tensions musculars, el flux nerviós queda perturbat i poden aparèixer problemes de mala digestió, restrenyiment, menstruacions doloroses, migranyes, mals de cap,... La columna vertebral és el pilar fonamental del nostre cos. La salut de la columna repercuteix en la salut general de tot el cos.

L'autora fa esment d'uns punts bàsics en relació amb l'anteriorment exposat:

- a) Recuperar l'harmonia de les formes del cos. Un cos té una forma sana quan es revela per l'harmonia de les seves formes i per la seva bellesa. L'autora ens diu que si volem ser "bells" hem de deixar de patir. Proposa un



“model”: l’arquetip morfològic descrit per Françoise Mézières que s’inspira en l’art grec clàssic que proposa unes proporcions en relació al número auri.

- b) L’arquetip morfològic. El nostre cos és dúctil i qualsevol edat és bona per trobar l’harmonia de les formes. Mitjançant un ús millor del nostre cos, podem envellir millor. S’hauria d’alliberar al cos de les tensions acumulades durant molts anys, i que impedeixen la circulació de la nostra energia vital. Hem d’anar a l’origen de les nostres tensions musculars i de les nostres deformacions, per aconseguir un cos bell i saludable, quasi bé de forma natural. Aquestes tensions, part de la nostra vida, són testimonis del nostre passat, del nostre patiment, ferides i pors. L’antigimnàsia és un mitjà per alliberar els músculs de les rigideses, i retrobar l’harmonia de les formes del cos i trobar-se millor.
- c) Un treball psico-emocional. Tots els patiments deixen petjada en la nostra memòria i el nostre cos. Les *emocions positives i negatives* que sentim són respostes del nostre sistema nerviós als esdeveniments de la nostra vida. La forma de *com els vivim* influeix en positiu o negatiu al conjunt del nostre organisme. Cada emoció queda registrada al nostre inconscient, i s’exterioritza mitjançant qualsevol reacció física. L’emoció pot estar en estat latent durant mesos, anys, dècades (passa sobretot amb la tristesa, ira, vergonya, ...). Aquest soterrament és un mecanisme de defensa que opera sense que siguem conscients. El cervell “cura” el millor que pot les dificultats que passem, amb els recursos que posseïm. Tots tenim les nostres zones sensibles, vulnerables... on s’instalen les nostres tensions.
- El nostre cos conté la història de la nostra existència. Si bé no podem canviar la nostra història, sí que podem alliberar el nostre cos dels sofriments del passat. A través de la nostra percepció dels esdeveniments, comprensió de la vida,..., podem alliberar el nostre interior i desfer-nos de les cadenes

per alliberar el nostre potencial. Aquest treball interior és possible a través de l'antigimnàsia: prenem contacte conscientment amb els nostres músculs, amb les nostres tensions que fan de fre, i inhibeixen la nostra energia vital. Un cop conscients dels nostres músculs, podem canviar l'estat del conjunt del nostre cos i dels nostres pensaments. Amb aquesta presa de consciència de la part més física, podem desfer els nusos emocionals que estan en la nostra memòria corporal.

Amb aquest treball, la ment és un simple observador, i el cos retorna a la seva posició inicial: acció de la intel·ligència del cos (allibera la memòria emocional que el cos conserva des de fa molt de temps: a través de tremolors, llàgrimes, sensacions de fred,...). Quan alliberem els músculs de la nostra rigidesa, creem noves connexions nervioses en la nostra escorça cerebral.

L'antigimnàsia permet reapropiar-nos de les parts oblidades del nostre cos. Cada pràctica de moviments constitueix un progrés que es registra en el nostre sistema nerviós. Aquesta nova harmonia regnarà en el nostre cos, i s'expandirà a totes les esferes del nostre ésser. Hi ha relació entre la manera d'habitar el nostre cos, el nostre estat psico-emocional i els esdeveniments que ens envolten.

- d) Desenvolupament d'altres percepcions, ademés de les visuals. Els ulls són la part subtil del nostre ésser: són el mirall de l'ànima i deixen que es transparenti una part del nostre món interior. Els ulls contenen petjades de les nostres pors, frustracions, sofriments,...Els ulls acumulen tensions. Tot ha de passar pels ulls. Són un òrgan de comunicació bàsic.

L'antigimnàsia en lloc de centrar-se en els ulls, se centra en altres sentits per despertar-los. A part dels cinc sentits bàsics, es desperta la *propriocepció* que engloba la *interocepció* (estat dels nostres òrgans) i la *exterocepció* (que prové de la pell del nostre cos).

En la segona part del llibre denominada Treballant el cos, l'autora parla dels beneficis que aporta l'antigimnàsia: es retroba l'harmonia del cos, i es millora les funcions neurovegetatives com la respiració, l'excreció i la son. Trobem punts de suport i estimulem la nostra creativitat.

En aquesta segona part, hi ha diferents epígrafs:

- Respirar millor, viure millor, Martine V. ens diu que la respiració està molt influenciada per allò que vivim en el pla emocional. El bon funcionament de la respiració va molt lligat amb l'estat dels músculs de la nostra cadena muscular posterior. Podem controlar la nostra respiració enlentint-la, retenint-la,... El diafragma (múscul respiratori) no pot fer bé la seva feina si els músculs de l'esquena estan garratibats. Els músculs tensos condicionen en negatiu una bona respiració. Si respirem millor, aportem vitalitat a tot el nostre cos i vivim millor.
- Badallar és bo per a la salut. El badall és beneficiós per al cos: és estirar els músculs del cap i altres parts del cos. Es una relaxació quasi bé generalitzada dels músculs respiratoris (diafragma, intercostals), així com de la cara i el coll. Al badallar hi ha relaxació i es produeix benestar.
- Mossegar en la vida. Les tensions s'acumulen en les mandíbules (estan molt apretades) per les pors, angoixes, contacte amb emocions reprimides,... A l'alliberar les mandíbules, la nostra respiració millora. Podem exercitar el dir "no", a no callar i dir el que ens molesta, desagrada... Podem afirmar-nos, i ser més vertaders i autèntics.
- Alliberem els nostres peus, i la nostra esquena millorarà. Són esclaus, de vegades, de l'estètica: portem sabates amb tacons alts, i estrenyen el peu, generant mals d'esquena. El calçat ha de ser ample, quadrat, o arrodonit pel davant, i no en punta. Tampoc hem de portar tacons molt alts. Quan els peus estan ben situats, ens sentim més segurs interiorment. Si alliberem els nostres peus, la nostra salut se'n beneficiarà.
- Dormir millor.
- Recuperar la nostra creativitat.

Per finalitzar el llibre, l'autora ens diu que l'antigimnàsia va dirigida a tota aquella persona que vol saber una mica més de si mateix, a

la que té moltes tensions, a la que està cansada constantment, i les que tenen mal de clatell i esquena. És convenient per a les dones embarassades, per als esportistes,...Es pot practicar a qualsevol edat. L'antigimnàsia s'ha de sentir interiorment, cal paciència i ser observador. Requereix consistència i assiduitat per obtenir resultats, per alliberar-se i trobar l'equilibri.

### 1.2.3 Gimnàsia Emocional. Passem a l'acció. Autor: José Luís Bimbela Pedrola (2008)

En José Torres, psicòleg que prologa el llibre del Dr. Bimbela, ens diu que la intel·ligència emocional ha estat i és objecte d'estudi des d'un vessant teòric-contemplatiu. Potser és hora de què *es passi a l'acció*, i a més de tenir la informació i el vessant teòric de la intel·ligència emocional, seria adient plantejar-la com una acció, com un exercici en què se supera la fase descriptiva contemplativa i es passa a la pràctica per aprendre. Ens diu Que "gimnàsia" és un terme que descriu "acció". Les coses més valuoses sols existeixen quan s'exerceixen (requereix un aprenentatge , pràctica, acció, fer). Als anys '90 del segle passat, els neurocientífics (De Martino, Chomsky, Le Doux, Damasio,...) van mostrar que les emocions es donen físicament en el cervell (zona darrere de les orelles: en les amigdales), i que el raonament passa en el còrtex prefrontal (darrere de les celles). En les nostres decisions intervenen tant les emocions com els raonaments: l'anàlisi i el bon coneixement de les emocions ens permet "saber què volem", i el raonament ens permet "saber què està passant i quines alternatives tinc". "Raonament" és paraules, dades, xifres,... terreny de la lògica, dels fets, i de la memòria. "Emocions" són imatges, olors, sons, textures,...terreny dels sentiments; s'alimenten dels sentits i es recorre als records.

La proposta del Dr. Bimbela amb la "gimnàsia emocional" va en la línia de l'acció i l'aprenentatge, i no només es queda com una filosofia , o disciplina descriptivo-contemplativa. En la introducció del llibre l'autor ens diu que l'OMS (Organització Mundial de la Salut) manifestà que la salut té tres components: el biofísic, el psicoemocional i el social. A finals del segle XX, i ara a principis del segle XXI, hi ha varis autors que estudien el tema de la salut, entre altres aspectes les emocions i el raonament i la seva relació, el cervell, ... A partir del 1995, en Daniel Goleman va despestar

l'interès pel component psicoemocional, per la intel·ligència emocional. En aquests últims anys s'han publicat força llibres en relació amb aquest tema: el debat està servit. En Bimbela ens diu que un cop assentats els principis teòrics i conceptuals del tema "emocional", ha arribat el moment de facilitar al ciutadà instruments concrets per a desenvolupar la "intel·ligència emocional" que tants llibres ha omplert. Per això proposa una Taula de gimnàsia emocional que consta de sis exercicis fonamentals:

Primer exercici: Les Situacions: es tracta d'identificar aquelles situacions que ens alteren emocionalment; en aquest apartat es presenten les formes més idònies per descriure les situacions difícils que ens preocupen, i fer-ho de la forma més concreta i específica possible.

Segon exercici: Les Primeres emocions: amb l'ajuda d'un llistat orientatiu d'emocions i sentiments, l'autor proposa que es posi nom al malestar emocional que hom sent, és a dir, que s'identifiqui les emocions i sentiments que sorgeixen en cadascuna de les situacions difícils que hem identificat en l'exercici primer.

Tercer exercici: Els Primers pensaments, es demana que es trobi els pensaments, generalment automàtics i inconscients, que són en l'origen de cadascuna de les emocions i sentiments anomenats en l'exercici segon.

Quart exercici: Els Errors, es tracta d'analitzar a fons els pensaments automàtics de l'exercici tres per comprovar si en algun d'ells hi ha algun dels errors que el nostre entorn socio-cultural ens ha transmès o ens està transmetent (influència en les nostres creences a l'hora de veure i valorar les coses, les situacions i la vida, en general). Els errors més freqüents que l'autor analitza són: el filtre mental, l'etiquetatge, la sobregeneralització, la dramatització, el catastrofisme, la lectura mental, la falàcia de control per excés, la falàcia de control per defecte i l'ús de "l'hauria de...".

Cinquè exercici: Els Nous pensaments, es donen suggerències per "tornar a pensar", crear pensaments que siguin més objectius, més realistes, més justos que els automàtics que apareixien en l'exercici tercer.

