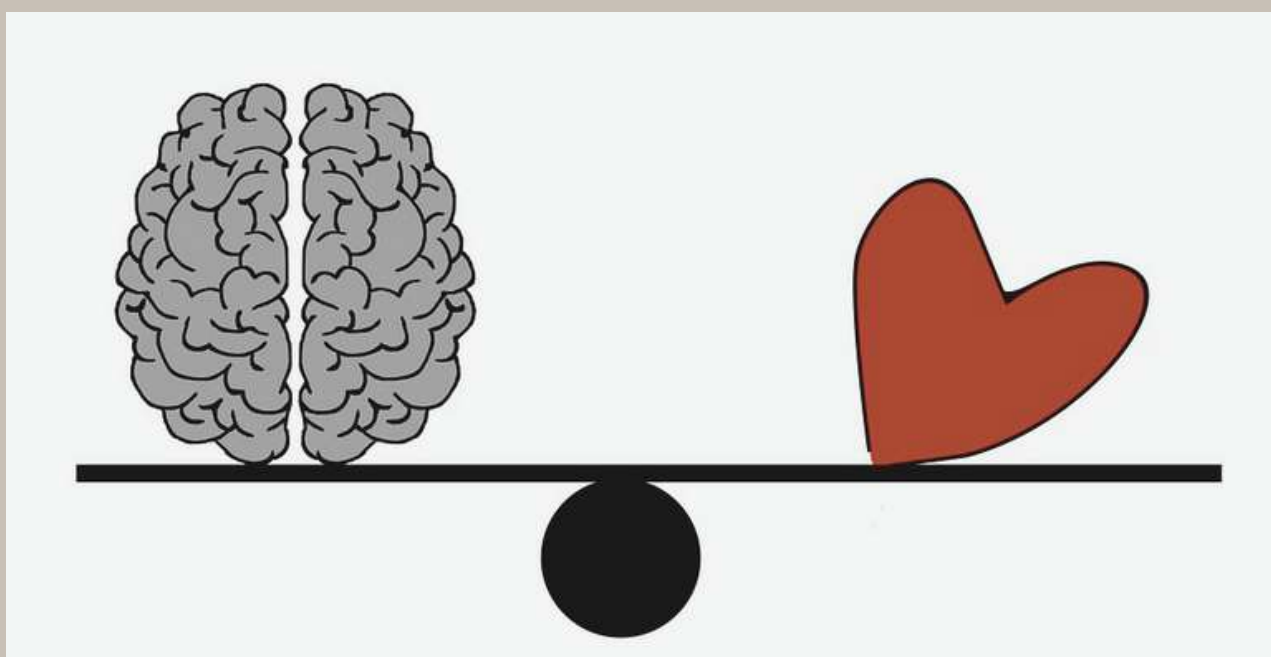


# A LES AULES EL COR I LA MENT VAN AGAFATS DE LA MÀ

EDUCACIÓ EMOCIONAL



Laia Anglada i Collell  
INS Pla de l'Estany  
Tutoritzat per Sònia Palomeras  
4 d'octubre de 2022

***“Educar la ment sense educar el cor, no és educació en absolut”***

(Aristòtil)

## ABSTRACT

---

Avui en dia l'educació emocional és encara un tema on fa falta dedicar-hi molta més importància tant a l'àmbit familiar com a les escoles, ja que és imprescindible saber gestionar adequadament les nostres emocions i sentiments. La present recerca d'aquest treball era saber el grau d'importància que donen els professionals a educar en aquest àmbit, i si tenen prou recursos per fer-ho. Al mateix temps contrastar les seves respostes respecte als coneixements dels alumnes demostrats al marc pràctic d'aquest treball. Aquest treball consta d'un marc teòric, on s'ha fet recerca a través d'internet sobre diferents àmbits importants a tenir en compte a l'hora d'educar emocionalment, i d'un marc pràctic, el qual s'ha buscat opinions d'experts, de professors, d'escoles i s'ha tractat amb alumnes d'una escola on han demostrat alguns coneixements i s'han obert explicant experiències personals. Al final d'aquesta investigació s'ha arribat a la conclusió que cada vegada s'intenta donar-li més importància tot i que les persones més involucrades manquen d'alguns dels recursos necessaris.

Hoy en día la educación emocional todavía es un tema que echa en falta mucha importancia tanto en el ámbito familiar como en las escuelas, ya que es imprescindible saber gestionar adecuadamente nuestras emociones y sentimientos. La investigación de este trabajo era saber el grado de importancia que le dan los profesionales a educar en este ámbito y si tienen suficientes recursos para hacerlo. Al mismo tiempo, contrastar sus respuestas respecto a los conocimientos de los alumnos demostrados en el marco práctico de este trabajo. Este trabajo consta de un marco teórico, dónde se ha hecho investigación a través de internet sobre diferentes ámbitos importantes a tener en cuenta a la hora de educar emocionalmente, y un marco práctico, él cual se ha buscado opiniones de expertos, de profesores, de escuelas y se ha tratado con alumnos de una escuela dónde han demostrado algunos conocimientos y se han abierto explicando experiencias personales. Al fin de esta investigación, se ha llegado a la conclusión que cada vez se intenta darle más importancia, aunque las personas más involucradas no tienen algunos de los recursos necesarios.

Nowadays emotional education is still a topic that needs to be given much more importance, both at home and in schools, since it is essential to know how to manage our emotions and thoughts. The research on this was aimed at knowing the degree of importance that professionals give to education in this field and if they have enough resources to do so. At the same time contrasting their answers with the students' knowledge demonstrated in the practical section. This work is made up of a theoretical section, which has been researched on the Internet, about different fields which should be taken into account when it comes to emotional education, and a practical section where I have solicited opinions from experts, teachers and schools. I have also dealt with students from the school where they have shown some knowledge and have opened up to explaining some personal experiences.

# ÍNDEX

---

<b>0 - INTRODUCCIÓ</b>	<b>5</b>
<b>0.1 - ELECCIÓ DEL TEMA</b>	<b>5</b>
<b>0.2 - OBJECTIUS I HIPÒTESIS DE PARTIDA</b>	<b>6</b>
Objectius	6
Hipòtesis de partida	7
<b>1- MARC TEÒRIC</b>	<b>8</b>
<b>1.1 - QUÈ SÓN LES EMOCIONS?</b>	<b>8</b>
Concepte d'emoció	8
La resposta emocional	9
Per a què serveixen les emocions?	9
Classificació de les emocions	11
La psicologia del color	13
Sentiments, pensaments i emocions	14
<b>1.2 - EL CERVELL I LES EMOCIONS</b>	<b>16</b>
Àrees del cervell implicades en les emocions	17
Principals hormones relacionades amb les emocions	18
<b>1.3 - INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL</b>	<b>20</b>
Origen i concepte	20
Components	21
La teoria de les intel·ligències múltiples de Gardner	22
<b>1.4 - EDUCACIÓ EMOCIONAL</b>	<b>25</b>
Objectius i continguts de l'educació emocional	25
Per què és important l'educació emocional?	26
Com educar les emocions a les aules?	28
<b>1.5 - COMPETÈNCIES EMOCIONALS</b>	<b>31</b>
Consciència emocional	31

Regulació emocional	32
Autonomia emocional	32
Competència social	33
Habilitats per la vida i el benestar	35
<b>2- MARC PRÀCTIC</b>	<b>37</b>
<b>2.1 - OBJECTIUS I METODOLOGIA</b>	<b>37</b>
<b>2.2 - ENTREVISTA A LA PSICÒLOGA MIREIA BOSCH</b>	<b>38</b>
<b>2.3 - RECERCA DE MATERIAL</b>	<b>44</b>
<b>2.4 - LA MEVA EXPERIÈNCIA A L'AULA</b>	<b>45</b>
Activitats d'educació emocional a l'aula	46
Enquesta als alumnes de valoració de les activitats	52
Entrevista a la tutora de l'aula	54
<b>2.5 - QÜESTIONARI A LES ESCOLES DEL PLA DE L'ESTANY</b>	<b>57</b>
<b>3 - CONCLUSIONS</b>	<b>62</b>
<b>4 - BIBLIOGRAFIA</b>	<b>66</b>
<b>5 - ANNEXOS</b>	<b>69</b>
<b>Annex A: Material i fotos de les activitats d'educació emocional a l'aula</b>	<b>69</b>
Material utilitzat	69
Fotos de les activitats	70
<b>Annex B: Enquesta als alumnes de valoració de les activitats</b>	<b>71</b>
<b>Annex C: Qüestionari a les escoles d'educació infantil i primària del Pla de l'Estany</b>	<b>72</b>

## 0 - INTRODUCCIÓ

---

### 0.1 - ELECCIÓ DEL TEMA

Mesos abans de començar aquest treball de recerca jo tenia molt clar que volia que el meu treball parlés sobre algun tema relacionat amb l'educació. Bàsicament em vaig de decantar cap a aquest àmbit perquè des de ben petita he tingut ganes de ser professora en una escola d'infantil o primària.

Tenia present alguns altres temes relacionats amb l'educació com per exemple, l'aprenentatge del llenguatge dels infants, els diferents mètodes de treball a les aules, relacions d'amistat a les classes...

Finalment, vaig decidir escollir el tema de l'educació emocional a les escoles, perquè trobo molt interessant i molt necessari que s'eduqui emocionalment a les aules dels centres educatius, perquè penso que les emocions estan directament relacionades amb el rendiment escolar dels alumnes. Un altre motiu que m'ha animat a fer recerca sobre aquest tema, ha sigut perquè dels sis al vuit anys vaig estar patint ansietat, motiu pel qual em va manca concentració i bon rendiment escolar. Avui en dia, penso que em va costar tant gestionar aquesta emoció tan forta, tan intensa i tan negativa, perquè des de ben petita no vaig tenir una bona educació emocional.

He decidit parlar sobre l'educació emocional més enfocada amb els infants i no tant amb adolescents ni adults, perquè la millor manera que s'aprengui sobre aquest tema és educar a les persones des de ben petits, perquè tinguin una visió ètica de la vida.

També, durant el llarg del segon i tercer trimestre de primer de batxillerat, he tingut l'oportunitat de fer l'optativa de l'estada a l'empresa a l'escola l'Entorn (una escola d'educació infantil i primària de Porqueres) en una classe de segon de primària, on he estat aprenent moltes coses i m'he adonat de certs aspectes que m'han fet motivar encara més a fer aquest treball.

Estic interessada a explicar-vos aquest tema perquè les emocions són la base de pràcticament tot. Tenim moltes emocions diferents en cada moment del nostre dia a dia i és interessant saber perquè les patim i com gestionar-les en cas que siguin negatives. Sense una bona educació emocional, és molt difícil entendre com ens sentim i com se senten les persones del nostre entorn en determinades situacions per poder-les ajudar. És per això, que a part que cada família les eduqui, també és important que s'ensenyin i s'eduquin més concretament a les escoles, per saber com tractar-nos, ajudar-nos i respectar-nos amb tot el nostre entorn per tenir una millor convivència.

Personalment, penso que educar és de les coses més boniques que hi ha. El fet de pensar que a més d'ensenyar diferents matèries, estàs ensenyant moltes habilitats i valors personals essencials que has après com a persona, estàs ajudant a créixer i a formar a molts infants, i això, és una sensació que m'omple molt i que em fa sentir molt bé i molt feliç.

Educar emocionalment és molt bonic, però encara ho és més si s'educa des del cor.

## 0.2 - OBJECTIUS I HIPÒTESIS DE PARTIDA

### Objectius

L'objectiu principal del meu treball de recerca és conèixer i saber més sobre el concepte d'educació emocional i veure quin grau d'importància se li dona a aquest àmbit.

Com a objectius més específics del treball m'he plantejat:

- Conèixer la importància de les emocions en l'àmbit educatiu i quins en són els seus beneficis.
- Conèixer la vinculació entre les emocions i la ment a l'hora d'educar.
- Cercar i documentar les opinions dels experts en educació emocional.
- Fer una anàlisi entre les diferents escoles de primària de la comarca del Pla de l'Estany per saber quina importància es dona a l'educació emocional



(quines activitats porten a terme, en quins cursos, quina formació tenen els/les mestres, etc.).

- Fer una recerca de material i una recopilació de recursos per poder ser utilitzats a l'aula a l'hora de treballar l'educació emocional.
- Portar a terme activitats d'educació emocional a les hores de tutoria (d'una classe de segon de primària a l'escola l'Entorn), per tal que ajudin a millorar les habilitats emocionals dels alumnes.

## Hipòtesis de partida

Les hipòtesis inicials del treball són:

- No es pot educar la ment sense educar les emocions.
- Treballar les emocions des de l'escola aporta enormes beneficis a l'alumne i a l'ambient del seu d'aprenentatge.
- Les escoles de primària de la comarca del Pla de l'Estany donen importància i porten a terme activitats d'educació emocional amb els seus alumnes.
- La majoria de mestres de primària tenen formació en educació emocional.

# 1- MARC TEÒRIC

---

## 1.1 - QUÈ SÓN LES EMOCIONS?

### Concepte d'emoció

La paraula emoció prové del llatí, concretament del verb *movere* amb el prefix e-. *Emovere* significa moure cap a fora, és a dir, les emocions s'expressen de l'interior del nostre cos cap a l'exterior.

Definir les emocions no és gens fàcil, ja que es pot descriure de maneres diferents. Segons Rafael Bisquerra<sup>1</sup> l'emoció *“és un estat complex de l'organisme caracteritzat per una excitació o pertorbació que predisposa a una resposta organitzada”* (2000).

Una emoció és un estat mental que en la majoria de casos sol ser bastant intens, i que s'origina en el sistema nerviós de manera espontània. És a dir, és un impuls involuntari que nosaltres no podem controlar quan tenir-lo i quan no.

