

Desenvolupament de les competències emocionals

Mercedes Reguant Alvarez

mreguant@ub.edu

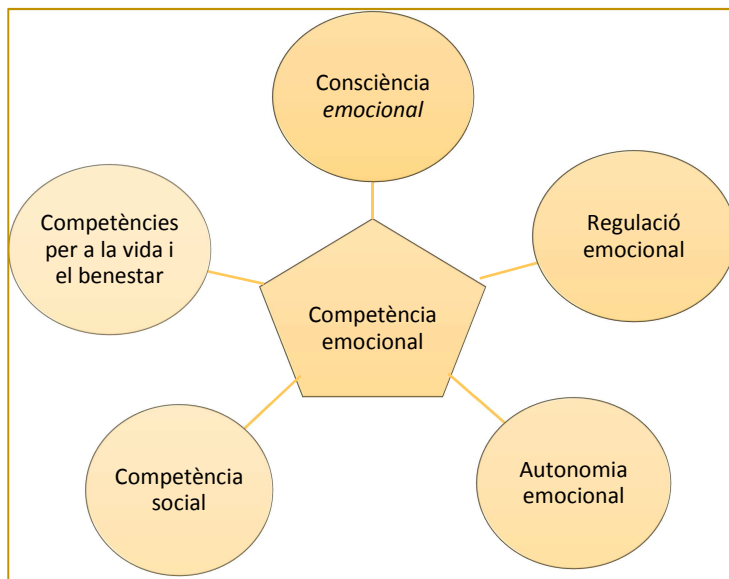
Núria Pérez-Escoda

nperezescoda@ub.edu

Departament de Mètodes d'Investigació i Diagnòstic en Educació
Universitat de Barcelona

Resum

El Servei de convivència d'Horta-Guinardó (Ajuntament de Barcelona) en el marc del Pla de Ciutadania, Convivència i Diversitat, ha impulsat un projecte per a dones del districte que estiguin passant o hagin passat per un moment de canvi vital important -procés migratori, problemes de salut, separació de la parella, emancipació dels fills/es, pèrdua del lloc de treball dintre d'altres-, el qual suposi un obstacle per a la seva socialització i comunicació.



Considerem aquest programa, com un espai privilegiat per treballar les possibilitats reals de millora i canvi en la percepció i condicions de vida, en persones pertanyents a col·lectius de risc, a través d'un procés de formació dirigit al desenvolupament de les competències emocionals.

El programa incideix en les dimensions exposades en el model proposat pel GROU (Bisquerra, y Pérez, 2007). Es tracta d'un procés de formació

vivencial, basat en les experiències de les mateixes usuàries entre les quals es crea un clima de complicitat i enfortiment mutu, i durant el qual es van recorrent cadascuna de les dimensions esmentades al model. Es realitzen exercicis senzills per a la creació de nous significats de les seves pròpies condicions vitals, a través de la reflexió individual i grupal.

Paraules clau: competència emocional, reflexió, programa

Resumen

El Servicio de convivencia de Horta-Guinardó (Ayuntamiento de Barcelona) en el marco del Plan de Ciudadanía, Convivencia y Diversidad, ha impulsado un proyecto para mujeres del distrito que estén pasando o hayan pasado por un momento de cambio vital importante- proceso migratorio, problemas de salud, separación de la pareja, emancipación de los hijos / as, pérdida del puesto de trabajo dentro de otros-, que suponga un obstáculo para su socialización y comunicación.

Consideramos este programa, como un espacio privilegiado para trabajar las posibilidades reales de mejora y cambio en la percepción y condiciones de vida, en personas pertenecientes a colectivos de riesgo, a través de un proceso de formación dirigido al desarrollo de las competencias emocionales.

El programa incide en las dimensiones expuestas en el modelo propuesto por GROU (Bisquerra, y Pérez, 2007). Se trata de un proceso de formación vivencial, basado en las experiencias de las mismas usuarias entre las que se crea un clima de complicidad y fortalecimiento mutuo, y durante el cual se van recorriendo cada una de las dimensiones mencionadas en el modelo. Se realizan ejercicios sencillos para la creación de nuevos significados de sus propias condiciones vitales, a través de la reflexión individual y grupal.

Palabras clave: competencia emocional, reflexión, programa



Desenvolupament de les competències emocionals

Mercedes Reguant Alvarez mreguant@ub.edu
Núria Pérez Escoda nperezescoda@ub.edu



Objectius del programa

- **Promoure** el desenvolupament o recuperació de les habilitats o recursos per aprofitar aquesta situació de canvi com una **oportunitat de millora i creixement personal**
- Potenciar l'**autonomia personal** a partir del coneixement i control d'elles emocions personals
- Millorar les habilitats d'interrelació, amb especial èmfasi en les habilitats comunicatives per **crear i reforçar la pròpia xarxa social**.
- Facilitar el **coneixement i l'ús dels recursos** que ofereix el territori com palanca de desenvolupament personal
- Afavorir el **coneixement i reconeixement mutu** entre dones de diferents realitats, orígens, classe social, etc.



Un espai de trobada en el que es facilita la interrelació, el coneixement i reconeixement mutu, el coneixement de l'entorn i les possibilitats de vinculació amb aquest.



Elements diferenciadors

- Elecció de l'itinerari d'activitats en funció dels interessos i necessitats del grup
- Èmfasi en l'eix relacional i la reflexió personal
- Optimització dels recursos utilitzant els que ja hi ha al territori.
- Incorporació flexible del grup
- Avaluació i seguiment de la "Taula de dones"

Servei de convivència
Horta-Guinardo

Amb paraules de les pròpies participants

- *Amb les eines que ens han ofert intento aplicar-ho a la vida real.*
- *He après a ser més tolerant, a escoltar més, a controlar les meves emocions.*
- *Me sentí acogida, conecí gente, me gustó conocer que hay más personas en mi situación y potencié mis recursos*
- *He guanyat molt d'optimisme i ganes de lluitar per seguir endavant.*
- *Integración, todos tenemos los mismos problemas y las mismas alegrías*
- *A gestionar mis emociones y conocer medios a mi alcance para solucionar problemas*
- *Tomar decisiones y ser paciente*
- *Conocimiento emocional, reaprender la empatía y la asertividad, el banco emocional*

Algunes dades interessants

- 3 edicions des del 2010
- 4ª edició en desenvolupament
- 55 hores d'activitat per edició
- 107 dones ateses
- Creació del Retroba't per usuàries



Ajuntament de
Barcelona

bcn.cat/horta-guinardo
twitter.com/Bcn_HG
facebook.com/DistricteHortaGuinardo