Sisè exercici: Les Noves emocions, "es torna a sentir"; és trobar i anomenar les noves emocions i sentiments que se senten ara amb els nous pensaments creats en el cinquè exercici.

Els tres autors (P. Torrabadella, M. Vieilleux, i J.L.Bimbela) comentats, referent a la "gimnàsia emocional", entenen pel que fa al seu concepte i la seva aplicació una cosa ben diferent. Aquests autors poden coincidir en :

- és necessari de ser conscients. La consciència és el primer pas per entendre què ens passa. Cada autor exposa un plantejament i un mètode diferent, amb una proposta d'exercicis molt concrets d'acord a la visió que cadascun té del terme "gimnàsia emocional". Tots tres autors coincideixen en què el primer que cal treballar és l'autoconsciència.
- les emocions són les que condicionen i creen nusos emocionals ( també en el cos físic). Aquests poden generar tensions físiques, àdhuc malalties i greus malformacions. Treballant el cos físic, a través de la consciència, podem canviar el caràcter (Torrabadella) i podem desfer tensions i nusos emocionals (a través de l'antigimnàsia, ref. M.Vieilleux).
- les creences condicionen les emocions. En Bimbela explica que unes determinades creences o pensaments distorsionadors generen unes determinades emocions, en podríem dir "negatives" (ràbia, temor, tristesa...). Sent conscients dels errors que comporten certes idees, modificant aquestes tindrem unes emocions diferents, d'acord a les noves idees no errònies, a uns pensaments més objectius, justos, realistes, menys automàtics, inconscients i primitius i que ens aportaran més equilibri. L'autor ens diu "Tornar a pensar, és tornar a sentir". Tant Torrabadella com Vieilleux no fan tan explícita la relació entre creença i emoció, però en el seu plantejament, de forma implícita, les creences condicionen el caràcter i originen nusos emocionals.

- la pràctica, i l'aprenentatge que se'n deriva d'ella, com a mètode per millorar i resoldre tensions emocionals per aconseguir una millor salut i actitud de felicitat i benestar; així com millorar les relacions intrapersonals i interpersonal. Tots tres autors se centren en la pràctica o acció de millora.

Més endavant parlarem de les cinc competències emocionals (d'acord al GROPE –Grup de Recerca Orientació Pedagògica), les quals seran objecte de ser treballades. Però ara volem fer esment que la primera d'aquestes cinc competències és la "consciència emocional" (hi ha coincidència amb els tres autors comentats).

#### 1.2.4 Text publicat a la web de l'Associació Valenciana per a l'Ansietat i Fòbies (AVAF) (<http://perso.wanadoo.es/avafvalencia>)

L'AVAF pretèn ser un punt de referència i trobada per a totes les persones amb problemes d'ansietat i fòbies. És una entitat sense ànim de lucre amb l'objectiu de millorar la qualitat de vida i aconseguir un benestar interior, mitjançant xerrades guiades per una psicòloga.

Organitzen tot un seguit d'activitats (l'última que surt a la web és del 2006) de temàtica similar (emocions, ansietat, pors, fòbies, enfado, habilitats socials, fòbia social, tècnica d'enfrontament, detecció de pensaments que ens generen ansietat, relaxació, respiració, aprenentatge,...).

En aquesta web apareix un text titulat "Gimnàsia emocional" (obtingut de les pàgines "Juntos Podemos y Agorafobia –Paz para tus nervios-". El subtítol és *Equilibrar el caràcter, equilibrant el cos*. Ens diu el text que el nostre caràcter al llarg de la nostra vida és va fent i va determinant la nostra forma de moure'ns, de caminar, de parlar i fins i tot de respirar. ¿Podem millorar el caràcter? El nostre caràcter és el nostre destí. Cada gest equival a una actitud instaurada i a una predisposició a comportar-se d'una determinada manera, si es treballen els músculs necessaris per compensar

l'actitud postural, trobarem una millor predisposició de la persona que vol canviar. El que es fa és més important que el que es pensa a l'hora de crear el nostre destí. El gest fa que un mateix se senti d'una forma, i això traspasa a la resta de gent. Perquè la persona millori ha d'utilitzar de modus obert i harmònic el seu cos.

A la pregunta de "per què tanta gent té un caràcter desequilibrat", l'autor del text ens diu que hi ha una manca de consciència en els nostres gestos i postures, i que aquests s'han anat creant/formant amb el pas del temps, en els que ens hi sentim còmodes, sent un fals costum. Ens és més fàcil fer allò que sempre hem anat fent (encara que sigui desequilibrat i porti problemes per a la salut) que posar-hi consciència i rectificar allò desequilibrat. Millorar és difícil perquè requereix oposar-se a un mateix, ja que implica enfrontar sensacions noves per a un mateix, i front els altres. Les persones quan intenten modificar aquests hàbits, postures,..., se senten com si fessin quelcom "sense permís" o que "fingeixen"; ans al contrari, és aquesta nova actitud la porta cap a la llibertat i l'espontaneïtat.

El text ens diu que la gimnàsia emocional és un mètode per a equilibrar el caràcter, aquest es pot millorar. Per això la gimnàsia emocional facilita que la persona prengui consciència de la seva pròpia postura i mímica, de com utilitza el seu cos, i els sentiments que implica. Un cop presa aquesta actitud conscient, la persona pot escollir els moviments o exercicis indicats per centrar-se i equilibrar-se.

Hi ha nou tipus bàsics de persones. El practicant s'ha de reconèixer, per la seva actitud corporal, en algun d'aquests tipus. Cal aquest coneixement i consciència per poder començar a treballar a través de la gimnàsia emocional, en la que s'aplicaran exercicis que comprenen: l'expressió facial, exercicis bàsics, moviment.

Amb la gimnàsia emocional s'aconsegueix : físicament - guanyar alçada, millorar la veu i el brillo en la mirada-; superar l'actitud instaurada de molt temps per sentir-se més lliure i espontani; fer un ús més ple i harmònic del cos; projectar als demés una imatge més centrada; conèixer millor el caràcter dels altres a partir del modus en què usen el seu cos; comprendre que el propi



benestar depèn del que un mateix faci (controlar activament la pròpia vida); ....

Llegint aquest text em ve a la memòria el llibre de la Paz Torrabadella. L'esperit del text i els efectes dels exercicis estan inspirats en el mateix contingut.

### **1.3. Experiències de "gimnasos emocionals"**

#### 1.3.1 Metro de Bilbao

L'Àrea de salut laboral del Metro de Bilbao al 2007 va impulsar tot un seguit d'iniciatives amb l'objectiu de millorar la relació entre els clients i els mateixos empleats del metro. Entre les mesures més pioneres hi havia "un gimnàs emocional" dirigit per un equip de psicòlegs en el que es representen diferents situacions conflictives que viuen els treballadors del suburbà. Quan es produeix una situació tensa, l'autoestima dels empleats pateix de diferent manera, restant, d'acord al que diuen els experts, un pòsit al subconscient de qui ho pateix, afectant el rendiment laboral, entre altres efectes. Les persones que han passat per aquest taller han après a enfrontar amb èxit situacions tenses i a millorar la seva confiança individual. Fruit d'aquesta experiència, Metro de Bilbao pren consciència de què calia treballar les emocions amb les persones que passen la seva jornada en les estacions, que estan exposades a patir els mals humors dels clients.

Aquest taller va durar 28 hores i el va portar a terme l'empresa ADUR Coaching. En el taller es generen contextos deteriorats i estudien els efectes físics i psicològics que provoca el conflicte, i tot seguit s'estudien i argumenten solucions positives. El personal que realitza aquest taller aprèn a controlar les emocions i a mantenir una actitud positiva davant un client violent o una circumstància complicada. El gimnàs emocional, a part d'aconseguir un major coneixement de les capacitats personals i d'autogestió, ofereix les eines apropiades per enfrontar amb èxit les situacions difícils que poden sorgir.

Alejandro Lasa i Gemma Arocena, membres de l'empresa ADUR Coaching que feu l'experiència del GE al Metro Bilbao, en el seu escrit de 2007 titulat *Un gimnasio emocional para cada compañía* ens diuen que els alts directius reconeixen que les seves capacitats personals no estan a l'alçada de les seves competències tècniques, pel que necessiten "entrenar-se" en habilitats emocionals per aconseguir un alt nivell d'execució i de benestar personal. Els directius necessiten un "gimnàs emocional" per entrenar-se en les seves capacitats personals i les seves emocions. Parlen de la importància de l'equació del rendiment que és : competències

tècniques x capacitats personals = rendiment o resultats (beneficis/benestar personal). Molts directius es formen i treballen les seves capacitats tècniques, dedicant-hi temps i esforç, però s'obliden o obvien el treballar-se les capacitats personals, emocionals, etc... Hi ha directius que, malgrat els seus coneixements tècnics, esforç i temps, fracassen en la consecució dels seus objectius, en treballar en grups, en marcar lideratge, etc... Cal que els directius "s'entrenin" per arribar a un autoconeixement de capacitats personals, emocionals, etc...Almenys s'han d'entrenar en el primer nivell de les quatre capacitats següents: "dirigeix les teves emocions", "aconsegueix més", actua amb "valor i valentia", i "arriba i influeix".

### 1.3.2 Centre "Sofros" (Annex 1) ([www.sofros.es](http://www.sofros.es))

Aquest centre s'autodenomina "el primer centre Antiestrés Especialitzat de Galícia".

Quan llegim en la seva web ([www.sofros.es](http://www.sofros.es)) el "concepte de sofros" textualment es diu "La cura de l'interior no és exclusiu d'aquelles persones que presenten algun tipus de desordre psicològic i/o emocional, i no sols s'ha d'associar als moments de crisi o malestar. Avui més que mai (en plena era de l'estrés i de les denominades malalties de la civilització), la prevenció per al benestar psicològic, la cura de la ment i un oci alternatiu saludable i diferent són imprescindibles per abastar la qualitat de vida que tots mereixem.....La prevenció ha d'estar basada en la normalització, la quotidianitat i, si pot ser, en el disfrutar i el reforç positiu. Per això ha d'existir un oci saludable i terapèutic, especialitzat en la ment i les emocions. Basada en aquest concepte neix una nova metodologia de caràcter ludo-terapèutic i preventiu per al benestar psicològic i emocional, amb base científica i utilitzant tecnologia del S.XXI per a la gent del S:XXI..... No t'imagines el que el teu cervell pot fer per tu....Entrena la teva ment i aprèn a actuar sobre la teva fisiologia i les teves emocions..".

Aquest centre està situat prop de la ciutat de Vigo. Ofereix **com a serveis**: un mind spa (el primer spa de la ment: lloc específic per a la cura de la ment amb diferents serveis i programes) com a complement de la salut corporal –cos i ment en equilibri –, salut a través del cos i la ment, en harmonia; el mind spa comprèn: *sofros floating* (relaxació a través de la flotació); *respira sofros* (aprendre a respirar correctament i omplir-se d'oxigen i nodrir el

cervell); *sensory sofros* (relaxació i estimulació dels sentits); *sofros on* (teràpies estimulants i energitzants que impliquen teràpies antidepressives, elevar el nivell de serotonina i l'ànim, i recarregar el cervell; i afavorint els processos cognitius entrenant el cervell i potenciant l'intel·lecte); i *sofros off* (teràpies relaxants i antiestrés, per a la son, i per al jet lag –reajustament de biorritmes-). Altres serveis són : el training room (és un gimnàs amb tècniques i aparells que treballen l'entrenament mental –mind gym-, l'entrenament emocional i psicològic –emo gym-, i sofros gym –sala de fitness, on el cervell és el múscul més important-); group floating (flotar en grup en aigües intel·ligents amb efectes d'imatge, aromes i sons que estimulen la ment); relax café (dedicat a l'oci, relacions, ludoteràpia,...); relax shop (compra emocional i reflexiva: regals per al benestar)...