Les emocions es generen habitualment com a resposta a un esdeveniment extern al nostre cos. Aquest impuls provoca una resposta automàtica de reacció, i aquesta pot ser negativa o positiva. Al llarg del nostre dia a dia patim moltes emocions diverses, ja que contínuament estem rebent estímuls que ens provoquen emocions. Per tant, podem dir que les emocions ens ajuden a actuar. Quan l'organisme detecta algun perill, amenaça o desequilibri, s'activa un procés per poder controlar la situació, i així, podem actuar al més ràpid possible.

Moltes persones creuen que els éssers humans som els únics que patim aquests impulsos, però això realment no és així. S'ha de saber que els animals també experimenten moltes diferents emocions al llarg del seu dia.

Les emocions són pròpies de l'ésser humà. Es classifiquen en positives i negatives en funció de si contribueixen al benestar o al malestar, cal saber que totes les emocions són vàlides i no hi ha emocions bones o dolentes, ja que és necessari que s'expressin totes.

---

<sup>1</sup> Rafael Bisquerra és president de la RIEEB (Xarxa Internacional d'Educació Emocional i Benestar)

No podem evitar cap emoció, però sí que podem aprendre a gestionar-les i a tractar-les de la millor manera per fer que aquestes siguin més lleus i beneficioses per a la persona.

## La resposta emocional

Segons Bisquerra quan un estímul es valora com a rellevant s'activa la resposta emocional, la qual produeix una triple reacció emocional: neurofisiològica, comportamental i cognitiva.

És a dir, una emoció es manifesta en tres nivells diferents:

- **Neurofisiològic:** és el que el cos experimenta davant una emoció, són les respostes involuntàries (pressió sanguínia, respiració, taquicàrdia, sudoració, neurotransmissors, secrecions hormonals...)
- **Comportamental:** consisteix en l'expressió conductual de l'emoció (les expressions facials, el to de veu, el volum, el ritme, els moviments del cos...)
- **Cognitiu:** és prendre consciència que experimentem l'emoció. És el que s'anomena sentiment i permet posar nom a una emoció.

## Per a què serveixen les emocions?

Moltes persones pensen que les emocions només són els diferents estats mentals que pateix el nostre cos en determinades situacions i que no signifiquen res més.

Realment això no és així, ja que el paper de les emocions en el funcionament de les persones és fonamental. Per dir-ho d'una altra manera, les emocions ens serveixen per sobreviure.

Les emocions són una manera particular de relacionar-nos amb el món. Reaccionem emocionalment els esdeveniments que passen al nostre voltant, sentim i responem a l'estímul. Les emocions serveixen com a guia per valorar com cal actuar i respondre davant de situacions i tasques diferents.

Tal com esmenta Bisquerra (2009) les emocions generen una forma definida de comportament; ja sigui enfrontant-nos o fugint de les situacions que ens produeixen les emocions.

Per exemple, un dia anem a fer una excursió a la muntanya i ens trobem a un animal molt gran, el qual no havíem vist mai, molt a prop nostre. Aquí el nostre cos valora l'animal com a possible perill i activa la triple resposta neurofisiològica (augmenta el ritme dels nostres batecs perquè ens arribi més sang i oxigen a tot el nostre cos), comportamental (pensarem a marxar corrents) i cognitiva (pensar que tinc por). En aquesta situació es produeix una emoció de por, aquesta és processada pel cervell i aquest ordena la fugida immediata.

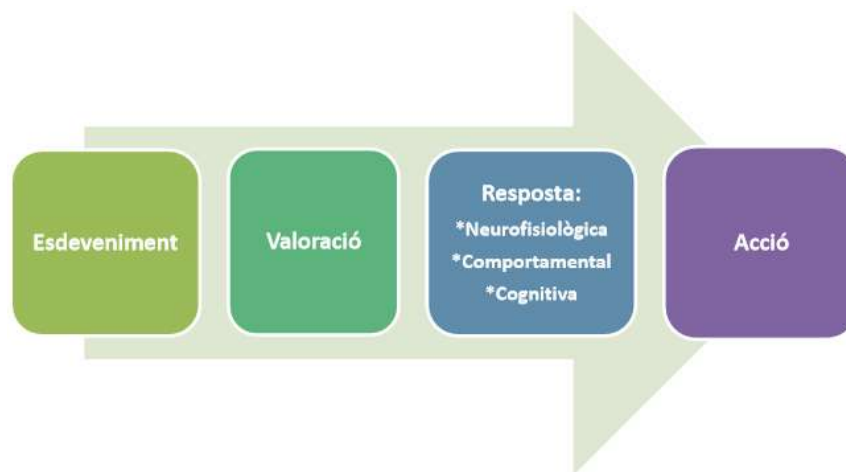


Figura 1: procés de resposta emocional

És per aquesta raó que es diu que les emocions són imprescindibles en la nostra persona, perquè són les que ens ajuden a activar el nostre cervell per buscar solucions en moments instantanis.

També, una altra de les funcions principals de les emocions és que permeten comunicar-nos amb els altres. La majoria de les vegades expressem els nostres estats d'ànim amb les expressions facials, sovint de manera involuntària, cosa que fa que tothom pugui veure com ens sentim en cada moment sense tenir la necessitat d'explicar-ho.

Les emocions compleixen funcions fonamentals en el dia a dia de les persones. Les emocions intervenen en la presa de decisions, en la motivació, en la conducta, en la manera d'aprendre, en el benestar de la persona... En neurociència es considera que una decisió sempre és racional i emocional alhora. Per aquest motiu, no només és important educar la raó sinó que, també ho és educar les emocions.

## Classificació de les emocions

Tot el món de les emocions és bastant complex i hi ha molts matisos diferents. Un d'ells és la manera que estan classificades les emocions. En aquesta classificació hi trobem les emocions bàsiques o primàries i les secundàries i, dins d'aquests dos grups, les emocions es divideixen en positives, negatives o ambigües.

Hi ha més de 500 paraules per referir-se a les emocions, però la majoria d'aquestes s'agrupen en famílies d'emocions de la mateixa especificitat. Per exemple, dins la família de la ira s'inclouen la ràbia, el rancor, l'odi, la indignació, etc.

### Emocions bàsiques i secundàries:

La por, l'alegria i la ràbia són les primeres emocions que expressem totes les persones amb només pocs mesos de vida.

Les **emocions bàsiques**, o també se'n poden dir primàries, són les nostres respostes instantànies d'un estímul, i com és evident, no podem evitar-les.

Al voltant dels anys setanta, el psicòleg Paul Ekman<sup>2</sup> va fer una investigació amb l'objectiu de trobar les sis emocions bàsiques que estan presents a totes les cultures del món, per tant, són universalment identificables només de veure les expressions facials. Aquestes serien: l'alegria, la tristesa, la por, la ràbia, la sorpresa i el fàstic.

L'**alegria** apareix quan rebem alguna bona notícia, com per exemple en alguna situació de guany. És una emoció que ens provoca bones sensacions, per tant, tothom la vol experimentar i la volem repetir.

La **tristesa** és el contrari que l'alegria, ja que aquesta es manifesta davant d'una mala notícia, com podria ser una situació de pèrdua. Quan expressem tristesa, estem cridant l'atenció indirectament perquè els altres ens vinguin a ajudar, a aconsellar o a consolar.

La **por** la manifestem quan estem davant d'una situació de perill, per tant, ens porta a protegir-nos i a buscar seguretat. La por és necessària, ja que ens serveix per apartar-nos d'un perill i actuar amb precaució.

La **ràbia** l'expressem en situacions d'injustícia. És l'emoció que més mal vista està socialment pel fet que associem la ràbia amb l'agressivitat quan sovint no tenen

---

<sup>2</sup> Paul Ekman: psicòleg nord-americà pioner en l'estudi de l'emoció.

res a veure l'una amb l'altra. La ràbia quan s'expressa de manera inadequada pot no ser adaptativa.

La **sorpresa** la manifestem en situacions inesperades, dura molt poc i de seguida es canvia per alguna altra emoció. Ens ajuda a orientar-nos, a saber què fer davant una nova situació

El **fàstic** ens produeix rebuig i ens ajuda a mantenir-nos allunyats davant d'algun aliment o d'alguna situació que podria posar en perill la nostra salut.



Figura 2: Les emocions bàsiques amb una seva petita definició

Llavors, hi ha les **emocions secundàries**. Són les que es desenvolupen a partir d'experiències viscudes, de l'autoestima i de l'autoconeixement. També són formades a partir de les emocions bàsiques, per exemple, la decepció, que és una emoció secundària, es manifesta a través de la barreja de dues emocions primàries; sorpresa i tristesa. Per això, és molt important, que des de ben petits, s'ensenyi als nens a valorar-se, a conèixer-s més a un mateix i que aprenguin valors com el respecte i no la competència, la comparació i la rivalitat no sana amb els altres.

### Emocions positives, negatives i ambigües

Les emocions dels humans es classifiquen en positives, negatives i ambigües respectivament si ens produeixen benestar, malestar o una sensació neutra.

Les **emocions positives**, o bé agradables són les que tothom vol experimentar, o bé dit d'una altra manera, són les emocions saludables, ja que ajuden al nostre benestar perquè hi afecten positivament, ens fan sentir millor i ens fan pensar, raonar i actuar d'una millor manera. En són exemples les emocions següents; l'alegria, la satisfacció, l'amor, la seguretat...

En canvi, les **emocions negatives** o desagradables, són tot el contrari que les esmentades anteriorment, són les que es volen evitar, ja que solen provocar toxicitat. Són aquelles que afecten negativament el benestar de les persones, ens fan sentir pitjor i ens fan pensar, raonar i actuar d'una manera negativa. En són exemples la por, l'odi, vergonya, la soledat...

Finalment, hi ha les **emocions ambigües** o neutres, que són les que no ens perjudiquen o no ens provoquen malestar, ni ens beneficien o no ens provoquen benestar. També, se les pot definir, com les que depèn de la situació poden ser positives o negatives. Per exemple, una emoció ambigua seria la sorpresa, ja que depèn de la situació en la qual la vivim ens pot fer sentir bé o malament.

S'ha de saber, però, que les emocions negatives no són sinònim d'emocions dolentes ni les positives són el mateix que emocions bones, pel fet que ambdues no existeixen, sinó que **totes les emocions són vàlides**. Les emocions són energia, i l'única energia dolenta és aquella que no s'expressa. Per aquest motiu, és important i necessari expressar tant emocions positives com, sobretot, les negatives. Si es retenen les emocions negatives, es poden desencadenar problemes bastant greus, per exemple mal de cap, estrès, ansietat...

## La psicologia del color

Les emocions que vivim tots els éssers humans durant el nostre dia a dia, no només són influenciades per les diferents situacions que vivim, sinó que els colors també hi tenen un paper molt important, sobretot en els infants.

Mas Lüscher<sup>3</sup>, a la dècada dels quaranta, va determinar que els colors afecten les conductes humanes, és a dir, quan es tria un color per qualsevol cosa, aquest es reflecteix en algun tret de personalitat o d'estat d'ànim. També passa de forma

---

<sup>3</sup> Mas Luscher: va ser un psicoterapeuta Suís conegut per inventar el Test de Color-Lüscher.

inversa, la presència d'algun color ens pot fer provocar una emoció o una altra, o fins i tot, pot fer canviar la nostra emoció d'aquell moment.

Tot això ens passa de manera inconscient, sense adonar-nos-en i sense escollir-ho. Cada color produeix una sensació diferent segons la seva tonalitat i segons la nostra educació i experiència. Si sempre hem associat un color amb una idea en concret, cada vegada que veiem aquest color, ens transmetrà sempre la mateixa sensació o una de semblant.

Molts autors han teoritzat sobre la psicologia dels colors. Un d'ells va ser Vasili Kandinsky<sup>4</sup>, el qual és autor del llibre *De lo espiritual en el arte* (1911), on afirmava que el color és en general un medi per exercir una influència directa sobre l'ànima.

Existeix un cercle cromàtic, elaborat per Robert Plutchik<sup>5</sup> on es poden veure tots els colors amb l'emoció que transmeten tot i que, segons l'experiència de cada persona, aquests colors poden variar. Es pot veure que en el centre del cercle hi ha els colors més bàsics amb les emocions més bàsiques, i al mateix temps que els colors es van aclarint, també ho fan les emocions que van desencadenades de les més principals.

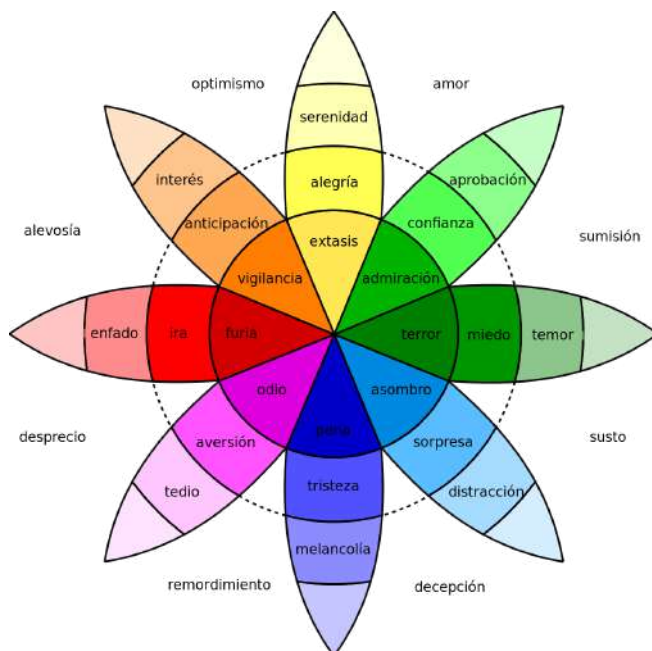


Figura 3: Cercle cromàtic de les emocions.

## Sentiments, pensaments i emocions

Els conceptes de sentiment, pensament i emoció solen ser bastant confosos i generen bastants dubtes, pel fet que la majoria de gent creu que significa el mateix o que hi ha molt poca diferència entre ells, i per això, no ho saben identificar o diferenciar correctament.

