

DAVID GÁMEZ ■ PEDAGOG DIRECTOR DE L'AKADEMIA DE TORTOSA

‘Els joves volen ser escoltats’

J. JOAQUIM BUJ

- Què és l'Akademia?

- És un projecte educatiu que promou de forma gratuïta l'educació emocional entre els joves de 16 a 22 anys, compromesos i motivats amb el seu propi procés de canvi i evolució com a persones. L'objectiu és dotar-los d'eines per créixer harmònicament i íntegres en l'àmbit personal i professional, centrant-nos en l'autoconeixement, desenvolupament personal i lideratge en valors, el propòsit vital i vocació professional. Hi ha una ensenyança de Mahatma Gandhi molt d'acord amb la nostra visió: 'Sigues el canvi que vols veure al món'.

- Quants alumnes teniu?

- Som 31 joves. Hem hagut de tancar portes, ja que creix exponencialment l'interès per l'educació emocional. Hem detectat la necessitat que té el jove per parlar d'ell mateix i de la vida, és vital escoltar-los, estar amb ells, acompanyar-los, estan en una de les èpoques de més transcendència vital.

- Per què és important l'educació emocional per a la formació de les persones?

- Som emocions. L'objectiu vital de la persona i l'espècie humana és crear benestar emocional, que consisteix a experimentar emocions positives. És necessari aprendre a gestionar i regular de forma adequada les emocions negatives. L'educació emocional és una resposta a les necessitats socials que no

PERFIL |

L'Akademia és un projecte educatiu que promou de forma gratuïta l'educació emocional entre els joves. El pedagog David Gámez Balaguer dirigeix la seu a Tortosa. Entrenador d'habilitats i competències, Gámez és expert en educació emocional, treball en equip, lideratge, comunicació, creativitat i la tècnica de la programació neurolingüística (PNL).

estan suficientment ateses al currículum acadèmic ordinari. Entre aquestes necessitats estan la presència de l'ansietat, l'estrès, la depressió, violència, consum de drogues, suïcidis, comportaments de risc, etc. Tot això, en gran mesura, és conseqüència de l'analfabetisme emocional.

- En què consisteix i com se surt de la Zona de Confort?

- Diàriament ens veiem en situacions similars on quasi mai passa res, és la nostra zona de confort, no ens ofereix l'oportunitat de créixer, avançar, descobrir-nos, somiar, assolir nous reptes, d'emplenar aquells buits entre el que tenim

i som i el que el desitgem ser i tenir. Sembla fàcil, oi? T'atreveixes a somiar? Un exercici o pregunta clau per veure en un mateix com pot sortir de la seva zona de confort, què faries si no tinguessis por? Increïble, oi? Benvingut a la teva zona d'aprenentatge.



És necessari aprendre a gestionar i regular de forma adequada les emocions negatives



David Gámez, al pont antic del tren de Tortosa. FOTO: JOAN REVILLAS

- Quines tècniques pedagògiques fan servir?

- La consciència, el moviment, el cos, l'aprenentatge conscient, la relaxació, la meditació, l'experiència, la pregunta, la reflexió, la motivació, ... aquestes són paraules clau que engloben part de les nostres tècniques pedagògiques.

- Valori el temps que porten a Tortosa.

- Estem fent xerrades a Universitats com la UOC, els mitjans de comunicació, i sobretot, els joves experimenten sensacions noves, creen idees noves, reordenen les seves emocions, són més conscients, et demanen més, volen més... no en tenen

mai prou. La valoració és la mateixa sensació que quan et fan un regal, un regal que desitjaves i esperaves tenir. Aquesta és la valoració, qualitativa.

- Amb quins professionals compteu?

- Som un equip de 20 persones. Tenim professionals de les disciplines de la psicologia, medicina, *coaching*, nutrició, ioga, meditació, economia, empresarials, esportistes, filòsofs, teatre, circ, música...

- Noves iniciatives?

- Crear un servei paral·lel per a adults, equips esportius, empreses, organitzacions, pares, professors,...