En el treball d'aquestes tècniques s'aplica el mètode sofros que el defineixen com "metodologia de caràcter ludoterapèutic i preventiu per al benestar psicològic i emocional, amb base científica i utilitzant tecnologia avançada". Aquest mètode s'aplica en l'espai sofros concebut com a un nou concepte d'espai per al benestar mental, psicològic i emocional. Combinació de la disciplina sofrològica i l'escola cognitivo-conductual. En aquest espai sofros s'imparteix, entre altres activitats, un taller d'introducció a la gimnàsia emocional: la seva durada és de tres hores en el que es podrà experimentar i disfrutar amb tecnologia avançada, al servei del benestar i l'oci saludable. La presentació a la web d'aquest taller literalment és : "Comença a descobrir el que el teu cervell pot fer per tu i sorpren-te visualitzant les teves emocions i els canvis positius que amb les pautes i les tècniques adequades pots aconseguir en el teu organisme i en el teu ànim----Deixaràs de creure que un no pot canviar !-".

### 1.3.3 Curs de "Gimnàsia emocional" de Louise L. Hay

(<http://vizcaya.olx.es/gimnasia-emocional-louise-l-hay-iiid-34616832>)

A Biscaia (Amorebieta) a partir del 2 de juliol s'inicien cursos de **Gimnàsia emocional** tots els dilluns i/o dijous de cada mes. La presentació dels curs en la web és la següent: "Exercita el control i

el millor aprofitament de les teves emocions tal com pots exercitar els teus músculs en un gimnàs...Un curs preciós grupal en el que aprendràs més sobre tu mateix i a treure un major i més positiu partit a la teva vida...Amb tècniques de respiració, relaxació, meditacions, visualitzacions guiades, música, ball, cant, escriptura terapèutica, dibuixos i mandales. També es treballarà l'autoestima mitjançant afirmacions positives, el mirall, un bell camí de retrobament cap al teu nen interior....tot això compartint l'energia del grup”.

Analitzant aquesta presentació d'activitats del curs, podria tenir lloc un altre tipus de títol del mateix: es podria titular també “Tècniques de creixement personal”, o “Coneix-te a tu mateix”, o “Millora la teva autoestima”, o etc... S'apliquen tècniques de creixement personal, d'inspiració oriental (meditacions, mandales,...) i altres més occidentals.

#### 1.3.4 Universitat d'estiu de Maspalomas (Las Palmas de gran Canaria) ([www.cursosdeverano.info](http://www.cursosdeverano.info))

En aquesta universitat organitzen diferents cursos d'estiu, entre ells l'anomenat “Curs d'estiu humor, risses i emocions”. La seva durada és d'una setmana (del 19 fins al 23 de juliol) i els seus objectius són: “animar a reflexionar sobre les emocions biològiques i les emocions culturals, invitant a desfogar-nos mitjançant exercicis d'expressió i de comunicació per a què l'alegria i la rissa puguin fluir naturalment”. La seva metodologia és dinàmica i participativa amb exercicis de moviment físic i emocional, temps de relaxació i temps de retroalimentació sobre el viscut, que impliquen diferents aspectes teòrics sobre la rissa i l'humor.

En el contingut del programa només trobem un apartat amb el títol: “Gimnàsia emocional i rissa”. Altres punts del programa són: l'humor i la salut; l'humor en la gestió dels conflictes; la rissa desactivadora de la tensió i l'estrés; emocions biològiques i culturals; l'humor i la intel·ligència emocional; l'humor com estratègia per prendre distància; el valor de la sorpresa-fluir en els imprevistos; la vulnerabilitat i el còmic; l'humor com estratègia de comunicació; exercicis i jocs per riure més i millor.

Per la durada del curs i el fet que la "gimnàsia emocional" sigui tractat en un sol punt, es tracta molt per sobre aquest tema. Aquest curs es centra més en l'humor, existint de base el món de les emocions.

### 1.3.5 "Grupo Renovación"

([www.gruporenovacion.com.mx](http://www.gruporenovacion.com.mx))

Aquest grup té com a missió "cobrir les necessitats actuals de desenvolupament humà, laboral i empresarial, aportant amb això empreses competitives i millors éssers humans a la societat". La seva filosofia es basa en els valors de passió, empatia, respecte i qualitat. I la seva visió és "comptar amb una infraestructura corporativa que cobreixi les necessitats de desenvolupament humà, laboral i empresarial en l'Amèrica Llatina.

En l'oferta de cursos i tallers n'hi ha tres que ens interessin, els títols dels quals són : "Aprèn millor amb Gimnàsia Emocional", "Desenvolupament d'entrenadors en gimnàsia emocional", i "Gimnàsia Emocional: l'equilibri del raonament i les emocions".

### 1.3.6 Ayuntamiento de Ronda (Delegación de Igualdad y Mujer)

([www.serraniaderonda.com/portal](http://www.serraniaderonda.com/portal))

En el passat mes de maig, l'Ajuntament de Ronda va organitzar un taller sobre Gimnàsia Emocional, dins del *I Cicle Salut i Dona* . Aquest taller va ser impartit per un metge, i dues psicòlogues. L'objectiu del taller és conèixer les emocions bàsiques i la seva relació amb el cos, com aconseguir l'estabilitat emocional a través d'hàbits posturals i educar el nostre cos perquè puguem obrir-nos emocionalment.

### 1.3.7 Aulespai

(<http://aulespai.com>)

*Aulespai* és un centre privat de Viladecans (Barcelona) amb un equip de professionals especialitzats en teràpia, psicologia i

medicina. Un centre dedicat, entre altres tasques, a la formació terapèutica, basada en una línia de treball en grup a través de tallers i formacions totalment pràctiques, dinàmiques i vivencials. Entre els seus objectius podem destacar el millorar les relacions humanes i la comunicació entre iguals. Vol apropar la gimnàstica emocional a qualsevol persona que estigui interessada en ampliar els seus propis recursos en gestionar les emocions. Comparteix els mètodes psicopedagògics de la FEM (Fundació per a l'Educació Emocional).

*Aulespai* segueixen la filosofia compresa en la frase de "ningú és bo, ningú és dolent; són les circumstàncies". Fem coses, però "el fer" no és "el ser". Es rebutja les etiquetes perquè responen a un pensament irracional, a una exigència auto-imposada i a una falsa necessitat. Des d'aquest centre s'intenta donar suport al client i reorientar-lo cap a l'auto-acceptació incondicional, l'auto-responsabilitat i la presa de consciència del que passa en la seva vida. És essencial l'aquí i ara, saber quins canvis o objectius es volen assolir, ser conscients dels bloquejos invalidants, i com es pot construir un futur vital més sa i feliç. Per a tot això, es compta amb les eines teòriques i pràctiques inspirades en les teràpies de la Gestalt, de TREC (Teràpia Racional Emotiva Conductual) i Educació Emocional.

Des d'*Aulespai* s'inspira en la idea de què no són les coses o esdeveniments els que em pertorben, sinó la *interpretació* que jo faig sobre allò que em passa. El canvi terapèutic es dona quan la interpretació que jo faig dels esdeveniments és més objectiva i propera a la raó. És important treure força als pensaments i falses exigències irracionals que manipulen la nostra vida i que, de vegades, ens fan patir, generant infelicitat, patiment, ira, por, conflictes .....

Inspirats en l'anterior filosofia, i tenint en compte el tipus de societat en la que vivim (on domina la rapidesa, la impaciència,...., generant estrès, ansietat, depressió, violència, addiccions, malestar emocional, infelicitat,...), en aquest centre els dimarts i dijous organitzen uns tallers de gimnàsia emocional . Es vol sortir del marc teòric per passar a la pràctica (això ens recorda el llibre del José L. Bimbela i) i a l'entrenament de la gestió de les emocions. S'aprèn experimentant, vivenciant, actuant,..., per generar optimisme,

benestar, tranquil·litat,... i preparar-nos perquè el nivell de tolerència a la frustració sigui més alt, ser conscients de l'enuig, del buit, la tristesa,... Emocions que formen part del meu ésser . L'objectiu d'aquests tallers és desenvolupar les competències emocionals mitjançant la realització d'activitats físiques, psicològiques i socials. S'actua per a la prevenció i millora del benestar personal i social. Amb la gimnàsia emocional podem entrenar per aprendre a gestionar les nostres emocions: modificar les emocions que ens perjudiquen i desenvolupar i/o potenciar les que ens beneficien.

El funcionament d'aquests tallers de GE consisteix en: *una entrevista*, un *pla d'acció personal* (veure objectius i "volers", es defineixen dificultats o resistències i es plantegen estratègies d'afrontament), un *entrenament* que es desenvolupa en un espai de trobades grupals de 6 a 9 persones (dinàmiques, jocs, tallers d'emocions, taula de GE –sis passos-), i objectius en què es disposen de *tutories* (sessions individuals a petició del client en les que es treballa els aspectes més personals de forma íntima; taula de GE) per professionals acreditats i qualificats.

Els objectius generals de la pràctica i entrenament de la gimnàstica emocional:

- ✓ Adquirir un millor coneixement de les pròpies emocions.
- ✓ Identificar les emocions dels altres.
- ✓ Desenvolupar l'habilitat de controlar les pròpies emocions.
- ✓ Prevenir els efectes perjudicials de les emocions negatives.
- ✓ Desenvolupar l'habilitat per generar emocions positives.
- ✓ Desenvolupar una major competència emocional.
- ✓ Desenvolupar l'habilitat d'auto-motivar.
- ✓ Aprendre a fluir.
- ✓ Desenvolupar la capacitat per controlar l'estrès, l'ansietat i els estats depressius.
- ✓ Adoptar una actitud positiva davant la vida.

Els objectius específics de la pràctica de la gimnàstica emocional:



- Prendre consciència dels factors que indueixen a un estat positiu.
- Desenvolupar la tolerància a la frustració.
- Desenvolupar el sentit de l'humor.
- Potenciar la capacitat per ser feliç.

Els resultats esperats després de la pràctica de la gimnàstica emocional:

- Disminució del pensament autodestructiu i millora de l'autoestima.
- Millor adaptació professional, familiar i social.
- Disminució de la tristesa i simptomatologia depressiva.
- Disminució de l'ansietat i l'estrés.
- Augment de les habilitats socials i de les relacions interpersonals satisfactòries.