<sup>4</sup> Vasili Kandinsky: va ser un pintor rus i també qui va teoritzar sobre l'art.

<sup>5</sup> Robert Plutchik: va ser un psicòleg estatunidenc especialitzat en l'estudi de l'emoció.



Abans d'explicar la diferència entre aquests tres conceptes, deixo una imatge on es resumeix bastant bé el que explicaré a continuació. Els sentiments es representen amb una S, els pensaments amb una P i les emocions amb una E;

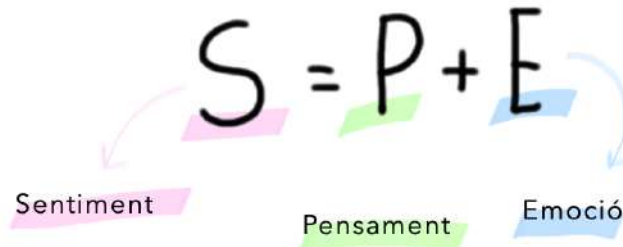


Figura 4: Fórmula de com es formen els sentiments

Com es pot veure, els **sentiments** estan formats per la suma de pensaments i d'emocions, és la manera com ens sentim. Aquests, es poden treballar i sobretot controlar, perquè hi ha la intervenció dels pensaments, que aquests sí que es poden controlar a diferència de les emocions.

Els **pensaments** representen la manera com interpretem i imaginem les coses, siguin reals o imaginàries. Ho podem fer a través de fer-nos preguntes sobre les coses i les situacions que ens passen. Tothom pot tenir pensaments diferents d'un mateix tema en concret.

Les **emocions** són incontrolables, i en tindrem una o una altra depenent dels nostres pensaments. Són la primera reacció a qualsevol acció.

### Com funciona?

Posem com a exemple que estem passejant pel costat d'un parc on hi ha unes noies jugant a futbol, i just quan passem per allà, una d'elles xuta la pilota i ens toca molt fort. Davant d'aquesta situació i de qualsevol altra, tenim una reacció emocional molt ràpida, en aquest cas sentiríem ràbia. D'això se'n diu **emoció**.

Una vegada hem patit aquest xut i aquesta emoció inconscient, comencem a analitzar la situació i a fer-nos tota una sèrie de preguntes. Totes aquestes són els **pensaments** que tenim, i fan que la primera emoció que hem sentit es modifiqui o s'ampliï.

Després d'haver-nos fet aquestes preguntes i d'haver analitzat la situació, el més probable és que la nostra emoció inicial, en aquest cas la ràbia, canviï i passi a ser una altra emoció, per exemple culpa, tristesa... Aquesta segona reacció que tenim, que ja ha estat analitzada pels nostres pensaments (són conscients), l'anomenem **sentiment**.

Segons Gemma Calmet<sup>6</sup> *«Les Emocions no les podem controlar sinó que les regulem: escoltant-les i legitimant-les, en canvi, els sentiments sí que els podem controlar perquè podem educar la nostra percepció de la realitat (la nostra cognició), de manera que no dramatitzem, focalitzen en negatiu ni intentem controlar fora de la nostra influència»*.

## 1.2 - EL CERVELL I LES EMOCIONS

Si volem que els infants tinguin el millor aprenentatge cal pensar estratègies per ajudar-los que aquest procés els sigui més fàcil i més eficaç.

Primer de tot, cal tenir en compte que el càstig és de les pitjors formes de fer entendre als infants que allò que han dit o que han fet és erroni. Si se'ls castiga cada vegada que no recorden alguna cosa explicada anteriorment, perdran interès a aprendre, però, en canvi, si se'ls dona alguna petita recompensa quan fan les tasques correctament, estaran molt més interessats i tindran més ganes d'aprendre. Per tant, tot allò que està relacionat amb una emoció positiva, genera aprenentatge. Allò relacionat amb l'emoció, la descoberta, la sorpresa, la felicitat ... S'aprèn i es recorda d'una manera molt més permanent.

En segon lloc, cal tenir en compte que els infants entre 2 i 6 anys estan començant a desenvolupar connexions entre les diferents neurones del sistema límbic, per tant, és important que aprenguin a expressar totes les emocions, fins i tot la frustració, la por, la tristesa... perquè tapant aquestes emocions no ajuda als infants, sinó que els perjudica en el seu aprenentatge. L'aprenentatge de saber gestionar les emocions i d'entendre els sentiments que generen aquestes pot durar fins als 25 anys perfectament.

---

<sup>6</sup> Gemma Calmet: és psicòloga, terapeuta i coach.

## Àrees del cervell implicades en les emocions

Totes les emocions que patim en cada situació són involuntàries i s'originen en el cervell, concretament en el sistema límbic.

En el sistema límbic hi trobem les neurones encarregades de gestionar les nostres emocions però també l'aprenentatge, i és molt important saber que els aprenentatges vinculats a emocions són els que perduren.

El **sistema límbic** és una xarxa de neurones distribuïdes per tot el cervell que queden barrejades en moltes estructures diferents de dins l'encèfal que estan connectades entre si. La funció que té aquest sistema és encarregar-se de regular les respostes emocionals i fisiològiques del nostre cos.

Una resposta emocional es produeix per una estimulació captada pels nostres òrgans sensorials que van al tàlem (part superior de l'hipotàlem), després al còrtex cerebral i més tard a l'amígdala on es desencadena una resposta. Les situacions viscudes com a perilloses tenen una via molt més ràpida, aquesta va del tàlem a l'amígdala directament sense fer una anàlisi de la situació en els hemisferis cerebrals.

Actualment, se sap que l'amígdala és la responsable de la gestió de les emocions i que l'**hipocamp** juga un paper clau a l'hora de consolidar la informació i construir la memòria.

L'**amígdala** cerebral, o bé complex amigdalí (també dit en algunes ocasions), és el principal nucli del control de les emocions i sentiments en el cervell. És una estructura complexa en forma d'ametlla situada en el sistema límbic del cervell i es relaciona amb moltes altres parts del sistema nerviós. L'amígdala és l'encarregada de rebre les emocions i donar-hi resposta. Per exemple, a través de la informació del rostre d'una persona, l'amígdala té un paper crític a l'hora de valorar el seu estat emocional i de decidir si una persona ens genera confiança o no. És molt important per a l'aprenentatge emocional i la responsable de la modulació emocional de la memòria.

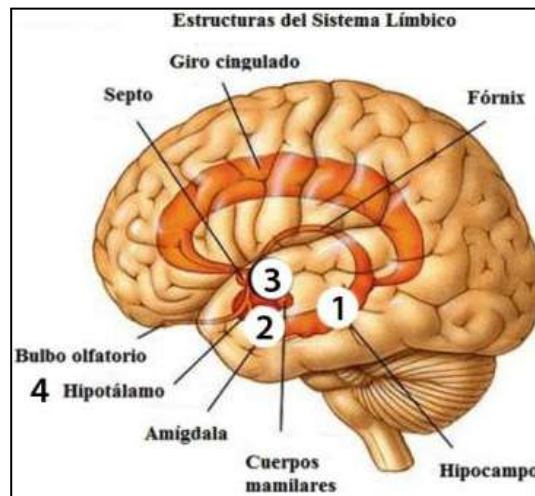


Figura 5: parts principals del sistema límbic.

## Principals hormones relacionades amb les emocions

En el nostre organisme tenim molts tipus d'hormones diferents, les quals són els missatgers químics del cos. Viatgen a través dels vasos sanguinis dirigint-se als teixits i òrgans per poder intervenir en el nostre desenvolupament i en el nostre benestar. Qualsevol petita alteració hormonal pot suposar un impacte a la nostra salut. Malgrat no poder portar el control directe d'aquestes alteracions, cada individu pot fer petits gestos per millorar el seu estil de vida i fer que aquestes es produeixin de manera més reduïda. Això ho seria portar una alimentació saludable, fer esport, gestionar el nostre estrès i anar a revisions mèdiques periòdicament.

No totes les hormones són iguals, sinó que tenen diferents funcions. Algunes estan relacionades amb les funcions vitals, altres que condicionen el nostre comportament i el nostre estat d'ànim...

A continuació hi ha una petita explicació de les principals hormones encarregades del nostre comportament i estat d'ànim:

- **Cortisol:** és l'hormona encarregada de l'estrès i l'ansietat. Gràcies a ella obtenim forces per llevar-nos cada matí, per iniciar les nostres tasques o activitats del dia a dia i també ens ajuda a reaccionar davant de situacions perilloses.

- **Oxitocina:** aquesta hormona ens afavoreix en les relacions de parella o d'amistat, a la sexualitat, a la criança i la lactància...  
Quan baixa el nivell d'oxitocina del nostre cos, ens podem començar a sentir tristos, depressius, a tenir falta d'empatia...
- **Melatonina:** la falta d'aquesta hormona al nostre cos ens provoca insomni i també podem tenir falta d'atenció, pèrdua de memòria... En canvi, si es té un nivell correcte de melatonina afavoreix el nostre descans i sincronitza els nivells dels neurotransmissors del nostre cervell.
- **Hormones tiroïdals:** afavoreixen en el nostre benestar, al nostre estat d'ànim i a la nostra salut.
- **Adrenalina:** aquesta hormona ens motiva durant el nostre dia a dia, ens fa gaudir de les nostres relacions, ens ajuda a ser productius en el treball i a l'hora de fer esport.  
Tenir un excés d'adrenalina en el nostre cos en produeix ansietat, en canvi, i si hi ha dèficit d'aquesta podem tenir depressió, baixa motivació, desinterès...
- **Dopamina:** és l'hormona de la motivació i la recompensa, és un neurotransmissor que generem al cervell. Té moltes funcions, entre elles el control del comportament, la motivació, l'atenció, l'aprenentatge, l'estat anímic...
- **Endorfines:** hi ha aproximadament 20 tipus d'endorfines en el nostre cos. Tenir una bona quantitat d'aquesta hormona ens produeix estats d'eufòria i de benestar, disfrutem de les amistats, del menjar, de la sexualitat...
- **Serotonina:** és l'hormona del plaer i del sentit de l'humor, aquesta hormona influeix en el nostre estat d'ànim, en el control de la ira, en les relacions sexuals, la pressió, la gana i la son.  
La baixa quantitat de serotonina s'associa amb la depressió, o bé també amb altres trastorns mentals com l'autisme i l'esquizofrènia...
- **Estrògens i progesterona:** són principalment predominants a cossos femenins, tot i que també es presenta una petita quantitat en els masculins.

Si es presenta una baixa quantitat d'aquesta hormona podem estar depressius, irritats o amb canvis d'humor freqüents.

- **Testosterona:** és una hormona sexual que predomina als homes, però també està present a les dones (en petites quantitats).

Aquesta hormona està directament relacionada amb l'agressivitat, la dominància, la competència i el nivell d'energia per fer activitats físiques.

Cal tenir clar que els problemes hormonals tenen cura i tractaments, per tant, sempre que en presentem algun cal demanar ajuda a professionals. Hi ha moltes activitats, com escoltar música, ballar, caminar, fer esport..., que fan augmentar el nivell d'aquestes hormones a la sang i fa que ens sentim millor, més feliços i contents.

### 1.3 - INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL

#### Origen i concepte

El concepte d'intel·ligència emocional apareix l'any 1990 a l'article "*Emotional Intelligence*" de Salovey i Mayer, uns psicòlegs americans. En el moment de la seva publicació va passar completament desapercebut.

No va ser fins cinc anys més tard, l'any 1995, que Daniel Goleman (investigador i periodista de Nova York) va publicar un llibre, també titulat "*Emotional Intelligence*", el qual va tenir molt reconeixement i es va aconseguir donar més popularitat a aquest tema. Goleman va reconèixer que es va basar en l'article dels autors Salovey i Mayer a l'hora d'escriure el seu llibre. A partir d'aquest èxit, hi ha hagut diferents avenços que ens han permès entendre el significat d'aquest concepte, i també, poder observar com influeixen les emocions en diferents aspectes del nostre dia a dia.

Ningú neix amb la intel·ligència emocional inculcada, sinó que al llarg dels anys d'anar vivint experiències i de tenir més maduresa, aquesta millora, o també en alguns casos, pot empitjorar.

Aquest important concepte no té un únic significat, sinó que hi ha milers de maneres de poder definir-lo.

Els autors citats anteriorment ho defineixen de la següent manera:

*“És la capacitat de percebre amb precisió, valorar i expressar les emocions, accedir i generar emocions, d’entendre-les i de saber-les regular de forma reflexiva per poder promoure un bon creixement emocional i intel·lectual”* (Salovey i Mayer, 1990).

*«És la capacitat de reconèixer els nostres propis sentiments i els dels altres, de motivar-nos i de manejar correctament les nostres relacions»* (Goleman, 1995).

A partir d’aquestes definicions, s’aprèn que la intel·ligència emocional és com una balança entre el cor i la ment, i que si algun d’aquests dos falla, es perd aquest tipus d’intel·ligència. Dit això, es podria dir que una persona té poca intel·ligència emocional quan no sap acceptar les crítiques constructives ni els consells que li dona la gent que l’envolta, per ajudar-lo a millorar en algun aspecte quan té dificultats per resoldre els conflictes que li sorgeixen i quan no té respecte cap als altres.

## Components

Tal com s’ha esmentat anteriorment, cadascú pot definir el concepte d’intel·ligència emocional d’una manera diferent, per tant, els components que la formen, també són diferents segons cada definició. Els components de la intel·ligència emocional segons els autors explicats a aquest apartat són els següents:

Segons Daniel Goleman la intel·ligència emocional està formada per:

- **Conèixer les pròpies emocions**, consisteix a reconèixer un sentiment en el moment que apareix. Segons Goleman, aquest component és la clau de la intel·ligència emocional.
- **Manejar les pròpies emocions**, consisteix a ser conscients de les emocions que estem expressant per tal d’expressar-les d’una forma adequada, i suavitzar les emocions com la ira, la ràbia, el fàstic...
- **Motivar-se a un mateix**, consisteix a tenir alguna emoció que ens motivi, animi o ens impulsi a realitzar una acció.
- **Reconèixer les emocions dels altres**, consisteix a saber com se sent la gent del nostre entorn a través de les emocions que expressen, així podem empatitzar amb ells i ajudar-los.