## 1.4. Conceptes teòrics

Abans d'analitzar i detallar en concret l'experiència de "gimnàs emocional" que la FEM està duent a terme com a experiència pionera a l'organització privada del "Deutsche Bank", interessa que puguem tractar alguns conceptes teòrics que ajuden i reforcen l'objecte del nostre treball. En concret tractarem els conceptes d'intel·ligència emocional, competències emocionals, educació emocional, i mielinització. Altres conceptes necessaris al nostre treball, com el de "gimnàs emocional" el tractarem més avall, quan estiguem en el bloc concret de "gimnàs emocional" com a experiència.

### 1.4.1. Intel·ligència emocional (IE)

Segons els doctor Rafael Bisquerra ("Psicopedagogía de las emociones" –2009-) l'expressió "intel·ligència emocional" és un constructe aparegut amb els autors Salovey i Mayer (1990), i es difon amb Goleman (1995). A partir de la segona meitat dels passats anys noranta hi ha una espectacular difusió d'aquest terme.

Pel que fa a la "intel·ligència emocional", el Dr. Rafael Bisquerra i la Dra. Núria Pérez afirmen que és un *constructe hipotètic* que està en debat en el *camp de la psicologia*. Els antecedents de la IE s'han de cercar en obres que parlen "d'intel·ligència" i "d'emoció". Seria llarg explicar l'evolució del terme "intel·ligència", els estudis de la qual es van iniciar amb Broca (1824-1880); passant per autors com Galton (1822-1911); Wundt (1832-1920); A. Binet (1857-1911) (amb ell sorgí el primer test d'intel·ligència); L. Terman; Stern (introdueix el terme "coeficient intel·lectual"); Cattell (1860-1944); Thorndike (1920)(introdueix per primera vegada el concepte "d'intel·ligència social"); Spearman (1863-1945); Thurstone (1887-1955); Guilford (1950); autors de l'enfoc factorial-analític siguin monistes (Jensen, Eysenck, Anderson) o pluralistes (Horn, Ackerman); autors de les teories de l'aprenentatge (Schank, Snow, Butterfiel, Brown, Campione); autors de les teories del processament de la

informació (Carroll, Hunt, Stenberg...); representants de les teories del desenvolupament cognitiu (Piaget, Arlin, Flavell, Case, ...); James Flynn; M. Seligman; H. Gardner (teoria de les intel·ligències múltiples: en la seva obra "Intel·ligències múltiples-teoria i pràctica"-1993- aquest autor distingeix set intel·ligències - musical, cinètico-corporal, lògic-matemàtica, lingüística, espacial, interpersonal i intrapersonal-, al 2001 n'afegeix dues més - l'existencial i la naturalista-); Sternberg (1988)(teoria triàrquica d'intel·ligència: l'analítica, la creativa i la pràctica); seguidors del concepte "d'intel·ligència social" (psicologia de la personalitat i psicologia social); Kelly, Rogers, Rotter, O'Sullivan i Guilford, Walker i Foley, Bar-On, ..., etc...

Del dit anteriorment, ens interessa destacar la relació de les intel·ligències intrapersonal i interpersonal amb la IE, aquesta està formada per aquestes dues.

*La intel·ligència interpersonal* és una de les facetes de la personalitat que inclou la capacitat de lideratge, resoldre conflictes, l'anàlisi social (consisteix en observar als demés i saber com relacionar-nos amb ells de forma productiva) , èmfasi en l'habilitat de comprendre els demés... Aquesta intel·ligència interpersonal coincideix amb el que altres autors l'anomenen "intel·ligència social". Aquesta refereix a un model de personalitat i comportament que inclou un seguit de components com sensibilitat social, comunicació, comprensió social, judici moral, solució de problemes socials, actitud prosocial, empatia, habilitats socials, expressivitat, comprensió de les persones i els grups, tenir bona relació amb la gent, ser càlid i curós amb els demés, estar obert a noves experiències i idees, habilitat per prendre perspectiva, coneixement de les normes socials, adaptabilitat social, ... De la intel·ligència interpersonal es deriven *la competència social* i *les habilitats socials*. La competència social és un conjunt d'habilitats que permeten la integració de pensaments, sentiments i comportaments per a lograr relacions socials satisfactòries i resultats positius en un context social i cultural. Habilitats socials i IE van molt lligades, àdhuc es considera que les habilitats socials són un aspecte de la IE.

*La intel·ligència intrapersonal* refereix a la capacitat de formar-se un model precís de si mateix, i d'utilitzar-lo de forma

adequada per interactuar de forma efectiva al llarg de la vida. Aquesta intel·ligència intrapersonal tendeix a coincidir amb l'anomenada "intel·ligència personal". Aquesta intel·ligència és la que intervé en les decisions essencials de la vida (escollir una professió, una parella,...).

De la unió de les intel·ligències interpersonal i intrapersonal sorgeix la intel·ligència emocional en el model de Goleman (1995).

Així mateix, la IE està entre la intel·ligència i la personalitat. Podem fer esment als elements bàsics sobre els models de trets de personalitat: aquests es poden definir com característiques estables que predisposen a comportar-se d'una forma determinada en les diverses situacions de la vida, són estils de comportament. Al llarg del segle XX s'han estudiat els trets de personalitat, arribant diversos autors al consens del model dels cinc factors ("the big five"), amb les inicials OCEAN que volen dir: a) Obertura a noves experiències, noves idees, curiositat intel·lectual, valors no convencionals, apreciació de l'art, sensibilitat cap a la bellesa, consciència emocional, esperit d'aventura, imaginació, creativitat, curiositat,...; b) Consciència o responsabilitat,... Inclou esforç per al rendiment, organització, autodisciplina, sentiment, compliment del deure.; c) Extraversió : inclou la sociabilitat, fluïdesa verbal, comunicació interpersonal, recerca d'emocions i energia positives, recerca de la companyia dels altres, tenir vigor i energia, lideratge; d) Amabilitat : inclou la simpatia, compassió, cooperació i generositat; e) Neuroticisme: hi ha un eix amb els dos extrems: el neuroticisme i l'estabilitat emocional: les persones ansioses, nervioses, estressades, exigents, meticuloses... s'apropen més a l'extrem del neuroticisme... Les persones que tenen una gran relació interpersonal, amb els trets de personalitat més amunt definits, estan més aprop de l'estabilitat emocional.

Com a antecedents de la IE pel que fa a "l'emoció" podem esmentar la psicologia humanista i el counseling. Autors com G. Allport, A. Maslow, C. Rogers. També anomenar la psicoteràpia cognitiva (A. Beck), la psicoteràpia racional-emotiva (A. Ellis).

El primer article científic sobre IE és de Salovey i Mayer (1990) amb el títol "Intel·ligència emocional", passant desapercebut. Cinc anys després, aquest tema el va divulgar en

Daniel Goleman (1995), amb la seva obra "Intel·ligència emocional", reconeixent aquest autor que es basa en els treballs de Salovey i Mayer. En l'èxit de l'obra d'en Goleman van intervenir tot un seguit de factors socials, culturals i educatius. Goleman reacciona en aquesta obra contra la idea elitista de què la gent amb més recursos econòmics i bona posició social eren més intel·ligents, disposaven d'un treball més ben remunerat i eren més feliços, que la gent pobra, amb menys recursos econòmics i baixa posició social, amb menys estudis, alguns a l'atur, i una intel·ligència més baixa, sent menys feliços (ref. el llibre de Herrnstein i Murray -1994- sobre la "The Bell curve"). Goleman contrasta la intel·ligència emocional amb la intel·ligència general, afirmant que la primera pot ser tan poderosa com la segona i que el "coeficient emocional" pot arribar a suplir al "coeficient intel·lectual", i que les competències socials es poden aprendre. Totes les persones poden aprendre IE, per tant, tothom pot ser emocionalment intel·ligent (postura igualitària front l'elitisme existent). Goleman planteja la discussió entre cognició i emoció de forma novedosa.

El model d'en D. Goleman difon amb gran èxit el concepte d'IE que amb autors anteriors havia passat desapercebut. A partir del 1995 aquest concepte és d'interès general de molts autors i de la societat en general. Per a en Goleman la IE consisteix en el següent:

- ✓ Conèixer les pròpies emocions. És el "Coneix-te a tu mateix" socràtic. És tenir consciència de les pròpies emocions; reconèixer un sentiment en el moment en què passa.
- ✓ Gestionar o regular les emocions. L'habilitat de gestionar els sentiments perquè s'expressin de forma apropiada. Es basa en l'autoconeixement emocional. L'habilitat per a suavitzar expressions d'ira, de fúria o d'irritabilitat, la qual és bàsica per a les relacions interpersonals.
- ✓ Motivar-se a un mateix. Una emoció tendeix a impulsar cap a una acció. Emoció i motivació estan estretament interrelacionades. Dirigir les emocions cap a objectius clars és bàsic per a l'automotivació i la creativitat. L'autocontrol emocional porta a

dominar els impulsos, i aconseguir els objectius. Les persones que tenen aquestes habilitats tendeixen a ser més productives i efectives en les activitats que realitzen.

- ✓ Reconèixer les emocions dels demés. Destaca l'empatia, la qual es basa en el coneixement de les pròpies emocions. L'empatia és la base de l'altruisme, es conèixer les necessitats o desitjos dels altres.
- ✓ Establir relacions. Per establir unes bones relacions amb els demés, cal saber gestionar les emocions dels demés. La competència social i les habilitats socials són la base del lideratge, de la popularitat i de l'eficiència interpersonal.

La IE és una metahabilitat que determina en quina mesura podrem utilitzar correctament altres habilitats que tenim, inclosa la intel·ligència. Segons Goleman el coeficient emocional (CE) pot suplir el coeficient intel·lectual (CI). El CI no prediu l'èxit en la vida, sinó que un tant per cent molt alt depèn d'altres causes, la majoria d'elles de tipus emocional. Els que tenen èxit en la vida tenen habilitats determinades per dominar la frustració, regular les emocions i interactuar amb altres persones. La IE és independent de la intel·ligència acadèmica, la correlació entre CI i benestar emocional és baixa o nul·la.

Goleman creu que la IE és una de les habilitats de vida que s'haurien d'ensenyar en el sistema educatiu. Els dos últims capítols del seu llibre "La intel·ligència emocional" és una crida als educadors per a què s'impliquin en la construcció de la IE.

Goleman en publicacions posteriors, al 1998, modifica el seu model inicial essent el següent: *autoconsciència* emocional (autoavaluació, autoconfiança); *autoregulació* emocional (autocontrol, confiabilitat, responsabilitat, adaptabilitat, innovació); *automotivació* (compromís, iniciativa, optimisme); *empatia* (consciència organitzacional, orientació al servei, desenvolupament dels demés) , i *habilitats socials* (lideratge, comunicació, catalització del canvi, gestió de conflictes, construcció d'aliances, col·laboració i cooperació, treball en equip).

A part del model d'IE d'en Goleman, hi ha altres models com els de Bar-On (1997), Cooper i Sawaf (1997), etc... Hi ha força models, pel que hi ha un debat obert en relació al terme IE.

A partir de mitjans dels anys '90 hi ha hagut nombrosos estudis, articles, llibres editats,..., pel que fa a la IE. Ha tingut lloc una gran revolució referent a aquest tema: increment d'estudis i publicacions relacionats amb les emocions en psicologia; la implicació de la neurociència en l'estudi del cervell emocional produint un gran nombre de publicacions i el desenvolupament d'organismes especialitzats en el tema; l'enorme divulgació de l'obra d'en Goleman; l'aplicació de la IE en les organitzacions; l'aplicació de la IE en el món de l'educació a través de l'educació emocional; la consideració de les emocions positives des d'una perspectiva de salutogènesi, creant-se a partir de l'any 2000 la "psicologia positiva"; l'edició de revistes especialitzades en el món de les emocions, etc....

És en aquest context que cal tractar el tema dels *gimnasos emocionals*. Un context favorable i sensible al treball emocional. Un treball a nivell individual i social, on es prengui cada cop més consciència de la necessitat de gestionar les pròpies emocions per crear una societat i unes persones més felices i intel·ligents emocionalment. Amb el treball i la pràctica de les competències emocionals, es pot aconseguir.

#### 1.4.2 Competències emocionals

El concepte de "competències emocionals" és bàsic en el nostre treball, ja que l'objectiu essencial dels programes aplicats al "gimnàs emocional" en el Deutsche Bank, que més avall exposarem, és el desenvolupament de les cinc competències emocionals. Així mateix, aquest desenvolupament també és l'objectiu de l'educació emocional. Aquestes competències es basen en la IE.

Els autors R. Bisquerra i N. Pérez conceben el concepte de "competència" com *la capacitat per mobilitzar adequadament un conjunt de coneixements , capacitats, habilitats i actituds*

*necessàries per a realitzar activitats diverses amb un cert nivell de qualitat i eficàcia* ( 2007). En Bisquerra destaca com a *característiques* d'aquest concepte:

- És aplicable a les persones, individualment o de forma grupal.
- Implica uns coneixements (sabers), unes habilitats (saber-fer) i unes actituds i conductes (saber estar i saber ser) integrats entre si.
- Es desenvolupa al llarg de la vida i sempre es pot millorar.
- Una persona pot ser competent en un àrea concreta i en un context determinat, i incompetent en una altra àrea.

També remarca el professor Bisquerra que hi ha diferents classes de competències: a) *les específiques tècnico-professionals*: s'emmarquen al voltant de coneixements i procediments en relació amb un determinat àmbit professional o especialització. Cada professió té les seves competències específiques. Es relacionen amb el "saber" i "saber fer". b) *Competències genèriques o transversals*, són aquelles competències comunes a diverses professions; inclouen aspectes generals i un grup de competències sociopersonals: automotivació, autoestima, autoconfiança, autocontrol, autonomia, equilibri emocional, regulació de la impulsivitat, autocrítica, prevenció de l'estrés, tolerància a la frustració, asertivitat, responsabilitat, capacitat per prendre decisions, empatia, capacitat de prevenció i solució de conflictes, treball en equip, puntualitat, paciència, diligència, discreció,...

El tipus de competències b) d'acord a diferents autors han rebut diferents noms: competències genèriques, bàsiques, transversals, clau, participatives, personals, transferibles, relacionals, interpersonals, socials, emocionals, socioemocionals, habilitats de vida, ...

Les competències emocionals és un concepte en procés d'elaboració i reformulació per part d'autors especialistes. Sí és clar que es basen en la IE, però poden estar en un marc més ampli. Per això, alguns autors prefereixen denominar-les competències



socioemocionals, socials, i emocionals; i molts d'ells han elaborat diferents models i propostes.

Tot seguit exposarem el model de competències emocionals elaborat pel professor R. Bisquerra (2000, 2002); i Bisquerra i Pérez (2007) i acollit i aplicat pel GROU (Grup de Recerca i Orientació Pedagògica). Segons aquest s'entenen les "competències emocionals" com *el conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per prendre consciència, comprendre, expressar i regular de forma apropiada els fenòmens emocionals*. La finalitat d'aquestes competències és, entre altres, promoure el benestar personal i social.

Les competències emocionals són un aspecte important de la ciutadania activa, efectiva i responsable. El seu domini afavoreix una millor adaptació al context social i una millor actitud per fer front als reptes de la vida. Es veuen afavorits per aquestes competències els processos d'aprenentatge, les relacions interpersonals, la solució de problemes, ...

En aquest model, les competències emocionals s'estructuren en cinc competències o blocs. Són:

- Consciència emocional. És la capacitat per prendre consciència de les pròpies emocions, i de les emocions de la resta de persones, incloent l'habilitat per captar el clima emocional d'un context determinat. Podem incloure en aquesta competència els següents aspectes: \* presa de consciència de les pròpies emocions (percebre amb precisió els propis sentiments i emocions, identificant-los i etiquetant-los); \* donar nom a les emocions (eficàcia en l'ús del vocabulari emocional adequat); \* comprensió de les emocions de la resta de les persones (capacitat per percebre amb precisió les emocions i sentiments dels demés i d'implicar-se empàticament en les seves vivències emocionals, inclou l'entesa de la comunicació verbal i no verbal); i \* prendre consciència de la interacció entre emoció, cognició i comportament (els estats emocionals incideixen en el comportament: es poden regular per la cognició –

raonament, consciència-: hi ha una interrelació i interacció contínua entre emoció, cognició i comportament).

- Regulació emocional. És la capacitat per manejar les emocions de forma adequada. Suposa prendre consciència de la relació entre emoció, cognició i comportament, tenir estratègies d'enfrontament, capacitat per autogenerar-se emocions positives,.. En aquesta competència hi podem incloure: \*expressió emocional apropiada (important cara a la relació amb els demés); \*regulació d'emocions i sentiments (regulació de la impulsivitat, la ira, la violència, els comportaments de risc, tolerància a la frustració per prevenir estats emocionals negatius –ira, estrés, ansietat, depressió-, perseverar en aconseguir els objectius,...); \*habilitats d'enfrontament (habilitat per enfrontar reptes i situacions de conflicte, implicant estratègies d'autoregulació) ; i \*competència per autogenerar emocions positives (alegria, amor, humor, fluir...) i disfrutar de la vida, autogestionant el propi benestar emocional per millorar la qualitat de vida.
- Autonomia emocional. Conjunt de característiques i elements relacionats amb l'autogestió personal, com l'autoestima, l'actitud positiva davant la vida, la responsabilitat, la capacitat per analitzar críticament les normes socials, la capacitat per cercar ajuda i recursos, autoeficàcia emocional. Aquesta competència inclou: \**l'autoestima* (imatge positiva i estar satisfet d'un mateix, mantenir bones relacions amb si mateix); \**automotivació* (capacitat d'automotivar-se i implicar-se emocionalment en activitats diverses de la vida personal, social, professional, oci,...): és essencial per a donar sentit a la vida; \**autoeficàcia emocional* : percepció d'un mateix de què es té l'eficàcia necessària en les relacions socials i personals, per a generar les emocions que necessita; \**responsabilitat* : és la capacitat per respondre dels propis actes i presa de

decisions, és la intenció d'implicar-se en comportaments segurs, saludables i ètics; \**actitud positiva* : capacitat per decidir prendre una actitud positiva davant de la vida (manifestar optimisme, amabilitat i respecte cap els demés, intenció de ser bo, just, compassiu,...); \**anàlisi crítica de normes socials* : capacitat per avaluar críticament els missatges socials, culturals, i dels mitjans de comunicació relatius a normes socials i comportaments personals (l'autonomia ens permet avançar cap a una societat més conscient, lliure, autònoma i responsable); i *resiliència*: capacitat que es té per enfrontar-se amb èxit a unes condicions de vida molt adverses.

- Competència social: és la capacitat per mantenir bones relacions amb altres persones. Aquesta competència inclou: \**dominar les habilitats socials bàsiques* (escoltar, saludar, acomiadar-se, agrair, disculpar-se, dialogar...); \**respecte pels demés* (acceptar la diferència i els drets a les persones); \**practicar la comunicació receptiva* (atendre els demés tant en la comunicació verbal com la no verbal); practicar la *comunicació expressiva* (iniciar i mantenir converses, saber expressar pensaments i sentiments clarament, tant en comunicació verbal com no verbal); *compartir emocions*; *comportament prosocial i cooperació* (realització d'accions a favor d'altres persones); *assertivitat* (comportament equilibrat entre l'agressivitat i la passivitat –saber dir “no” i acceptar-lo-, defensar les pròpies idees i sentiments davant els altres sense perdre'ls el respecte, fer front a la pressió de grup i evitar coaccions...); *prevenció i solució de conflictes* (saber negociar, mediar); capacitat per *gestionar situacions emocionals* (estratègies de regulació emocional col.lectiva).
- Competències per a la vida i el benestar. És la capacitat per adoptar comportaments apropiats i responsables per enfrontar satisfactòriament els

reptes de la vida diària (a nivell personal, professional, social,...). Aquestes competències inclou: *\*fixar objectius adaptatius* (objectius positius i realistes, tant a curt i mitjà termini); *\*presa de decisions* (assumir la responsabilitat de les pròpies decisions); *\*cerca d'ajuda i recursos*; *\*ciutadania activa, participativa, crítica, responsable i compromesa* (reconeixement dels drets i deures, sentiment de pertinença en un grup, creure i participar en el sistema democràtic, valors cívics, solidaritat, compromís,...); *benestar emocional* (gaudir conscientment del benestar en general i transmetre'l a les persones del voltant); *fluir* (generar experiències òptimes en la vida personal, professional i social).

#### 1.4.3 Educació emocional (EE)

L'objectiu de l'EE és el desenvolupament de les *competències emocionals*, essent aquestes bàsiques per a la vida. Podem dir que és una "educació per a la vida". L'educació té com a finalitat el desenvolupament humà per fer possible la convivència i el benestar general. Les competències emocionals són competències bàsiques per a la vida, per això han d'estar presents en la pràctica educativa.

El professor R. Bisquerra defineix l'EE com "*un procés educatiu, continu i permanent, que pretén potenciar el desenvolupament de les competències emocionals com element essencial del desenvolupament humà, amb objecte de capacitar-lo per a la vida i amb la finalitat d'augmentar el benestar personal i social*" (2000).

L'EE es proposa optimitzar el desenvolupament integral de la persona (físic, intel·lectual, moral, social, emocional, etc...), per això en diem que és una educació per a la vida. És un procés educatiu continu i permanent, des de la infantesa fins a l'edat adulta, inclosa. Aquesta educació és preventiva per a multiplicitat

de situacions (consum de drogues, estrès, ansietat, depressió, violència,...).

Els *antecedents teòrics de l'EE* són nombrosos: els moviments de renovació pedagògica (escola nova, escola activa, educació progressiva...); el counseling i la psicoteràpia de la psicologia humanista; la logoteràpia de V. Frankl; la psicoteràpia cognitiva de Beck; la psicoteràpia racional-emotiva d'Ellis; diferents teories pel que fa a l'estudi de les emocions i en relació a la "intel·ligència emocional" més amunt citades; els estudis de neurociència (Damasio –1996-, Le Doux –1999-) que han permès conèixer millor el funcionament cerebral de les emocions; les investigacions en el camp de la psiconeuroimmunologia (Ader –2007-) demostren la relació de les emocions amb el sistema immunitari; la teoria del flux de Csikszentmihalyi; la psicologia positiva de Seligman; la Programació Neurolingüística de R. Bandler i J. Grinder; l'ecologia emocional de Conangla i Soler-, etc....