En canvi, segons Salovey i Mayer la intel·ligència emocional està formada per:

- **La percepció emocional** consisteix a saber identificar i reconèixer els nostres propis sentiments i també els dels altres.
- **La facilitació o l'assimilació emocional** implica a tenir l'habilitat de saber tenir en compte els sentiments a l'hora de prendre una decisió o de trobar una solució a un problema.
- **La comprensió emocional** és l'habilitat de saber identificar les emocions i de reconèixer a quina categoria s'agrupen els sentiments. També, consisteix a reconèixer les causes de les nostres accions i les conseqüències que poden haver-hi en un futur.
- **La regulació emocional** és la més complexa de totes les habilitats. És la capacitat d'estar obert a tots els sentiments, tant els positius com els negatius. També implica saber regular les emocions per tal de no exagerar ni invisibilitzar la informació que volem transmetre.

## La teoria de les intel·ligències múltiples de Gardner

L'any 1983, Howard Gardner <sup>7</sup> i els seus col·laboradors de l'Universitat de Harvard van advertir que la intel·ligència acadèmica (referint-se a l'obtenció de títols, màsters i tenir un bon expedient acadèmic) no és un factor que pugui determinar la intel·ligència d'una persona. Es pot observar un clar exemple que hi ha persones que obtenen tot excel·lents a les seves notes, però a la vegada, no se saben relacionar amb la gent del seu voltant, no tenen recursos per solucionar els seus problemes... És per això que afirmaven que no hi ha ningú més intel·ligent que els altres, sinó que cadascú és intel·ligent d'una manera i en un àmbit diferent que la resta de persones del seu entorn.

Gardner defineix la intel·ligència com a "*La intel·ligència, allò que considerem accions intel·ligents, es modifica al llarg de la història. La intel·ligència no és una substància al cap com és l'oli en un tanc. És una col·lecció de potencialitats que es completen*" (Gardner, 1983).

---

<sup>7</sup> Howard Gardner: va ser un psicòleg, investigador i professor de la Universitat de Harvard



D'aquí sorgeix la teoria de les intel·ligències múltiples. Es tracta de vuit tipus d'intel·ligències diferents que cadascú presenta, però no tothom de la mateixa manera, sinó que cada persona destaca més en algunes d'elles, i també presenta més dificultats per algunes altres. Aquestes diferents intel·ligències són les següents:

**1. Intel·ligència lingüística:** és l'habilitat de dominar el llenguatge i la comunicació en totes les cultures de forma oral i escrita...

Algunes de les professions que han de tenir aquesta intel·ligència més desenvolupada serien els polítics, escriptors, poetes, actors, periodistes...

També és cert que hi ha algunes tècniques que ens poden ajudar a tenir una millor intel·ligència lingüística. Aquestes són: començar un diari personal, començar a escriure sobre un tema que t'interessi, llegir molt...

**2. Intel·ligència lògica-matemàtica:** tal com diu el seu nom, és una intel·ligència relacionada en raonar de manera lògica i de saber resoldre problemes matemàtics.

La rapidesa en resoldre aquests problemes de forma correcta és el que determina si tens o no aquest tipus d'intel·ligència.

Les persones que més destaquen en la intel·ligència lògica són els jugadors d'escacs, ja que han de tenir unes bones estratègies de joc per guanyar als seus oponents. També ho són els científics, matemàtics, economistes i enginyers.

Hi ha algunes opcions per poder desenvolupar millor aquesta intel·ligència, aquestes són formar-se matemàticament o bé, dialogar i discutir mitjançant arguments.

**3. Intel·ligència espacial:** és la capacitat d'observar el món i els objectes des de perspectives diferents, permetent-nos manipular les imatges mentals, o bé crear-les per posar solucions a alguns problemes.

Les persones que hi destaquen més són els pintors, escultors, arquitectes, fotògrafs...

Per poder millorar aquesta intel·ligència seria jugar a jocs, per exemple al tangram o fer cubs de Rubik... D'una altra manera, també es podria millorar conduint un cotxe de manera habitual per terrenys i llocs diferents.

- 4. Intel·ligència musical:** és l'habilitat de compondre o interpretar música.  
Les persones que desenvolupen millor aquesta intel·ligència, són aquelles capaces de tocar instruments correctament i amb facilitat, i també de llegir i compondre melodies.
- 5. Intel·ligència corporal i cinestèsia:** és l'habilitat de moure i coordinar els moviments del teu propi cos per expressar emocions.  
Tenen una bona intel·ligència emocional les persones ballarines, esportistes i actors.
- 6. Intel·ligència intrapersonal:** és la capacitat de conèixer i saber gestionar les nostres pròpies emocions i pensaments. Les persones que saben accedir i controlar les seves emocions i sentiments i també reflexionar sobre aquests, són les que tenen més capacitat en aquest tipus d'intel·ligència.  
Per altra banda, saber-se allunyar d'un impacte emocional negatiu, també significa tenir una bona intel·ligència intrapersonal.  
Algunes de les tècniques que ens poden ajudar a millorar-la són, plantejar-nos com ens sentim, fer meditació...
- 7. Intel·ligència interpersonal:** és l'habilitat de relacionar-se correctament amb la gent del nostre entorn i d'empatitzar amb ells. També, aquesta intel·ligència ens permet detectar i entendre els problemes de les persones del nostre voltant.  
És una intel·ligència molt valuosa sobretot pels professors, psicòlegs, pedagogs, advocats i terapeutes.  
Per millorar aquesta intel·ligència ens podem preguntar com ens veu la gent del nostre entorn, no tenir por a preguntar qualsevol cosa quan estàs a una conversa...
- 8. Intel·ligència naturalista:** és l'habilitat de detectar, diferenciar i categoritzar



les espècies animals i vegetals, el clima, la geografia i els fenòmens de la naturalesa del nostre voltant.

Figura 6: teoria de les intel·ligències múltiples de Gardner.

Malgrat que l'educació a les aules s'ha centrat principalment a educar la intel·ligència lingüística i lògica-matemàtica, cal no deixar de banda ni treure importància a totes les altres sis intel·ligències explicades anteriorment, perquè segons Gardner, cap d'aquestes té major ni menor importància que totes les altres. D'aquí la importància de treballar cadascuna de les intel·ligències i les emocions tenen molt de pes en les intel·ligències interpersonal i intrapersonals.

## 1.4 - EDUCACIÓ EMOCIONAL

### Objectius i continguts de l'educació emocional

Fent una pinzellada del que s'ha explicat anteriorment, la intel·ligència emocional es defineix com la capacitat d'identificar, entendre i saber regular les nostres pròpies emocions i sentiments en les relacions amb un mateix i amb els altres.

En canvi, l'educació emocional és el procés pedagògic que entrena les competències emocionals (explicades detalladament a l'apartat 1.5) que engloba la intel·ligència emocional.

*“L'educació emocional té com a objectiu donar a l'individu recursos i estratègies conductuals, cognitives, emocionals i d'interacció social que permetin tenir un major control de la pressió tant interna com externa i evitar d'aquesta manera que es tradueixi en estrès, prevenir-lo de possibles trastorns i millorar la seva salut psicològica”. (Salmurri<sup>8</sup>, 2004).*

Complementant la definició citada de Ferran Salmurri, l'educació emocional té com a objectiu desenvolupar correctament les competències emocionals. Altres de les principals finalitats que es busca en aquest tipus d'educació són; adquirir un millor coneixement de les pròpies emocions, saber identificar les emocions dels altres, desenvolupar l'habilitat de controlar les pròpies emocions i automotivar-se, adoptar una actitud positiva davant la vida...

---

<sup>8</sup> Ferran Salmurri: està especialitzat en psiquiatria i psicologia infantil i juvenil, també va ser professor del Màster d'Educació Emocional a l'Universitat Autònoma de Barcelona...(entre altres professions).

L'educació emocional ha de ser un procés sistemàtic, estructurat i vivencial que proporcioni uns recursos i estratègies per gestionar adequadament les nostres emocions i sentiments.

Perquè l'educació emocional faci efecte, cal que aquest procés educacional comenci des de la primera etapa de la infància de cada individu i estigui present (o es pugui anar millorant) al llarg de tota la vida, ja que si no és així, el procés de canvi i del nou aprenentatge serà molt més complicat a manera que van passant els anys, però mai és tard per aprendre, ja que sempre hi ha coses noves per descobrir i millorar.

Per tant, podem dir que la intel·ligència emocional només s'aconsegueix si prèviament s'ha rebut educació emocional.

### Per què és important l'educació emocional?

Hi ha quatre **pilars de l'educació** que són imprescindibles a l'hora d'educar als alumnes si es vol que la nostra societat funcioni d'una millor manera. Cal tenir clar que aquests quatre van de la mà, i que cap és més ni menys important que els altres, per tant, s'han d'ensenyar tots per igual.

Aquests són els següents:

- 1. Aprendre a conèixer:** és la capacitat de voler conèixer el món que ens envolta, d'aquesta manera, proporcionarem unes capacitats i curiositats que ens resultaran més fàcils a l'hora d'aprendre i descobrir.

No arriba mai un punt el qual ho hàgim conegut tot, sinó que al llarg de la nostra vida a partir de les experiències viscudes anem adquirint nous coneixements.

Perquè l'infant pugui començar a aprendre cal que l'educació li ofereixi una base perquè aquest pugui començar aquest procés. Per tal que aquest aprenentatge tingui èxit cal "entrenar" l'atenció, la memòria i el pensament.

Atenció: l'infant ha d'aprendre a concentrar la seva atenció en persones o coses i mantenir-la durant un cert temps.

Memòria: una de les formes més fàcils en l'àmbit escolar és realitzar uns exercicis tradicionals que consisteixen a memoritzar informació a través d'una sèrie de repeticions.

Pensament: des de l'escola s'han d'ensenyar tècniques d'estudi i també fer realitzar treballs en els quals les seves solucions no estan escrites a un lloc en concret, sinó que s'ha d'arribar a la conclusió a través de la recerca i de la comprensió del seu entorn.

- 2. Aprendre a fer:** està molt lligat al pilar d'aprendre a conèixer, però l'objectiu d'aquest és que l'infant arribi a ser una persona competent ajudant-la a desenvolupar una sèrie de qualitats, que juntament amb la seva formació professional, l'ajudaran a desenvolupar-se d'una manera eficaç en la seva futura vida.

Perquè es pugui aconseguir el que s'ha esmentat anteriorment s'ha de treballar la capacitat de comunicar, de dirigir, de resoldre conflictes i de treballar conjuntament amb els altres. Per assolir aquestes capacitats es poden fer treballs en grup en els quals hi hagi un cap que s'encarregui de l'organització, d'assignar tasques...

- 3. Aprendre a conviure:** s'ha de proporcionar igualtat entre totes les persones i establir uns objectius i projectes comuns per així eliminar prejudicis i arribar a una amistat entre tots. Perquè això es pugui aconseguir s'han de seguir dues vies complementàries, són les següents:

Descoberta de l'altre: s'ha d'ensenyar als infants la diversitat de persones que hi ha al món i les seves semblances.

Des de l'escola, però també des de l'àmbit familiar, s'ha de facilitar que l'infant es pugui descobrir a ell mateix, així es podrà posar al lloc dels altres i tenir-hi empatia. D'aquesta manera es milloraran els seus comportaments socials al llarg de la seva vida i evitarà l'odi i la violència.

La realització de debats a l'escola és una molt bona manera d'aprendre i desenvolupar aquest pilar.

Compromís en projectes comuns: l'educació formal ha de reservar un temps per la pràctica d'esport i les activitats culturals. Aquí també els infants es relacionen amb molta gent diversa i diferent a ells.

- 4. Aprendre a ser:** s'han de donar als infants tota una sèrie d'eines que els facin comportar d'una manera adequada, responsable i justa en el seu dia a dia.

Perquè els humans puguem desenvolupar els nostres talents cal que l'educació ens doni la llibertat de pensament, de criteri, de sentiment i d'imaginació.

Aquest talent comença pel coneixement d'un mateix, i llavors, la relació i la comunicació amb els altres.

Per tant, a part d'ensenyar a saber i a fer, cal ensenyar a ser i a conviure i és aquí on l'educació emocional hi juga un paper fonamental. És important tenir present que l'educació emocional ens ha de servir per viure i conviure millor tant individualment com col·lectivament.

Tot i que cada vegada hi ha més especialistes que ens poden ajudar a educar-nos en aquest àmbit, encara està bastant invisibilitzat i molt poca gent rep aquesta educació des de la infància.

Molts dels problemes que pateix la societat, van directament lligats amb les emocions. Hem de ser conscients que estem vivint constantment amb estrès, ansietat, depressió... fins i tot suïcidis, comportaments de risc, conflictes... En tots aquests exemples que vivim nosaltres mateixos o la gent del nostre entorn diàriament, ens indiquen que es manca d'una bona educació emocional, ja que si fos el cas contrari, tots aquests casos es reduirien moltíssim. S'observa aquesta falta d'educació emocional pel complex que ens resulta controlar la nostra impulsivitat, la ira, la frustració...

A partir de l'educació emocional es poden aprendre les competències emocionals, relacionar-nos amb més facilitat, saber com resoldre conflictes, ens ajuda amb el nostre aprenentatge...

És molt important i necessari que no només s'eduquin les emocions a l'escola, sinó que les famílies també hi tenen un paper molt important, ja que la responsabilitat educativa és compartida. L'escola és la que ha de facilitar els recursos a les famílies i ajudar-los a conèixer aquest tipus d'educació perquè així puguin educar als seus fills de la millor manera possible.

A més a més, treballar l'educació emocional ens aporta grans avantatges; disminució de pensaments autodestructius, millora del rendiment acadèmic,

augment de les habilitats socials, menor iniciació del consum de drogues i menor nombre de trastorns alimentaris...

## Com educar les emocions a les aules?

Perquè els alumnes puguin rebre aquest tipus d'educació és necessari que el professorat tingui alguna mena de formació. Hi sol haver més professors formats que cursen infantil i primària que els que cursen secundària, però malauradament encara falta molta formació perquè el professorat tingui els màxims recursos i se senti segur a l'hora de dur a terme activitats o explicacions als seus alumnes relacionades amb les emocions.

La forma com la qual un professor duu a terme les seves classes transmet moltes emocions als alumnes. Això es transmet a través del to de veu, els gestos que fa... Per aconseguir transmetre el millor possible als alumnes, el professorat hauria d'utilitzar un to de veu suau i entenedor i uns gestos alegres i simpàtics.

Cal ensenyar als alumnes a identificar, comprendre, expressar, regular i transformar les emocions, per tal que tinguin més facilitat per entendre com se senten i saber-ho gestionar;

- **Identificar les emocions:** és important que els infants siguin conscients de les seves pròpies emocions i del que senten ells/es i tota la gent del seu voltant. Han d'etiquetar les emocions pel seu nom (tristesa, felicitat, ràbia...) i no per si són bones o dolentes, ja que també se'ls ha d'explicar que totes les emocions són vàlides i necessàries que s'expressin.

Per ajudar-los a entendre com se senten, és útil que es facin la següent pregunta; com em sento?

- **Comprendre les emocions:** s'ha de fer entendre als infants que totes les emocions que sentim són per algun motiu i no ens apareixen "perquè sí". Per ajudar-los a entendre com és que se senten així ells/es i la gent de seu voltant, és útil que es facin la pregunta; per què em sento així? Com penso que es deu sentir ell/a? D'aquesta manera es treballa l'empatia i els ajuda a no cometre determinats errors.

- **Expressar les emocions:** han d'entendre que cal que expressin totes les emocions que senten, perquè d'aquesta manera se sentiran molt millor i podran rebre ajuda quan la necessitin.  
Per ensenyar-los a expressar les emocions és útil que es facin la pregunta; m'agrada sentir-me així?
- **Regular les emocions:** és important que aprenguin a gestionar les seves pròpies emocions i a expressar-les de forma adequada en cada situació, per tal de no actuar de forma incorrecta.  
Per ensenyar-los a gestionar-les, és útil que es facin la pregunta; què puc fer per controlar el que estic sentint?
- **Transformar les emocions:** transformar les emocions no significa que quan se senten malament fingeixin i expressin felicitat. El que significa, és que quan estem malament hem d'intentar buscar solucions i prendre bones decisions per aconseguir canviar el nostre estat d'ànim i sentir-nos millor.  
Per ensenyar-los a transformar les emocions és útil que es facin la pregunta; què i com ho puc fer per sentir-me millor?



Figura 7: procés de com educar les emocions



Segons Rafael Bisquerra i Núria Pérez, perquè l'educació sigui efectiva ha de ser planificada, intencional i sistemàtica i demana una dedicació mínima. S'han de plantejar uns objectius, uns continguts i unes activitats mínimes. Textualment diu que *“S'estima que una educació emocional sistemàtica requereix un mínim de deu sessions d'una hora en un mateix curs escolar durant un mateix trimestre o distribuït al llarg del curs. Així, doncs, el desenvolupament de les competències emocionals requereix una pràctica llarga i un entrenament continuat.”*

Aquests autors també ressalten la necessitat d'incloure-la en el centre: en el PEC (Projecte Educatiu del Centre) i en el PAT (Pla d'Acció Tutorial).

## 1.5 - COMPETÈNCIES EMOCIONALS

El concepte de competència emocional es definiria com un conjunt de coneixements, habilitats i actituds que té una persona per poder identificar, entendre, regular i gestionar les seves pròpies emocions, i també entendre i empatitzar amb les de les persones que ens envolten. També implica que una persona pot desenvolupar-se millor en una àrea d'una manera més competent que en una altra.

Si cada persona aconsegueix tenir aquestes grans habilitats, tindrà una vida amb major benestar emocional, i també més facilitat a l'hora de relacionar-se amb les altres persones.

A partir de l'educació emocional cal treballar i desenvolupar aquestes cinc competències emocionals següents:

### Consciència emocional

És la capacitat d'autoconèixer les teves pròpies emocions i les de la gent que ens envolta, saber-les detectar i entendre què ens volen dir.

La consciència emocional és el primer pas per poder accedir a les altres quatre competències.

Dins d'aquesta competència hi trobem:

- **Donar nom a les emocions:** és molt important fer servir un vocabulari emocional adequat.
- **Presència de consciència de les pròpies emocions:** és la capacitat de saber identificar i d'etiquetar la manera com ens sentim, ja que existeix l'opció de patir diverses emocions en un mateix moment.
- **Comprensió de les emocions dels altres:** com bé diu el seu nom, és la capacitat d'entendre, comprendre i empatitzar amb els sentiments i les vivències emocionals dels altres.
- **Prendre consciència de la interacció entre emoció, cognició i comportament:** els diferents estats emocionals que es pateixen, fan alterar el comportament, i aquests, les emocions, i així successivament, però tant l'emoció com el comportament es poden regular per la cognició (raonament i consciència).

## Regulació emocional

La regulació emocional és la capacitat de saber com controlar i gestionar de manera adequada les nostres emocions, saber quines són les més agradables per poder-les potenciar, i també saber afrontar i gestionar de la millor manera les més desagradables o complexes.

Dins d'aquesta competència hi trobem:

- **Regulació d'emocions i sentiments:** hem de saber regular les nostres emocions. Això inclou autoregulació de la nostra impulsivitat, és a dir, hem de saber controlar les nostres situacions d'ira o ràbia per no fer mal a ningú. També saber tolerar la frustració per evitar estrès, depressió, ansietat...
- **Habilitats d'afrontament:** és l'habilitat d'afrontar emocions negatives utilitzant estratègies d'autoregulació per fer que aquest tipus d'emocions siguin més lleus.
- **Competència per autogenerar emocions positives:** és la capacitat de generar emocions positives voluntàriament per poder gaudir al màxim de la vida.

## Autonomia emocional

L'autonomia emocional és un conjunt de característiques i elements relacionats amb l'autogestió personal.

Aquesta competència inclou:

- **Autoestima:** és la imatge positiva d'un mateix, estar satisfet de com és un mateix i valorar les seves victòries.
- **Automotivació:** és la capacitat d'automotivar-se i esforçar-se a les activitats de la vida tan personal, professional, social...
- **Autoeficàcia emocional:** és la sensació de ser capaç de sentir-se com un mateix desitja. També significa que acceptes les teves creences i la teva experiència emocional, i en cas contrari, l'individu està disposat a canviar i a regular les seves pròpies emocions per fer-les més efectives.
- **Responsabilitat:** és la capacitat de responsabilitzar-te dels teus propis actes i de la teva presa de decisions, i de saber-los respondre en el cas que tinguessin un efecte negatiu.
- **Actitud positiva:** és la capacitat i l'habilitat de veure la vida d'una manera positiva, encara que hi hagi molts motius per veure-la de forma contrària. També ho és, sempre que es pugui, mantenir actituds positives i de respecte cap als altres.
- **Anàlisi crítica de normes socials:** és la capacitat d'avaluar i fer crítiques constructives a missatges socials, a comportaments personals, a normes socials... Sempre donant el punt de vista personal des del respecte per poder crear una millor societat.
- **Resiliència:** és la capacitat que té una persona per enfrontar-se a unes condicions de vida poc desitjades i no rendir-se mai. Aquestes serien, la pobresa, una guerra, un orfenat...

## Competència social

La competència social és la capacitat de mantenir bones relacions amb tota la gent del nostre entorn. Perquè això pugui ser així, cal tenir respecte, dominar les habilitats socials bàsiques...

La competència social inclou nou microcompetències, són les següents:

- **Dominar les habilitats socials bàsiques:** l'habilitat principal és saber escoltar, ja que sense aquesta seria molt difícil poder dominar les altres (saludar, donar les gràcies, demanar un favor, demanar disculpes, esperar el teu torn...).
- **Respectar a la resta:** és voler acceptar i apreciar tota la gent del nostre voltant, ja que hi ha molta diversitat de persones i cadascú té punts de vista i opinions diferents.
- **Practicar la comunicació respectiva:** és la capacitat d'atendre als altres per rebre els seus missatges amb la màxima precisió.
- **Practicar la comunicació expressiva:** és l'habilitat de començar i mantenir converses, expressar els propis pensaments i opinions amb claredat.
- **Compartir emocions:** com bé diu el seu nom, es tracta d'ensenyar com ens sentim i com estem, d'aquesta manera ens obrirem a la gent que ens escolta i podrem rebre ajuda en els moments desitjats.
- **Comportament prosocial i cooperació:** és la capacitat d'ajudar als altres sense que ells ens hagin demanat ajuda.
- **Assertivitat:** es tracta de saber mantenir un comportament equilibrat entre l'agressivitat i la passivitat. Per aconseguir-ho, s'ha de saber dir i defensar les teves pròpies opinions, sentiments i punts de vista, sempre respectant el que defensen els altres.
- **Prevenició i solució de conflictes:** és la capacitat de saber identificar o anticipar conflictes, i també saber-los afrontar d'una manera positiva aportant solucions constructives.

La negociació i la mediació són dos aspectes bastant importants a l'hora de la resolució de conflictes, així considerant la situació i els sentiments de les altres persones involucrades.

- **Capacitat per gestionar situacions emocionals:** es tracta d'activar estratègies de regulació emocional col·lectiva, regulant les emocions en els altres.

## Habilitats per la vida i el benestar

Les habilitats per la vida i el benestar són la capacitat d'adoptar comportaments adequats i responsables per saber resoldre els "obstacles" diaris al llarg de la vida. Aquestes habilitats ens permeten organitzar la nostra vida de forma sana i equilibrada, al mateix temps que ens faciliten satisfacció i benestar.

Aquesta competència inclou:

- **Fixar objectius adaptatius:** és la capacitat de fixar objectius possibles, positius i realistes. Aquests poden ser a llarg termini (uns quants mesos o un any...) o bé, a curt termini (per un mes, una setmana o un dia).
- **Presa de decisions:** es tracta de ser responsable de les pròpies decisions que pren cada individu, tenint en compte els aspectes socials, ètics i de seguretat.
- **Buscar ajuda i recursos:** com bé diu el nom, és la capacitat de saber demanar ajuda quan es necessita o bé, saber acudir als recursos disponibles apropiats que puguin ajudar.
- **Ciutadania activa, participativa, crítica, responsable i compromesa:** implica el reconeixement dels propis drets i deures, participació efectiva en un sistema democràtic, solidaritat i compromís, respecte per la diversitat social...
- **Benestar emocional:** es tracta de saber gaudir del benestar i transmetre'l a les persones amb les quals s'interactua.
- **Fluir:** és la capacitat per generar experiències òptimes tant en la vida professional, personal i social.

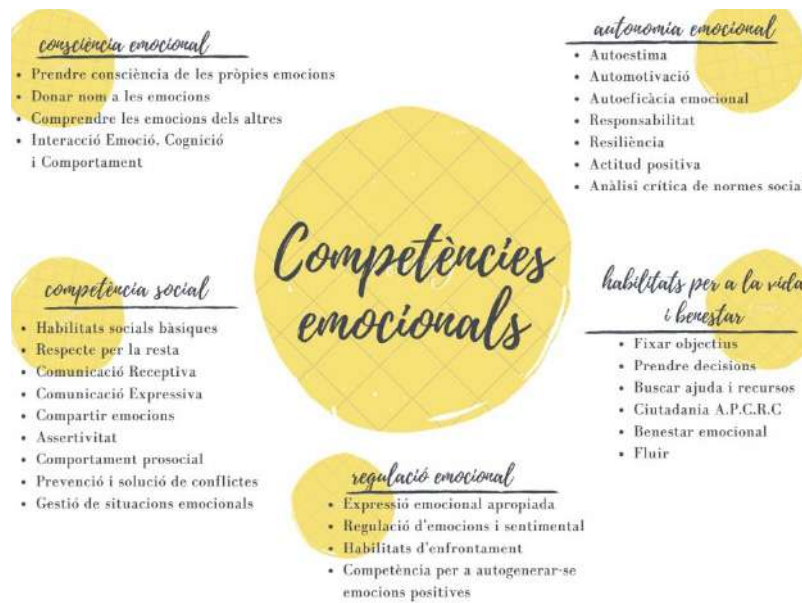


Figura 8: Competències emocionals

Així doncs, l'educació emocional ha de fomentar i treballar el desenvolupament d'aquestes cinc competències emocionals.

## 2- MARC PRÀCTIC

---

### 2.1 - OBJECTIUS I METODOLOGIA

Un dels meus objectius del treball ha sigut buscar informació i documentar-me sobre l'educació emocional. Per a la recerca he utilitzat diferents fonts d'informació (llibres, articles, entrevistes, pàgines web...) sobretot agafant com a referència l'opinió dels experts i persones referents en educació emocional. Aquesta informació m'ha servit per elaborar el marc teòric i així ordenar una mica les idees abans de la pràctica.

Al principi del treball em va resultar una mica complex pensar quin marc pràctic podria dur a terme amb el tema triat. El que sí que vaig tenir molt clar des d'un primer moment, és que volia fer algun taller o alguna activitat amb els alumnes d'una escola.