Seguint a en R. Bisquerra ("Psicopedagogia de les emocions"), l'objectiu principal de l'EE és el desenvolupament de les competències emocionals, però hi ha altres objectius com :

- Adquirir un millor coneixement de les pròpies emocions.
- Identificar les emocions dels demés.
- Denominar les emocions correctament.
- Desenvolupar l'habilitat per a regular les pròpies emocions.
- Augmentar el llindar de tolerància a la frustració.
- Prevenir els efectes nocius de les emocions negatives.
- Desenvolupar l'habilitat per a generar emocions positives.
- Desenvolupar l'habilitat d'automotivació.
- Adoptar una actitud positiva davant de la vida.
- Aprendre a fluir.

L'EE segueix una metodologia bàsicament pràctica (dinàmica de grups, autoreflexió, raó dialògica, jocs,...) amb la finalitat d'afavorir el desenvolupament de les competències

emocionals, destacant la consciència emocional (conèixer les pròpies emocions i les dels altres, gràcies a l'observació d'un mateix i els altres) i la regulació de les emocions (no confondre "regulació" amb "repressió"; components importants de l'habilitat de l'autoregulació són la tolerància a la frustració, la bona gestió de la ira, la capacitat per endarrerir gratificacions, les habilitats d'enfrontament en situacions de risc, el desenvolupament de l'empatia,...).

El desenvolupament de les competències emocionals implica una pràctica continuada.

Per acabar aquest apartat, fer esment que l'EE i l'educació moral tendeixen a confluïr. La dimensió ètica i moral ha d'estar present en el desenvolupament de les competències emocionals.

#### 1.4.4. La mielinització

És important parlar d'aquest tema ja que està estretament relacionat amb l'objecte del nostre treball.

Dan Coyle en el seu llibre "Les claus del talent" es qüestiona d'on procedeix el talent i com es desenvolupa. Parla de la necessitat de l'adquisició d'habilitats. L'element bàsic d'aquesta adquisició és la **mielina** (la podem definir –ref. Wikipedia- com la substància lipídica que recobreix algunes neurones amb la finalitat de fer més ràpides les connexions entre unes neurones i altres – sinapsi-; recobreix una part de les neurones anomenades "axó"; el nom de "substància blanca" -aplicat a les zones de teixit nerviós on predominen els axons- es deu a què la mielina és de color blanquinós; la mielina actua com una mena d'aïllant que fa més ràpida la transmissió de l'impuls nerviós). Tota habilitat humana prové d'una cadena de fibres nervioses que transmet un diminut impuls elèctric –un senyal- que recorre un circuit. La mielina envolta aquestes fibres nervioses, igual que una funda aïllant envolta un filferro de coure: fa que el senyal sigui més veloç i fort perquè impedeix que s'escapin els impulsos elèctrics. Quant més gruixuda sigui la capa de mielina, més gran és la seva capacitat

d'aïllament, de forma que els nostres moviments i pensaments són més ràpids i precisos. La mielina és important perquè és: universal (tothom la pot conrear , i és una sola substància que serveix per a totes les habilitats), indiscriminada (el seu creixement permet tota classe d'habilitats), imperceptible (no podem veure-la ni sentir-la, ara bé, actualment hi ha proves tecnològiques o escàners que perceben l'increment de la mielina). La mielina ens proporciona un model nou per entendre "l'habilitat": es tracta d'un aïllament cel.lular que envolta els circuits neurals i que es desenvolupa en resposta a determinats senyals.

D. Coyle parla del neuròleg George Bartzokis, el qual es diu a si mateix "el senyor mielina". Bartzokis afirma que l'ésser humà és "un ser de mielina", estem construïts així. Quanta més mielina tinguem, més intel.ligents serem.

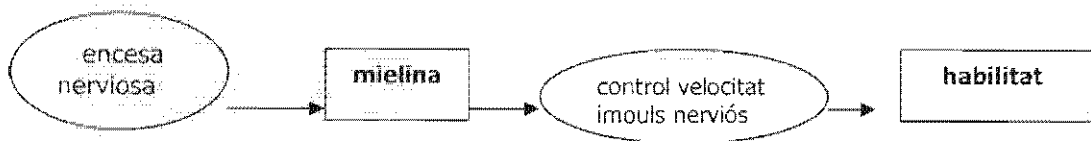
Podríem dir que la **mielinització** és el "procés pel qual s'incrementa o augmenta la capa de mielina que envolta les neurones. Per a que es dongui la mielinització cal que hi hagi una frequència (repetició d'actes) i una necessitat.

El mateix ens ve a dir D. Coyle el qual afirma que la clau per crear "l'habilitat" és la convergència d' elements bàsics. D'aquests destaquem la pràctica intensa, i la ignició:

- ✓ Pel que fa a la pràctica intensa, és necessari que ens marquem uns objectius i tinguem voluntat d'aconseguir-los. Aquesta "lluita" o voluntat activa el cervell. Cal esforçar-se. Els esforços petits produeixen resultats importants. En la pràctica intensa aquells fets que intentem evitar per considerar-los errors es tornen "habilitats", pel que cal considerar que els errors són de gran importància en l'aprenentatge. La mielina és la clau per desenvolupar les habilitats de l'aprenentatge. La teoria de la mielina es basa en tres fets singulars i demostrables: **a)** tot moviment, sentiment, pensament humans és un petit senyal elèctric que es transmet a través d'una cadena de neurones, d'un circuit de fibres nervioses; **b)** la mielina és una capa aïllant que cobreix aquestes fibres nervioses i

augmenta la força, la velocitat i la precisió del senyal; c) quant més activem un circuit determinat, major és la quantitat de mielina que optimitza aquest circuit, de forma que els nostres moviments i pensaments es fan més forts, més ràpids i precisos. D'aquí la importància de la pràctica intensa. La història de l'habilitat i el talent, és la història de la mielina. Envoltar amb mielina els circuits requereix molt de temps i energia. Quant més es desenvolupa un circuit d'habilitats, menys conscients som de què l'utilitzem. Estem dissenyats perquè les habilitats siguin automàtiques, estan en la nostra ment inconscient. L'habilitat un cop adquirida es percep com quefcom natural, com si l'haguèssim tingut sempre.

La mielina té un cert poder. La mielina controla la velocitat de l'impuls nerviós i aquesta velocitat és l'habilitat. Un esquema seria :



Cada cop que realitzem una pràctica intensa estem instal·lant poc a poc una "banda ampla" en el nostre circuit, s'engreixa més la funda de mielina que envolta i aïlla les fibres nervioses, obtenint més precisió al circuit de l'habilitat.

En relació amb tot el que es diu podem destacar:

- a) l'activació del circuit o encesa nerviosa és fonamental.
- b) la mielina és universal, tal com hem dit abans. Podem afegir, però, que a la mielina no li importa qui ets, sinó el que fas.
- c) la mielina envolta, no desenvolupa. La mielinització es produeix en una sola direcció. Una vegada que



s'aïlla el circuit d'habilitat, no es pot "des-aïllar (excepte en els casos de malaltia i per edat). Per això, és tan difícil trencar o canviar un hàbit. L'única manera de canviar-lo és construir hàbits nous a través de la repetició de nous comportaments o pràctiques.

- d) l'edat és important. La mielina es forma molt fàcilment en els nens, havent períodes en què el cervell és molt receptiu a l'aprenentatge de noves habilitats. Es va formant de forma fàcil fins als trenta anys. Es va guanyant poc a poc mielina fins els 50 anys, essent a partir d'aquesta edat que hi comença a haver pèrdues de mielina. No obstant això, conservem la capacitat de produir mielina durant tota la vida, sobretot si practiquem intensament. La repetició i la pràctica diària són molts importants, sobretot quan guanyem edat.

- ✓ Pel que fa a la ignició, podem dir que aquesta és l'energia, la passió, el compromís, la motivació que fa que apliquem una pràctica intensa, en funció d'un interès, un objectiu. Així conreuarem l'habilitat. Abans hem dit que la mielinització era la suma de la freqüència (pràctica intensa) i la necessitat (motivació, compromís, passió). D. Coyle ens diu que la "ignició" és una explosió misteriosa, un despertar, que treballa a través de cops de llum d'imatge i emoció, de programes neuronals creats per l'evolució i que instal·len en la ment enormes reserves d'energia i atenció. La ignició té a veure amb el conjunt de senyals i forces subconscients que creen la nostra identitat.

El tema de la mielinització està relacionat amb els GE pel tema de la pràctica. En els GE "s'exercita" durant tot un any la "musculatura emocional" a través de la pràctica contínua. Els GE són un procés continu d'exercitació, de pràctica. Gràcies a la presa de consciència (ajuda a analitzar, veure errors,...) i la

pràctica es va creant i treballant nous hàbits i habilitats que seran favorables en el desenvolupament de les competències emocionals, objecte de treball dels GE. L'aprenentatge en un GE dura tot un any, i que després es practicarà al llarg de tota la vida: és un procés vital. Amb aquesta pràctica intensa i contínua ( amb la consegüent adquisició de noves habilitats) es va augmentant les capes de mielina a les fibres nervioses. Està comprovat que la quantitat de mielina dels participants en els GE augmenta amb la pràctica i l'exercitació al llarg de l'any de la seva aplicació, sempre i quan s'hagi actuat amb pràctica intensa o freqüent i amb una forta motivació o passió.

## 2. Gimnàs Emocional (model de la FEM)

En aquest apartat ens centrarem en el què és un "gimnàs emocional", els seus objectius, metodologia aplicada, etc..., d'acord al model que estableix i segueix la Fundació per a l'Educació Emocional (FEM).

### 2.1. Què és un Gimnàs Emocional? (GE)

Des de la FEM es defineix un GE com "*un espai físic habilitat per a la realització de diverses activitats que tenen com a finalitat ajudar les persones a aconseguir el benestar personal i social, per mitjà de programes multidisciplinars que ajuden a desenvolupar les competències emocionals amb el suport d'entrenadors i d'un Pla d'Acció i Millora*".

En el punt 1.1 ("Raons per les que calen gimnasos emocionals") d'aquest treball ja s'exposa el perquè de la necessitat de la creació i manteniment dels gimnasos emocionals: es fa necessari l'establiment i la pràctica de l'educació emocional en les organitzacions, en els centres educatius i en la població en general.

Així mateix, en la part teòrica també es fa esment dels conceptes de "intel·ligència emocional", "competències emocionals" i "educació emocional".

D'acord a la definició exposada més amunt, els conceptes "gimnàs emocional", "competències emocionals" i "educació emocional" (EE) estan estretament lligats. Podem dir que en un GE s'aplica l'educació emocional per treballar les competències emocionals. L'EE ha de permetre la modificació o millora dels hàbits que dificultin la regulació emocional i perjudiquin el benestar personal dels individus, així com les seves relacions amb els altres. Des de la FEM s'entén que l'EE no és només un acte formatiu puntual, sinó que és un procés d'entrenament continu present al llarg de tota la vida, i, per tant, cal una visió sistèmica del desenvolupament. És sota aquesta

filosofia que des de la FEM treballen i proposen l'establiment dels GE a les organitzacions.