Però abans d'això, em vaig posar en contacte amb la Mireia Bosch, una psicòloga de Banyoles, amb la qual ens vam poder trobar un dia i li vaig poder fer una entrevista on em va explicar un projecte que va dur a terme a l'escola la Draga i altres informacions i punts de vista sobre les emocions i l'educació emocional.

Aprofitant la meua estada a l'empresa a l'escola l'Entorn de Porqueres (del febrer al maig de 2022) vaig proposar a la tutora de 2n de primària portar a terme algunes activitats d'educació emocional amb els alumnes. De seguida es va engrescar en la meua proposta.

Per poder-ho dur a terme vaig fer una recerca i una selecció de material existent relacionat amb l'educació emocional i que creia em podria ajudar en l'elaboració de la meua pràctica a l'escola.

Un cop feta la recerca de material vaig preparar diferents activitats pels alumnes de 2n de primària. Al final vaig decidir fer-les relacionades amb cada una de les cinc competències emocionals. Per realitzar les activitats vaig utilitzar materials diferents (un conte, una ruleta de les emocions, un curtmetratge...).

Un cop acabades les activitats, vaig preparar una petita enquesta de valoració pels alumnes. La finalitat de l'enquesta era valorar les activitats, per veure què havien après, si els hi havia agradat o no, si ho repetirien...

També vaig poder fer una entrevista a la tutora de l'aula on vaig realitzar les activitats, per poder extreure encara més informació.

Per acabar la meva part pràctica, vaig enviar un qüestionari a totes les escoles d'educació infantil i primària del Pla de l'Estany. L'objectiu d'aquest, era veure les diferents opinions i punts de vista sobre educar les emocions a les escoles, ja que només havia tingut tracte amb l'Entorn.

Volia saber si les escoles de la nostra comarca donen importància a l'educació emocional, quines activitats porten a terme, en quins cursos, amb quina freqüència, quin material utilitzen, quina formació en educació emocional tenen els i les mestres...

Així que la part pràctica finalment es va concretar en:

- Fer una entrevista a la psicòloga, Mireia Bosch.
- Fer recerca de material relacionat amb l'educació emocional.
- Preparar i portar a la pràctica cinc activitats d'educació emocional en un grup de 2n de primària a l'escola l'Entorn.
- Un qüestionari als alumnes, per tal de valorar les activitats que havíem realitzat a l'aula.
- Una entrevista a la tutora del grup, per conèixer la seva opinió sobre l'educació emocional i també la seva valoració de les activitats.
- Un qüestionari per a les escoles de primària de la comarca del Pla de l'Estany per conèixer el seu grau d'implicació en l'educació emocional dels alumnes.

Amb tots aquests instruments de recerca he pogut resoldre els meus dubtes sobre què significa educar les emocions i complir amb els objectius del treball.

## 2.2 - ENTREVISTA A LA PSICÒLOGA MIREIA BOSCH

En primer lloc, em vaig posar en contacte amb la Mireia Bosch. Ella és una psicòloga de Banyoles especialitzada en maternitat, paternitat i criança. Com a psicòloga i com a mare de l'escola va començar a dur a terme un projecte relacionat amb les emocions fa 4 anys a l'escola La Draga de Banyoles, el qual va ser tot un èxit.



Vaig tenir l'oportunitat de quedar amb ella per entrevistar-la. Aquesta va constar de tres parts:

- Preguntes sobre l'educació emocional (qui ha d'educar les emocions, a partir de quina edat s'hauria de fer, quins beneficis ens aporta...)
- Preguntes sobre educar les emocions a les aules (sobre la importància d'educar-les a les aules, sobre la formació dels mestres...)
- Preguntes relacionades amb el projecte que va dur a terme a l'escola La Draga (en què consistia, quins beneficis va aportar...).

L'objectiu principal d'aquesta entrevista era obtenir més informació d'una professional en psicologia sobre l'educació emocional. Gràcies a les seves respostes he aconseguit l'objectiu de recerca d'informació que m'ha servit també per l'elaboració del marc teòric i alhora ampliar més el meu coneixement sobre l'educació emocional.

A continuació hi ha l'entrevista completa:

### EDUCACIÓ EMOCIONAL:

#### **Què són les emocions?**

Són els estats efectius que tenim en resposta a un estat extern a nosaltres.

Les emocions són universals, és a dir, tothom sent emocions (excepte si es té algun trastorn com ser psicòpata o autista, que llavors es viuen d'una forma diferent), però tothom les expressa d'una forma diferent.

També, les emocions són com una onada, és a dir, no sentim tota l'estona el mateix sinó que es tenen diferents punts depèn del moment.

Les emocions ens fan mobilitzar, quan ens trobem en un estat de ràbia, per exemple, fan que reaccionem d'alguna manera per poder solucionar-ho. El mateix passa quan estem alegres, veiem quin és el motiu pel qual estem així perquè ens sentim bé.

#### **Qui ha d'educar emocionalment als infants?**

La feina principal és dels pares, o de l'adult cuidador de la criatura, malgrat que n'hi ha alguns que no tenen els recursos adequats per fer-ho, o bé, per altres raons no poden. En aquests casos, és l'escola qui ha de posar de la seva part i educar-los en aquest àmbit.

**Creus que els pares són prou conscients que són els models emocionals pels fills?**

Cada vegada hi ha més famílies que tenen clar que han de fer un treball o tot un procés per poder-les ensenyar adequadament als seus infants, però encara hi ha molta desconfiança en aquest àmbit. Estem en el bon camí perquè cada vegada s'eduquin més, però que encara queda bastanta feina a fer.

**De quina manera s'ha d'acompanyar emocionalment els nens i nenes? Quins són els passos d'aquest procés d'acompanyament?**

Primer de tot s'ha de tenir un bon embaràs, un bon part i un bon postpart. Encara que no ens sembli veritat, els nadons, a l'hora de néixer i durant tot el procés posterior, necessiten sentir-se segurs, sentir que hi ha algú amb ells. Per això se'ls ha de donar molt d'amor, explicar-los les coses, dir-los i demostrar-los que sempre hi haurà algú que els entendreà i estarà amb ells.

És important també, que els adults entenguem les seves emocions, pensar que no fan res per fer-nos enfadar ni perquè ens sentim malament, sinó que realment ho viuen així. Amb això se'ls ha de demostrar que estem amb ells i que els entenem, ho podem fer explicant-los el perquè se senten així, i ajudar-los a trobar solucions a les seves emocions negatives. També, donar-los recursos i mètodes perquè no es facin mal a ells mateixos ni facin mal a la gent del seu voltant a l'hora d'expressar les seves pròpies emocions.

Per acabar, una part també molt important que a vegades se li dona molt poca importància, és demostrar-los que els adults també ens emocionem, també tenim por, també sentim ràbia... Perquè vegin que no són els únics que els passa això i no se sentin sols.

**A partir de quina edat es pot començar a educar les emocions?**

Des del moment que el nadó neix.

Els nadons tenen neurones mirall, aquestes són les que fan reflectir les emocions que expressa la persona cuidadora. Per exemple, si l'adult expressa nerviosisme, el nadó ho nota, i d'alguna manera ho entén i ho

aprèn. Per això se'ls ha de transmetre bones sensacions i molt d'amor per fer-los sentir estimats.

### **Quins beneficis aporta treballar les emocions?**

Per una banda, i que és el principal, ens beneficia en la salut mental. Si no es té una bona relació amb les nostres emocions, el cos les expressa d'una molt mala manera.

També ens beneficia a l'hora de relacionar-nos amb els altres. Si tenim una bona educació, gestió i coneixement emocional ens serà molt més fàcil poder-nos relacionar i entendre amb la gent del nostre entorn, cosa que si és en cas contrari, ens pot provocar diferents conflictes.

### **Quins creus que són els principals problemes emocionals que pot experimentar un/a nen/a?**

Penso que el principal problema és la incomprensió. El fet d'estar amb un adult que estimes moltíssim (perquè els nadons ens estimen molt encara que no ens ho sembli ni ens ho diguin) i veure que aquesta persona no entén com et sents i no t'ajuda, crec que ha de ser una sensació horrible i molt frustrant. Per exemple, quan els nostres fills ens diuen que tenen molta por a la nit i li diem que no passa res, que és una ximpleria, encara fem que ho passi més malament.

Totes aquestes situacions que no ens hem adonat que eren problemes pels infants, fan que els quedin seqüeles per la resta de la seva vida.

### **Per tant, com definiries el que és l'educació emocional?**

Primer de tot, per educar emocionalment s'ha de tenir clar com som, revisar-nos primer a nosaltres mateixos i preguntar-nos coses sobre com ens sentim i quines solucions posem per sentir-nos millor en els mals moments.

Un cop ens coneixem bé en aquest àmbit, podem començar a ensenyar el que nosaltres hem après, a la gent del nostre voltant, que això seria el que per mi és l'educació emocional.

### **AL'ESCOLA:**

### **Creus és important treballar les emocions a les aules? Per què?**

Penso que és complicat fer un treball emocional a les escoles, ja que hi ha molts més alumnes que docents, tot i que es té la gran oportunitat per poder-les tractar, ja sigui en forma de tallers, contes, jocs...

Per poder-les treballar a les aules es necessita que els professors tinguin un mínim de coneixement sobre aquest àmbit per poder-ho fer de la millor manera possible, i avui en dia, hi ha professors que estan molt ben preparats, i d'altres que molt i molt poc.

### **Creus que és possible educar la ment sense educar el cor?**

L'aprenentatge va molt lligat a les emocions. Si l'infant té molts problemes externs als estudis (problemes familiars, pateix *bullying*...), li serà molt complicat poder seguir el rendiment escolar, ja que no estarà bé anímicament ni prou concentrat per seguir les classes.

Sempre que la ment i el cor vagin alineats, l'aprenentatge serà molt més fluid.

### **Els mestres com poden ajudar als alumnes a gestionar les seves emocions?**

Ha de ser un referent a seguir, ha de ser estable, que els infants vegin que hi poden confiar... Si es transmet tot això, l'alumne t'explicarà els seus problemes perquè voldrà que tu l'ajudis a solucionar-los. També se li han de donar recursos materials perquè pugui sostenir les emocions sense que se li descontrolin.

Només essent així, a aquella criatura li estàs donant un regal per tota la vida.

### **Creus que els/les mestres estan prou formats pel que fa a l'educació emocional?**

Per una banda, podria dir que n'hi ha que estan molt ben formats. Són professors que ja coneixen bé aquest àmbit educatiu, ja que s'han format de manera externa (no per la carrera), o bé per experiències personals.

Per altra banda, n'hi ha que no ho estan gens, i fins i tot, sense voler i sense adonar-se'n, fan molt mal als alumnes fent certs comentaris o certes accions, i això és bastant perillós.

### **SOBRE EL SEU PROJECTE A L'ESCOLA LA DRAGA:**

#### **Com va sorgir la idea de col·laborar amb l'escola la Draga?**

Va sorgir fa 4 anys, quan la meva filla gran feia P4.

Des de l'escola la Draga demanaven voluntaris per fer alguna activitat relacionada amb les emocions, i jo em vaig oferir per fer-ho.

### **En què consistia aquesta col·laboració?**

Consistia en el fet que els infants tinguessin un millor coneixement i gestió de les seves pròpies emocions.

Vaig proposar crear el racó de la calma on es treballaven emocions, tècniques i casos més pràctics.

Tots els alumnes podien anar a aquest racó quan ho necessitaven (ex. estaven al pati i trobaven a faltar els pares, podien anar a abraçar el coixí de la tristesa).

### **Quines activitats vas portar a terme?**

El racó de la calma era un racó de la classe on hi havia una caixa amb diferents materials per poder treballar les emocions de la millor manera possible.

Hi vaig anar a fer tres sessions:

- La primera sessió vam treballar més el concepte d'emoció mitjançant unes cartes amb les diferents emocions de la pel·lícula "*Del revés*" (Peter Docter, 2015). També els vaig dir que preguntessin als seus pares quan ells tenien por, perquè entenguessin que els adults també en tenim.

Finalment, també els vaig explicar que les emocions estan a dins nostre, que les hem d'expressar quan ho necessitem i que, sobretot, s'han de respectar totes les emocions de tothom.

- A la segona sessió, els vaig preparar uns cartells on hi havia les preguntes següents; com estàs? (havien de definir com es sentien amb una emoció), em vols explicar per què estàs així? (només ho havien d'explicar si volien, perquè s'ha de respectar la seva privacitat), i com et puc ajudar?
- A la tercera i última sessió els vaig presentar una sèrie d'objectes per fer aquest projecte més pràctic.

Hi havia un peluix de la tristesa (el podien abraçar quan estaven tristos), hi havia contes relacionats amb el tema, els vaig explicar la història d'en Pau

(és un titella que sempre quan s'enfadava molt feia coses que després el feien sentir malament, i per solucionar-ho, s'amagava i contava fins a 10).

També teníem pilotes menys-enfado (ajuden a fer sortir la ràbia apretant-les molt fins que la pilota s'emporti la ràbia). Hi havia papers i ceres, per quan tenien ràbia podien dibuixar tot el que volien, mandales per calmar-se...

### **Aquest projecte ha tingut continuïtat?**

Sí, des de fa quatre anys, es fa cada any. La veritat és que va ser un projecte per ajudar a l'escola amb l'activitat que volien fer, i va tenir tant d'èxit que s'ha continuat fent cada any des de llavors.

### **Quins beneficis vau poder observar?**

Amb aquest projecte, més tot el potencial de les professores, més l'ajuda d'algun taller d'altres famílies, es va aconseguir que els infants tinguessin present què els hi està passant cada moment i com saber-ho solucionar.

Els infants s'empoderen molt de tot aquest aprenentatge.

### **Conclusions :**

Aquesta entrevista m'ha sigut molt útil per complementar la part teòrica d'aquest TdR tenint el punt de vista d'una professional en el tema. També m'ha servit per mi personalment, per fer-me pensar i adonar-me de la gran influència que són els adults pels infants, que tot es basa en com facin les coses ells i que tenen pràcticament la màxima responsabilitat de tot. Sempre s'ha d'actuar pensant amb els altres, perquè tothom no és igual i a tots ens afecten més unes coses que altres, i depèn de quines accions facin, els poden quedar seqüeles permanents per tota la vida. Em va cridar molt l'atenció el fet que em digués que els adults són imitats pels infants, i que entenen tot el que els transmeten amb només pocs mesos de vida. Cal que des del seu naixement els nadons siguin cuidats amb molta delicadesa i tendresa...

Gràcies a ella, he pogut aprendre moltes coses que no sabia, i m'he donat que els petits gestos (en el seu cas fer el taller voluntari a l'escola la Draga) poden ser els més útils, amb els que més s'aprèn i els que més ens marquen, per tant, cal valorar totes les oportunitats que tenim i saber-ne treure el màxim profit i pensar sempre

que amb tot el que fem, podem estar ajudant a les altres persones d'una manera o una altra.

## 2.3 - RECERCA DE MATERIAL

El següent pas era buscar material que em fos útil per preparar les activitats d'educació emocional que volia realitzar amb els alumnes de 2n de primària a l'escola l'Entorn.

Durant la recerca de material vaig trobar que hi ha una gran quantitat d'activitats entorn a aquest tema i de diferents tipologies: programes d'educació emocional, activitats a l'aula, contes, llibres de text, joguines i jocs de taula, curtmetratges...

Les 36 cartes de les emocions és un recurs elaborat pel Departament d'Educació (2020) amb la col·laboració de la il·lustradora Gracia Lleó i l'experta en pràctiques restauratives Mònica Albertí. Ens permet aprendre a gestionar les emocions tot jugant, oferint una nova proposta de ludificació en l'educació socioemocional. Cadascuna de les cartes està inspirada en una emoció o estat emocional, el joc de cartes és totalment flexible i pot utilitzar-se creativament de moltes maneres.

El programa Sigues tu és un recurs molt utilitzat a les escoles tant de primària com de secundària. Té un banc molt ampli d'activitats de molts àmbits per dur a terme a l'aula, i dintre d'aquest també n'hi ha moltes de relacionades amb l'educació emocional.

La pàgina web de Nati Bergadà<sup>9</sup> ens facilita de tota una sèrie de curtmetratges per treballar les emocions i els valors amb els infants des de molts punts de vista diferents dins d'aquest mateix àmbit, ja que en podem trobar de generositat, d'autoestima, d'amistat... entre molts altres més.

El programa informatiu Info K del Super3 adreçat al públic més jove, té una secció que es diu Emociona't, per tant, des d'un programa de caràcter informatiu, divulgatiu i educatiu es dona importància a les emocions. En aquesta secció s'expliquen

---

<sup>9</sup> Nati Bergadà: és mestra d'educació especial a l'Universitat de Vic, està llicenciada en Psicopedagogia i té el Màster en innovació educativa en l'especialitat de ciències per la UVic.

diferents emocions a través de dibuixos i de nens donant la seva opinió, d'aquesta manera els més petits tenen més facilitat d'entendre el que se'ls està transmetent.

Hi ha una infinitat de jocs i joguines relacionades amb l'educació emocional (a l'enllaç de la bibliografia s'hi troba un catàleg amb diferents jocs per aprendre les emocions).

## 2.4 - LA MEVA EXPERIÈNCIA A L'AULA

Des d'un primer moment vaig tenir molt clar que alguna part del marc pràctic d'aquest Treball de Recerca tindria algun tipus de relació amb els alumnes d'alguna escola, però no sabia ben bé com ni què fer.

Pocs mesos després d'iniciar aquest treball, em va sorgir l'oportunitat de realitzar l'optativa de l'estada a l'empresa (consistia a realitzar 70 hores a una empresa escollida per veure com funciona i si en un futur voldria treballar d'aquella professió).

Jo vaig optar per fer-la a l'escola l'Entorn. És una escola de Porqueres on hi vaig cursar tots els meus cursos d'educació infantil i primària.

Vaig comentar a la tutora de la classe (2n de primària) si podria dur a terme una sèrie d'activitats d'educació emocional, i ella sense pensar-s'ho dues vegades em va dir que sí.

Penso que aquesta edat és ideal per comprovar els seus coneixements sobre les emocions, i si en manquen d'ells encara tenen temps per ampliar-los i millorar-los.

### Activitats d'educació emocional a l'aula

Els vaig preparar cinc activitats, cada una d'elles estava relacionada amb cada una de les cinc competències emocionals, i per preparar-les em vaig basar en la recerca de material que havia fet anteriorment.

L'objectiu principal d'aquestes activitats no era ben bé ampliar el meu coneixement sobre el tema sinó que anava més encarat a saber posar a la pràctica activitats per tal que els alumnes aprenguessin a ser conscients de les emocions, regular-les, saber respectar els altres i a conviure millor entre ells.



Principalment, el que havia d'aconseguir era saber dur a terme una sessió d'educació emocional, saber-me explicar al màxim bé possible i ensenyar-los la importància de tenir empatia en cada moment i saber-nos ajudar entre tots quan és necessari.



Figura 9: competències emocionals

Vaig començar la sessió fent una petita introducció del tema perquè poguessin entendre les activitats que faríem i la seva finalitat.

Els vaig detallar que estava fent un treball on parlava sobre l'educació emocional, i si sabien el seu significat. Llavors els hi vaig preguntar quines emocions coneixien, d'aquesta manera vaig saber si tenien alguna idea del tema.

Un cop explicat, les vam posar en pràctica tal com està indicat a les fitxes següents. Les activitats van tenir una durada de dues hores i mitja (aproximadament).

Un cop acabades, vaig poder comprovar que havia complert el meu objectiu. Van saber fer les activitats correctament, van respectar el torn de paraula, i vaig aconseguir que s'obrissin i m'expliquessin a mi i a la resta de la classe si alguna vegada havien passat mals moments i, entre tots, vam aconseguir trobar-hi solució.

De cada activitat n'esperava diferents objectius.

A continuació hi ha les activitats detallades, juntament amb les explicacions i conclusions de cadascuna.

\* *NOTA: els materials utilitzats i les fotos de les activitats es troben a l'ANNEX A.*

## **ACTIVITAT 1:**

<b>BLOC</b>	Consciència emocional
<b>NOM</b>	<b>La ruleta de les emocions</b> <a href="https://app-sorteos.com/wheel/5L6M9Q">https://app-sorteos.com/wheel/5L6M9Q</a>
<b>EXPLICACIÓ</b>	<p>Es fa servir una ruleta amb el nom de 10 emocions diferents (alegria, por, tristesa, confiança, ràbia, culpa, seguretat, vergonya, amor i pau).</p> <p>Es fa girar la ruleta i a partir de l'emoció els nens i nenes han d'explicar una situació que els provoqui o que els hagi provocat aquesta emoció.</p> <p>Han de dir si és una emoció agradable o desagradable, en cas que sigui desagradable, han de pensar com podrien millorar la situació perquè fos agradable.</p>
<b>PER QUÈ ÉS IMPORTANT L'ACTIVITAT?</b>	L'objectiu de l'activitat és prendre consciència de les pròpies emocions i les dels altres. També, amb aquesta activitat es pot veure si el/la nen/a sap quina emoció està vivint en diferents moments del seu dia a dia.
<b>QUÈ S'ESPERA?</b>	La majoria dels nens i nenes sabran fer l'activitat correctament. Podria ser que d'alguna emoció no en sàpiguen el seu significat, però si llavors els hi explico, sabran relacionar-ho perfectament amb una situació.
<b>OBSERVACIONS DURANT L'ACTIVITAT</b>	Han estat tots molt atents i amb moltes ganes de participar durant tota l'activitat. Al principi participaven molt els mateixos, però finalment he aconseguit que participessin tots i totes.
<b>CONCLUSIONS I RESULTAT</b>	<p>Ha sortit tal com jo esperava, han sabut fer tots l'activitat correctament encara que hi havia alguna emoció (confiança i seguretat) que no sabien del tot què volia dir, però un cop els he explicat el significat m'han sabut dir perfectament una situació on visquessin l'emoció corresponent.</p> <p>Han sabut dir correctament si les 10 emocions eren agradables o desagradables, i entre tots, ens hem adonat que la vergonya no és una emoció tan desagradable com pensem.</p> <p>Amb aquesta activitat han “descobert” noves emocions i s'han adonat de les diferents emocions que viuen en cada situació ells i tots els seus companys/es de la classe. També, han sabut escoltar les situacions dels altres i ajudar-los a trobar una solució per les emocions desagradables que viuen</p>

	o que han viscut.
--	-------------------

**ACTIVITAT 2:**

<b>BLOC</b>	Regulació emocional
<b>NOM</b>	<b>Passadís de les emocions</b>
<b>EXPLICACIÓ</b>	<p>Es demana que tres nens o nenes de manera voluntària surtin un moment de l'aula sense saber en què consisteix l'activitat. Únicament se'ls hi diu que quan entrin es trobaran un passadís format pels seus companys i que hauran de passar entremig.</p> <p>A la resta de la classe se'ls hi diu que han de formar un passadís pel qual passaran d'un en un els alumnes que han sortit. Se'ls hi explica que hauran de representar i expressar mitjançant gestos i paraules alguna de les emocions següents (ignorància, por i amabilitat).</p> <p>Al final de l'activitat els alumnes han de respondre aquestes preguntes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Com us heu sentit les persones voluntàries quan heu entrat a la classe?</li> <li>- Com us heu sentit les persones de la classe quan interpretàveu les emocions?</li> <li>- Quina emoció us ha costat més interpretar? Per què?</li> <li>- Algú ha viscut alguna situació semblant a les que hem vist ara?</li> <li>- T'ha agradat sentir aquestes emocions?</li> <li>- Creieu que la persona que rep aquestes emocions negatives se sent bé? I la que rep les positives?</li> </ul>
<b>PER QUÈ ÉS IMPORTANT L'ACTIVITAT?</b>	<p>L'objectiu d'aquesta activitat és prendre consciència i comprendre l'impacte que la mateixa expressió emocional i el mateix comportament té en les altres persones.</p> <p>Crec que sobretot a aquesta edat (7-8 anys) molts no saben com poden fer sentir als altres quan diuen o es comporten d'alguna manera determinada.</p> <p>És una activitat important perquè aprenguin la frase que diu: "El que no vulguis per tu, no ho vulguis per ningú".</p>
<b>QUÈ S'ESPERA?</b>	Portaré a terme l'activitat a una classe bastant moguda i potser serà complicat que es concentrin per fer-la al màxim bé possible.

	Si surt com jo espero, crec que la majoria aprendran que és important pensar abans de tractar o parlar a algú per no fer-lo sentir malament.
<b>OBSERVACIONS DURANT L'ACTIVITAT</b>	Els ha costat interpretar les emocions corresponents, ja que estaven dispersos. També, les dues persones que han hagut de passar pel mig del passadís tenien vergonya.
<b>CONCLUSIONS I RESULTAT</b>	<p>He fet un petit canvi a l'activitat; en comptes que haguessin de representar 3 emocions, només n'han hagut de fer dos, he eliminat la por, perquè he pensat que seria bastant difícil de representar i no s'ho prendrien gaire seriosament.</p> <p>Deixant a banda els petits entrebancs que hi ha hagut, quan els he fet respondre les preguntes finals, he pogut comprovar que han après moltes coses fent aquesta activitat. Cadascú ha explicat si mai ha viscut alguna situació semblant a les que han representat (ignorància i amabilitat). Han après que a ningú li agrada que l'ignorin i que a tothom li agrada que els siguin amables amb ells i que els diguin coses boniques.</p>

**ACTIVITAT 3:**

<b>BLOC</b>	Autonomia emocional
<b>NOM</b>	<b>El paper màgic</b>
<b>EXPLICACIÓ</b>	<p>Es reparteix un full a cadascú i se'ls diu que han d'escriure el seu nom. En taules de 4 persones aniran rodant el paper cap a la dreta fins que els hi torni a arribar el seu propi full, de manera que cada membre de la taula hagi escrit alguna cosa bonica als seus companys.</p> <p>Quan s'acabi l'activitat han de contestar aquestes preguntes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Com us heu sentit escrivint coses boniques als altres?</li> <li>- Com us heu sentit quan heu llegit el vostre paper amb tot el que us han escrit?</li> <li>- Creieu que és important dir coses boniques a la gent que us envolta?</li> </ul>
<b>PER QUÈ ÉS IMPORTANT L'ACTIVITAT?</b>	<p>L'objectiu de l'activitat és millorar l'autoestima dels companys de l'aula.</p> <p>Penso que és molt important i necessari dir sempre coses boniques a la gent que ens envolta, així els animem i els fem</p>

	sentir millor. Com que potser durant el dia no se'n solen dir gaires, és una bona oportunitat per fer-ho mitjançant aquesta activitat.
<b>QUÈ S'ESPERA?</b>	Crec que és una activitat molt efectiva, estaran molt contents i satisfets un cop s'hagi acabat l'activitat, ja que en finalitzar-la tindran una imatge positiva d'ell/a mateix/a.
<b>OBSERVACIONS DURANT L'ACTIVITAT</b>	Hi ha hagut alguns moments que no sabien quines coses boniques escriure als seus companys. I pel contrari, hi ha hagut persones que han escrit frases molt llargues i molt boniques.
<b>CONCLUSIONS I RESULTAT</b>	<p>Al final de l'activitat, quan tothom ha rebut de nou el seu full i han llegit el que els han escrit els seus companys, tots s'han posat molt i molt contents.</p> <p>Amb aquesta activitat han après la importància de dir coses boniques a la gent que ens envolta per molt simples que siguin, i que encara que no compartim habilitats amb tothom, totes les persones tenen coses positives.</p>