Seguint la definició de GE que estableix la FEM, podem dir que el GE té un enfoc integrador de la persona que li permet desenvolupar les cinc competències emocionals (consciència emocional, regulació emocional, autonomia emocional, habilitats socioemocionals, i habilitats de vida i benestar) en quatre nivells diferents segons el continu de la maduresa (dependència, independència relativa, independència absoluta i interdependència) per mitjà de quatre programes dirigits a l'obtenció i/o optimització de la salut, benestar personal i social i de la qualitat de la vida del participant (programa Psicopedagògic, d'Alimentació emocional, d'Educació corporal i d'Harmonia).

## **2.2. Principals objectius dels GE**

Seguint amb el model de la FEM, els principals objectius dels GE són:

- Proporcionar a la societat una metodologia i eines per a potenciar el desenvolupament i posterior manteniment de les competències emocionals.
- Desenvolupar la investigació i aplicació d'eines que promoguin l'excel·lència competencial en educació emocional.
- Crear una xarxa de GE, assegurant l'intercanvi de les millors pràctiques i resultats obtinguts per a garantir la millora contínua.

### 2.3. Característiques dels GE

La FEM estableix com a característiques dels GE, des d'un enfoc sistèmic, les següents:

- Enfoc pluridisciplinar. L'entrenament que es desenvolupi en un GE ha de ser fruit d'un procés en el que intervinguin totes les ciències que tinguin relació amb la "mobilització" de les emocions.
- Procés continu. Tal com hem dit més amunt, l'EE és un procés de vida, més que un fet puntual. En aquesta línia, l'entrenament que s'exerceix en un GE també és un procés. És la frequència de l'entrenament l'element que permet majors nivells d'eficàcia en l'adquisició i perpetuació d'hàbits que contribueixin a la seva estabilitat emocional (ref. Dan Coyle, "Las claves del talento").
- Confrontació. Situar al participant en un procés d'entrenament en situacions que li facin emergir les emocions per treballar amb elles conscientment.
- Referencial. Situar el participant en un marc referencial que li permeti ajustar els seus hàbits.
- A mida. Cada participant rep el seu entrenament de forma individualitzada i adaptada.
- Acompanyat, no dirigit. A la persona que entrena n'hi podem dir "facilitador", ja que ajuda a preservar i desenvolupar l'autonomia del participant.
- No alienador. El procés ha de ser molt respectuós amb l'autonomia del participant, ja que l'autonomia és una de les competències i un dels objectius que es treballen en el GE

## 2.4. Funcionament d'un GE

La FEM estableix dues fases en el procés de desenvolupament d'un GE: una fase de diagnòstic, i una fase d'entrenament. Cadascuna d'aquestes fases inclou el següent:

a) La Fase de diagnòstic comprèn :

- el Perfil Competencial Base –PCB- del participant que inclou: un test de competències emocionals –QDE-A-, una autoavaluació, un Feedback 360º (annex 2), i una Entrevista Fàctica 15 minuts (EF15).
- el Perfil Competencial Excel·lent –PCE- del participant que inclou: l'establiment dels objectius, i està relacionat amb les competències de l'organització.

En aquesta fase es realitza el diagnòstic i autodiagnòstic del nivell competencial del participant mitjançant una autoavaluació, un test competencial –QDE-A-, el Feedback 360º (és un Mapa d'Observadors elaborat pel participant que comprèn les persones encarregades de proporcionar el seu feedback trimestralment sobre el progrés del participant; aquests observadors han estat escollits pels criteris de frequència, proximitat, heterogeneïtat i valor. En aquest Mapa hi ha: Nord: superior jeràrquic del participant; Sud: màxim 3 membres de l'equip del participant i/o clients interns; Est: màxim dos cooperadors al mateix nivell i de la mateixa àrea del participant ; i Oest: màxim 2 membres d'altres àrees que col·laboren amb el participant i estan al mateix nivell); i Entrevista fàctica EF15 (entrevista inicial d'incidents crítics que permet

avaluar de manera pràctica les competències emocionals).

b) **La Fase d'entrenament** comprèn :

- un Pla d'Acció i Millora –PAM- que abarca **activitats grupals i individuals del GE.**
- una Avaluació que inclou un **feedback 360º** (trimestral) i una **entrevista EF15** (mensual).

La **Fase d'entrenament** té una durada d'un any i consta d'un total d'11 sessions presencials mensuals de 4 hores de durada cada sessió, integrades en el Pla d'Acció i Millora –PAM- mitjançant activitats grupals a realitzar presencialment i activitats individuals que es faran a casa.

Cada mes, a part d'aquestes 4 hores de la sessió presencial i grupal, també hi ha 2 hores de tutories, i 1 hora més en la que es desenvoluparà l'EF15 (el participant o avaluador entrevistarà durant 15 minuts a cada observador -nord, sud, est, oest-) ; aquesta entrevista és una eina que permet situar els punts concrets de millora, homogeneïtza el significat de les competències entre observador i observat, ademés de permetre avaluar d'una forma pràctica les competències; és una entrevista focalitzada i centrada en els fets ocorreguts en relació amb les competències i les dificultats que s'han trobat; és una entrevista basada en el què, i no en el com van passar els fets; l'avaluador o participant fa un report de l'EF15 i l'envia al tutor, plantejant elements per si escau canviar el pla d'entrenament).

**L'Avaluació** del progrés del participant es mesurarà a través de 4 entrevistes de Feedback 360º (es fan cada trimestre), i 11 EF15 (mensuals). L'avaluació és

continuada en la que es tindrà en compte la tendència de millora del participant.

**Tutories:** cada participant tindrà assignat un tutor amb qui podrà estar en continu contacte (email, telèfon, i mensualment tutories presencials de 2 hores ).

Els participants en un GE, en una organització, són col.laboradors voluntaris que tenen el compromís de treballar les seves competències emocionals. El grup de col.laboradors serà d'uns 9-12 membres.

El perfil dels participants en el GE d'una organització serà de directius i/o comandaments intermitjos, i/o personal del "front office".

El límit d'aplicació d'un GE és si el participant pateix patologies o malalties mentals.

El lloc de realització del GE seran les oficines dels clients. Es demanarà que s'habiliti un lloc adequat per poder fer, a part de les explicacions teòriques, els exercicis o pràctiques grupals.

La metodologia d'un GE és fonamentalment pràctica, centrant-se amb activitats simulant un gimnàs ordinari. Un gimnàs emocional, a través de la pràctica, "exercita" la "musculatura emocional".

Tal com hem dit abans, la durada d'un GE és d'un any, que inclou 11 sessions de treball en grup de 4 hores (una sessió per mes, a part de la sessió inicial). En aquest any es confeccionaran 4 feedback (un per trimestre) i 11 EF15 (una mensual) per participant. Aquest material ens ajudarà a fer els informes d'avaluació [en aquests hi ha una valoració i comparativa de l'autoavaluació, de l'avaluació del feedback (annex 3-*models per competència*) i de la mitja grupal per cada competència emocional] que permetran saber la millora de cada participant. En funció d'aquests



resultats s'anirà ajustant el Pla de Millora i Acció per assolir els objectius marcats.

És necessari confeccionar un full de ruta per a tot l'any, on es marqui el calendari de totes les sessions presencials grupals mensuals, de l'EF15 mensuals i del feedback trimestral.

Així mateix, serà necessari establir un protocol i un conveni (annex 4) amb l'organització que decideixi establir la pràctica dels GE.

Des de la FEM, promotora d'aquests GE, es garantitza :

- la màxima confidencialitat de totes les dades, estudis,..., cap a l'organització i l'avaluat o participant, no rebent aquesta informació de les avaluacions individuals
- la neutralitat : el procés s'inicia amb l'objectiu de donar suport i facilitar el desenvolupament de les competències emocionals, no sent objectius el premiar ni castigar a ningú, el fiscalitzar, l'obtenir informació personal, ni donar-n'hi coneixement a l'organització i avaluadors.

## **2.5. Beneficis del GE**

La pràctica d'un GE i el seu treball en educació emocional aporta nombrosos beneficis :

a) Pel que fa a la salut laboral (repercuteix en positiu en l'organització) :

- ✓ disminució dels riscos laborals (fomenta l'atenció, vivint més el present, i disminueix les conductes addictives)

- ✓ millora el clima laboral social (desenvolupament de les habilitats socials: millora en la comunicació expressiva i receptiva, cooperació, assertivitat, solució de conflictes, etc...)
- ✓ desenvolupament de l'autonomia emocional (fonamental per a la gestió de l'estrés propi de les organitzacions)
- ✓ reduir el nivell d'absentisme i rotació (en un GE es treballen i fomenten les emocions positives i es regulen les negatives, i està demostrada la relació del treball amb emocions i la salut)
- ✓ promoure la responsabilitat personal
- ✓ contribuir al desenvolupament del lideratge
- ✓ millorar l'eficiència dels col.laboradors obtenint el màxim de resultats amb el mínim de recursos
- ✓ cercar la millora de les competències personals i socials, reforçant les fortaleces i reduint les debilitats
- ✓ construir nous hàbits que promouen la bona pràctica
- ✓ contribuir en la investigació del desenvolupament de les competències emocionals
- ✓ crear un ambient i clima laboral positiu i harmoniós, on tinguin lloc valors com l'altruisme, entre altres
- ✓ ...

b) Pel que fa a la salut personal:

- ✓ tenir una millor comprensió de les pròpies emocions i les dels altres
- ✓ ser capaç d'identificar i donar nom a les emocions correctament
- ✓ desenvolupar l'habilitat de regular les emocions (expressió emocional apropiada –regulant les emocions negatives com la ira-, desenvolupament d'habilitats d'enfrontament...)
- ✓ desenvolupar l'autonomia emocional (fonamental en la gestió de l'estrés), millorant l'autoestima, l'autoeficàcia emocional, ...
- ✓ arribar a ser més tolerants a la frustració
- ✓ prevenir els efectes perjudicials de les emocions negatives (resiliència)

- ✓ desenvolupar l'habilitat de generar emocions positives –alegria, humor, amor,...-, i d'automotivar-se
- ✓ millorar la satisfacció laboral
- ✓ millorar el benestar físic, mental i emocional

### 3. Una experiència de GE en una organització : DEUTSCHE BANK

Un dels primers GE a aplicar-se és el que s'ha iniciat en el DEUTSCHE BANK (DB). Des d'aquesta empresa es va informar internament als potencials candidats, i es demanava voluntaris per iniciar l'experiència del GE: el nombre d'interessats va ser de 14.

❖ El **procediment** s'ha iniciat i s'està executant. És el següent:

1) Sessió informativa. El passat 20 de maig es va convocar als interessats per rebre la informació adient. Aquesta sessió va anar a càrrec del president de la FEM, n'Andrés Martín, en la que s'introduïen els següents aspectes:

- Marc dels GE
- Educació Emocional
- Mielinització
- Eina Feedback 360º
- Criteris d'elecció dels observadors

Després d'aquesta sessió es va entregar el Mapa d'Observadors (Feedback 360º) i el password per fer el test 16PF5 de trets de personalitat, el qual ajuda a detectar possibles patologies. Tant el feedback com el 16PF5 els candidats els van omplir i trametre'ls degudament emplenats dies abans de l'entrevista perquè poguessin ser valorats.

Els participants han d'adoptar un compromís temporal pel temps que dura el GE: **1 any**. Han d'estar disposats a invertir 6 hores mensuals (4 h presencials de treball en grup, i 2 h de tutoria). També caldran 1,30 h mensuals per fer l'EF15, a partir del mes d'octubre. Així mateix, han d'estar disposats a fer activitats a nivell individual fora de l'aula.

2) Selecció de participants. La prova s'ha fet als 14 candidats. El procés ha estat:

- S'ha cercat un perfil de participants que siguin directius/comandaments superiors o personal de front office.
- La duració del procés de selecció ha estat d'1 mes, aproximadament.
- Els participants s'han seleccionat en funció de :  
feedback 360º; test de personalitat –16PF15-;  
qüestionari de desenvolupament emocional en adults –QDE-A- (eina del GROU), i una entrevista de caire general. Aquestes entrevistes s'han realitzat els passats 14 i 15 de juny.
- En les entrevistes hi ha hagut uns observadors que han omplert el full d'observacions per acordar un resultat final i fer una ponderació de resultats dels candidats. La ponderació de les eines utilitzades ha estat:
  - Valor màxim: 2,5 punts: Feedback 360º
  - Valor mig: 1 punt : Entrevista
  - Valor mínim: 0,5 punt: QDE-A.
- Dels 14 candidats, han estat escollits els 14, passant tots ells a ser participants.
- S'ha fet entrega dels resultats de les proves de selecció.

3) S'ha tramès un email informatiu als observadors del Mapa Feedback 360º. Es preveu fer una reunió o conferència amb aquests observadors per explicar-los l'educació emocional, la intel·ligència emocional,.... Probablement aquesta reunió es faci el 30 de setembre.

4) El 19 de juliol s'ha fet una reunió amb els participants, als quals se'ls ha presentat els formadors que tindran tot l'any, i s'han explicat breument els objectius i els programes que s'aplicaran al llarg de tota la pràctica del GE.

5) Posteriorment al 19 de juliol, per email s'ha tramès als participants bibliografia perquè puguin al llarg de l'estiu iniciar-se en lectura relacionada amb els programes a treballar.

6) La primera sessió del programa del GE serà l'1 d'octubre (s'adjunta calendari de totes les sessions previstes per a tot l'any) (annex 5)

❖ **Disseny de l'itinerari** a treballar. S'establirà un pla trimestral personalitzat (revisable segons les entrevistes EF15 mensuals, i els feedback 360º trimestrals) que constarà de: \*accions presencials grupals (1 sessió presencial mensual on es treballarà en grup i individual); i \*activitats individuals fora de l'aula. En les trobades grupals mensuals, a partir de la segona sessió, es posa en comú les dificultats i èxits en el mapa de dificultats i èxits i es van introduint els conceptes claus de la sessió mitjançant dinàmiques i activitats.

❖ **Estructura de les sessions** que es duran a terme:

➤ 1a. sessió (inicial): aquesta sessió, que es realitzarà l'1 d'octubre, es treballarà directament el programa harmonia. En la conferència prèvia que es realitzarà el 30 de setembre es farà una introducció dels conceptes fonamentals (marc teòric de les competències). S'entregarà una part teòrica per llegir. En el futur es realitzarà mitjançant e-learning. Es vol seguir la línia de què els tallers mensuals siguin molt vivencials, pel que la part documental i teòrica es facilitarà als participants abans de les sessions perquè ja hagin pres un contacte previ amb la teoria.

➤ Sessions restants. Cada sessió durarà 4 hores, i constarà de 4 seccions o parts:

a) Continguts conceptuals (durada de 45 minuts): competències des de cada programa; idees força; resum de bibliografia...

- b) Mapa de Dificultats i èxits per aplicar el Pla de Millora (durada d'1 hora). (Plantejament coaching). Apareixeran en l'EF15 i estan relacionades amb les competències emocionals, no amb els programes. Es farà un treball individual, dinàmica de grups de 3 persones, posada en comú de les dificultats, report de la sessió (recollida conjunta de les dificultats i recursos que es passaran al coordinador del programa afectat), quadern de camp...
- c) Recursos (durada 1 hora i 30 minuts)(plantejament coaching). Hi haurà treball individual, treball en grup de 3 persones, posada en comú...
- d) Síntesi (durada de 30 minuts ). Es plantegen deures de tots els programes a realitzar a casa fins a la següent sessió.

En el transcurs de la sessió, es destinaran 15 minuts per fer una pausa; i s'entregarà un document amb tots els recursos treballats a les sessions.

### ❖ Esquema de les sessions:

Sessió inicial	2a. Sessió	3a. Sessió	4a. Sessió	5a. Sessió	6a. Sessió	7a. Sessió	8a. Sessió	9a. Sessió	10a. Sessió	11a. Sessió
1, 2, 3	2, 3	2, 3	1, 2, 3	2, 3	2, 3	1, 2, 3	2, 3	2, 3	2, 3	1, 2, 3

1 = Feedback 360°

2 = Acció presencial

3 = EF15

Els 4 programes (psicopedagògic, alimentació emocional, d'educació corporal, d'harmonia) a treballar es distribuiran entre les 11 sessions. Es destinarà un nombre concret de sessions a cada programa:

- Programa Psicopedagògic = 4 sessions
- Programa Harmonia = 3 sessions

- Programa Alimentació emocional = 2 sessions
- Programa Educació corporal = 2 sessions

❖ **Objectius dels programes** : Hi ha 4 formadors: un per cada programa. Els objectius genèrics de cada programa són:

1. Alimentació emocional:

- ✓ adquirir un millor coneixement de les emocions i els estats emocionals propis relacionats amb l'alimentació
- ✓ aplicar tècniques de regulació emocional per a gestionar de manera positiva i eficaç les emocions vinculades amb l'alimentació emocional
- ✓ assumir la responsabilitat cap al nostre comportament alimentari
- ✓ conèixer els hàbits alimentaris saludables

2. Educació corporal:

- ✓ escoltar i comprendre els missatges que el cos emet
- ✓ entendre i actuar sobre el vincle emocions-cos físic
- ✓ desenvolupar les competències emocionals a través de l'acció motriu
- ✓ adquirir i mantenir l'activitat física com hàbit de vida saludable

3. Psicopedagògic :

- ✓ habilitats emocionals intrapersonals
- ✓ habilitats emocionals interpersonals (com contagiar l'entorn, i que l'entorn no ens contagii)
- ✓ identificació de les emocions perturbadores
- ✓ reestructuració cognitiva
- ✓ modificació de pensaments



- ✓ intentar elaborar pensaments més objectius, justos i realistes

#### 4. Harmonia :

- ✓ identificar l'energia positiva i negativa de les quatre emocions bàsiques
- ✓ reconèixer la nostra expressió emocional en les interrelacions
- ✓ incorporar estratègies i tècniques per conquerir un estat de salut emocional d'harmonia i pau interior

Cada programa, a part de tenir els seus objectius genèrics, té objectius concrets en relació a cada competència emocional (consciència emocional, regulació emocional, autonomia emocional, habilitats socioemocionals i habilitats de vida i benestar).

- ❖ Des de cada **programa** (n'hi ha **quatre**) es **treballaran**, al llarg de l'any, **les cinc competències emocionals**, en els seus **quatre nivells de maduresa** (dependència, independència relativa, independència absoluta, interdependència). S'aniran realitzant informes d'avaluació de cada participant per veure la millora en el desenvolupament de les competències emocionals.

#### 4. Conclusions

Podem concloure del nostre treball que els GE, d'acord al model de la FEM, són una autèntica **revolució humana**. S'està iniciant el període del coneixement, la pràctica o l'aplicació dels mateixos: és una etapa que comença i que ens portarà a grans canvis en l'aspecte personal, social,..., humà en general.

És important l'aplicació dels GE en els àmbits de l'educació, el comunitari i l'organitzacional, però dels tres és fonamental l'àmbit de l'educació: treballar amb nens que s'estan formant, que van creant els seus hàbits, que es "mielinitzen",..., que són els "homes del futur".

Si dèiem que s'ha incrementat la "vulnerabilitat psicològica" en els països dits del "primer món" per desaparició de les creences i valors que aportava la religió, la família, el veïnatge, la tribu..., el treball i l'aplicació dels GE pot ser l'alternativa a aquesta "crisi humana" aportant nous valors i creences. La teoria està clara (hi ha molts escrits i tractats), però cal posar-la a la pràctica ("passem a l'acció" com deia en J. Luís Bimbela).

Amb el treball i desenvolupament de les competències emocionals, per acció de l'educació emocional, es pot aconseguir una societat menys violenta, més cooperativa i col·lectiva, ..., on les persones se sentin menys soles, més enteses, i donguin sentit a la seva vida personal i social.

Amb els GE la "revolució" comença per un mateix: l'adult pren consciència d'on està i pot fer camí amb el seu treball i pràctica constant, modificant hàbits i creant-ne de nous més saludables i positius. Els nens aniran adquirint nous valors, nous hàbits,..., que seran la base per al seu futur. A tot això, ajuda i ajudarà les noves tecnologies i avenços tècnics que s'estan desenvolupant i incrementant en progressió geomètrica (la

neurociència, tècniques d'informació i comunicació, psiconeuroimmunologia, medicina en general, psicologia, ...).

Cal treballar de valent en l'aplicació i creació de xarxes de GE, per contrarrestar actituds egoistes, egocèntriques, violentes, insolidàries, mesquines, impacients, materialistes, d'insatisfacció, ..., en pro d'actituds d'estimació i solidaritat, d'altruisme, de compassió i amor.

Aquesta "revolució" s'inicia per un mateix, i s'extèn cap els altres com les ones generades en un llac fruit del llençament d'una pedra. Del personal al social, de l'individu al col·lectiu, ..., i alhora, podem dir, del social cap al personal. És un feedback o interacció, perquè on hi ha la persona, hi ha la col·lectivitat, i aquesta està formada per persones. De la "revolució individual" passem a una "revolució social" (del "dins" cap "enfora" i de "l'enfora" cap a "dins").

## 5- BIBLIOGRAFIA

- Bimbela, J.L. (2008). *Gimnasia Emocional. Pasamos a la acción*. Escuela andaluza de salud pública.
- Bisquerra, R. (2008). *Educación emocional y bienestar*. Madrid: Wolters Kluwer
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.
- Covey, S.R. (2009). *Els hàbits de la gent altament efectiva*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Coyle, D. (2009). *Las claves del talento*. Barcelona: Planeta.
- Csikszentmihalyi, M. (2004). *Fluir (Flow)*. Barcelona: Kairós.
- Damasio, A. (2009). *El error de Descartes*. Barcelona: Crítica.
- Goleman, D. (1997). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Punset, E. (2010). *El viatge al poder de la ment*. Barcelona: Destino.
- Servan-Schreiber, D. (2003). *Curación emocional*. Barcelona: Kairós.
- Torrabadella, P. (2000). *Gimnasia emocional*. Barcelona: Obelisco.
- Vieilleux, M. (2008). *La gimnasia emocional*. Barcelona: Octaedro