**ACTIVITAT 4:**

<b>BLOC</b>	Competència social
<b>NOM</b>	<b>El pont</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=tcHq4hAPxmA">https://www.youtube.com/watch?v=tcHq4hAPxmA</a>
<b>EXPLICACIÓ</b>	<p>L'activitat consisteix a visualitzar un petit curtmetratge anomenat "The Bridge".</p> <p>El vídeo mostra com resoldre una situació de maneres diferents: amb l'enfrontament o mitjançant la col·laboració.</p> <p>Al acabar-lo, entre tots i totes es reflexiona responent les preguntes següents:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Per què penseu que els animals grans no es posen d'acord?</li> <li>- Qui surt guanyant?</li> <li>- I en el cas dels animals petits?</li> <li>- Què hauríeu fet vosaltres?</li> <li>- A vegades heu necessitat l'ajuda d'algú altre per aconseguir alguna cosa que sols no podíeu fer?</li> <li>- Quin creieu que és el missatge del vídeo?</li> </ul>

<b>PER QUÈ ÉS IMPORTANT L'ACTIVITAT?</b>	<p>L'objectiu de l'activitat és treballar el treball en equip. És important fomentar-lo entre ells on cadascú fa una part, però tots segueixen un objectiu comú.</p> <p>Permet treballar les habilitats de presa de decisions i solució de conflictes, la negociació o refús i la comunicació interpersonal...</p>
<b>QUÈ S'ESPERA?</b>	Espero que els alumnes vegin la necessitat de dialogar entre ells per comunicar-se, que s'escoltin, es respectin les opinions dels altres i reflexionin sobre els beneficis de treballar en equip per sortir guanyant tots.
<b>OBSERVACIONS DURANT L'ACTIVITAT</b>	Han estat tots molt atents al vídeo.
<b>CONCLUSIONS I RESULTAT</b>	<p>Han sabut contestar les preguntes correctament, per tant, he pogut veure que han entès el missatge que ens transmet el vídeo.</p> <p>Han après la importància d'ajudar-nos i de parlar les coses abans que tinguin conseqüències negatives.</p>

**ACTIVITAT 5:**

<b>BLOC</b>	Habilitats per la vida i benestar
<b>NOM</b>	<b>El meu superpoder</b>
<b>EXPLICACIÓ</b>	<p>Explicaré el conte "<i>El gran llibre dels superpoders</i>".</p> <p>En finalitzar la lectura se'ls ha d'explicar als nens que tots tenim un talent que ens fa ser diferents, únics i especials, per exemple: la creativitat, el ball, el sentit de l'humor, la paciència, la música, l'optimisme, l'ordre, l'agilitat, la memòria...</p> <p>Es demana que tanquin un moment els ulls i en silenci pensin què és el que els agrada, què els fa sentir bé i el que saben fer molt bé. Han de pensar quin és el seu superpoder. Se'ls dona a cada nen i nena un retall de paper on diu: <i>El meu superpoder és...</i> i ells han de completar la frase.</p> <p>Després cada alumne mostra a la resta el seu superpoder i l'enganxa en un mural conjunt.</p>
<b>PER QUÈ ÉS</b>	L'objectiu de l'activitat és fomentar el benestar emocional

<b>IMPORTANT L'ACTIVITAT?</b>	mitjançant aquelles activitats que li agraden i saben fer molt bé. Sovint ens fixem massa en les virtuts que tenen els altres i oblidem apreciar les nostres. És una activitat l'autoconeixement, conèixer els punts forts i les nostres habilitats fomenta el nostre benestar.
<b>QUÈ S'ESPERA?</b>	Espero que cada alumne sigui capaç de descobrir quina és la seva habilitat, virtut o talent propi i el sàpiga exposar als seus companys.
<b>OBSERVACIONS DURANT L'ACTIVITAT</b>	Han estat atents mentre els explicava el conte. A alguns els ha costat trobar el seu superpoder, però finalment tots l'han acabat trobant.
<b>CONCLUSIONS I RESULTAT</b>	Crec que han après que cadascú té alguna cosa amb la qual destaca més que els altres, per tant, és important que s'ajudin entre tots per aconseguir un millor objectiu.

### Enquesta als alumnes de valoració de les activitats

Un cop acabades les activitats els vaig preparar una petita enquesta de valoració on havien de respondre unes senzilles preguntes.

Vaig imprimir una enquesta per cada alumne, i juntament amb la tutora de l'aula, anàvem llegint en veu alta les preguntes una per una. A cada una d'elles ens paràvem a fer-los recordar en què va consistir cada activitat i a explicar-los què havien de respondre concretament, mentrestant, ells anaven seguint al nostre ritme i anaven contestant amb un llapis les respostes que creien més convenients.

**De les sessions d'educació emocional quina activitat t'ha agradat més? (en pots marcar una o dues)**

- La ruleta de les emocions**
- El passadís de les emocions**
- El paper màgic (escriure coses boniques dels companys)**
- El vídeo dels animals al pont.**
- El meu superpoder.**

**Quina activitat t'ha agradat menys? (només en pots marcar una o dues)**

- La ruleta de les emocions
- El passadís de les emocions
- El paper màgic (escriure coses boniques dels companys)
- El vídeo dels animals al pont.
- El meu superpoder.

Com t'ha sentit en les sessions? (marca sí o no)

Interessat i atent	Sí	NO
Relaxat i a gust	SÍ	NO
Nerviós i intranquil	SÍ	NO

Per què creus que t'han servit les activitats? (pots marcar totes les que creguis)

- M'ha ajudat a conèixer les emocions i a saber el que sento.
- M'ha ajudat a saber com se senten els altres.
- M'ha ajudat a saber com controlar les meves emocions.
- M'ha ajudat a relacionar-me amb els companys.
- M'ha ajudat a conèixer una mica com soc jo.
- M'ha ajudat a agradar-me i a estimar-me més a mi mateix.

Havies fet alguna sessió així?

T'agradaria haver fet més sessions com aquestes a la classe?

Els resultats de les preguntes van ser els següents:

\* NOTA: el recompte dels resultats es troba a l'**ANNEX B**.

- L'activitat que va agradar més va ser la de veure el curtmetratge dels animals al pont (competència social). Penso que aquesta va ser la preferida perquè tot el que estigui relacionat amb mirar vídeos o pel·lícules els encanta.
- L'activitat que va agradar menys va ser la ruleta de les emocions (consciència emocional). Penso que és perquè va ser l'activitat més monòtona, ja que estaven asseguts i participaven aixecant la mà i pot ser que no la trobessin tan divertida com les altres.
- Tots i totes es van sentir interessats i atents.



Pràcticament tots i totes es van sentir a gust i relaxats.

Pràcticament tots i totes no es van sentir nerviosos ni intranquils.

- Totes les opcions possibles a la pregunta del perquè els ha ajudat aquestes activitats estan molt igualades. Les que més destaquen (amb poca diferència) han sigut; per conèixer les emocions i saber el que sento, i per saber com controlar les meves emocions.
- Pràcticament ningú (menys una persona) havia fet mai una sessió d'aquest estil.
- Pràcticament tots (menys una persona) els agradaria repetir-ho.

## Entrevista a la tutora de l'aula

Abans de finalitzar la meva experiència a l'escola també vaig trobar interessant fer-li una entrevista a la tutora de la classe on vaig dur a terme aquestes activitats, la Núria Vila. Amb aquesta entrevista volia veure si es duen a terme altres activitats o assignatures en aquella aula per tal que els alumnes puguin ampliar el seu coneixement i els seus recursos d'aquest àmbit.

Aquesta entrevista va constar de tres parts:

- Preguntes sobre ella i la seva classe.
- Preguntes sobre l'educació emocional.
- Preguntes de valoració de les activitats que vaig dur a terme, per tal de saber si també havien sigut útils pel grup i si les havia trobat interessants.

Tot seguit hi ha l'entrevista completa a la tutora.

### PREGUNTES INICIALS:

**De quina classe ets tutora?** De 2n de primària.

**Quants alumnes tens?** 22 alumnes. 11 nens i 11 nenes.

**Com definiries el teu grup?** És un grup encantador per treballar. Tenen moltes ganes d'aprendre i tenen un bon comportament.

### SOBRE L'EDUCACIÓ EMOCIONAL:

**Creus que l'educació emocional és important? Per què?**

És molt important, perquè les persones cal que coneguin els seus sentiments i emocions, i aprendre a controlar-los.

**Es té en compte l'educació emocional dins la programació d'aula? Com?**

Nosaltres fem una sessió setmanal per treballar els valors i en aquestes sessions sovint es treballen les emocions. També s'expliquen molts contes on les emocions hi són presents.

**Creus que hauria de ser dins el projecte educatiu del centre? Per què?**

Sí, perquè les emocions són molt importants.

**Has fet algun curs, xerrada o activitat de formació relacionada amb l'educació emocional? Quina? No**

**Vas rebre algun tipus de formació en aquest àmbit quan vas fer la carrera? Si és així, especifica. No**

**Creus que el professorat en general té suficient formació per treballar les emocions a l'aula? No**

**Quins són els senyals d'alerta de malestar emocional que més observes a l'aula? (ansietat, depressió, inseguretat, baixa autoestima, soledat, falta de concentració, poca tolerància a la frustració, crides d'atenció...)**

Inseguretat, baixa autoestima, falta de concentració, poca tolerància, crides d'atenció.

**SOBRE LES ACTIVITATS D'EDUCACIÓ EMOCIONAL QUE VAIG FER A L'AULA:**

**En les sessions que hem fet activitats d'educació emocional creus que els alumnes s'han mostrat motivats i interessats?**

Els alumnes van estar molt interessats i van participar molt a totes les activitats.

**Creus que la participació dels alumnes ha sigut l'adequada?**

La participació va ser molt bona i van dir moltes coses, tot i que sempre n'hi ha alguns que els hi costa participar.

**Creus que la durada de cada sessió ha sigut correcta?**

Se'ns va fer una mica curt. Els nens/es van estar molt a gust i els hi va passar molt bé l'estona.

**Creus que s'haurien de fer més sessions al llarg del curs? O són suficients?**

Crec que s'haurien de fer més sessions.

**Posteriorment, has destinat més hores en el grup per treballar les emocions amb els alumnes?**

Sovint es fan sessions parlant d'emocions. Per solucionar conflictes, per parlar d'algun tema que li ha passat algú a casa o amb els amics, per una notícia que hem sentit...

**Creus que les sessions han sigut útils pels alumnes? En què?**

Les sessions van ser molt útils pels alumnes per obrir-se, explicar coses, veure com se senten en diferents situacions...

**Com a tutora del grup t'ha sigut útil per conèixer i treballar amb els teus alumnes?**

Per mi va ser molt útil, alguns nens/es van explicar coses interessants emocionalment importants, que t'ajuden a entendre millor aquell alumne i així poder-lo ajudar amb el que faci falta.

Conclusions:

Tant l'entrevista a la tutora com l'enquesta als alumnes em va servir per confirmar la necessitat de portar a terme més sessions d'educació emocional a l'aula, perquè els alumnes es van mostrar atents, interessats i participatius, les sessions van ser valorades com útils i es repetirien més sessions.

Vaig veure que a l'escola es realitza una hora setmanal de cultura i valors ètics on sovint es treballen les emocions. També aprofiten a l'hora de resoldre un conflicte per parlar-ne i ajudar als alumnes. Treballen molt a través de contes o vídeos i penso que d'aquesta manera és més divertit i més entenedor per ells.

De totes maneres penso que és molt necessari que es treballin encara més, per poder conviure millor entre tots i amb la ment més sana emocionalment.

## 2.5 - QÜESTIONARI A LES ESCOLES DEL PLA DE L'ESTANY

Un dels objectius del treball era saber si a les escoles d'educació infantil i primària de la comarca del Pla de l'Estany es dona importància i es porten a terme activitats d'educació emocional amb els seus alumnes.

Per complir amb aquest objectiu vaig passar un qüestionari a totes les escoles que cursen educació infantil i primària del Pla de l'Estany (annex C).

Hi ha un total de 13 escoles les quals són:

- L'Entorn i el Frigolet, a Porqueres.
- La Vila, Can Puig, Pla de l'Ametller, la Draga, Camins i Casa Nostra, a Banyoles.
- La Vall del Terri, a Cornellà del Terri.
- L'Alzina reclamadora, a Fontcoberta.
- Bora Gran, a Serinyà.
- Sant Esteve de Guialbes, a Vilademuls.
- Carles de Fortuny, a Esponellà.

Aquest qüestionari anava dirigit a l'equip directiu de cada escola esmentada anteriorment, per tal de poder saber quina importància donen a l'educació emocional, si la duen a terme, i si és així, en quines edats i quines activitats realitzen, si els professors tenen formació en aquest àmbit...

Aquesta part ha sigut la més complicada de la meua part pràctica, ja que els vaig convidar a omplir el formulari a final del curs passat (mes de juny), i ha sigut complicat poder-me posar en contacte amb totes per tal que em poguessin respondre el meu qüestionari, ja que durant l'estiu les escoles estaven tancades.

Perquè la mostra fos suficientment representativa necessitava la participació de la majoria de les escoles. Vaig haver d'insistir altra vegada i després d'enviar uns quants correus i fer trucades, vaig aconseguir la resposta d'11 escoles.

Les seves respostes són les següents:

*\*NOTA: totes les respostes de percentatge diferent de 100% i les de selecció múltiple es mostren més detalladament a l'**ANNEX C**.*

- **Defineixen la intel·ligència emocional com:**
  - És la capacitat de gestionar i entendre les emocions.
  - És la capacitat per entendre i controlar les nostres emocions, els impulsos...
  - És el conjunt d'habilitats i capacitats de les persones per expressar, comprendre o gestionar les emocions. El coneixement de les pròpies emocions, els sentiments i la manera com aquests influeixen en la manera de ser de cadascú són bàsiques per fomentar un bon procés d'aprenentatge i de relació amb un mateix i els altres.

- La capacitat de gestionar i conèixer les emocions pròpies i entendre les dels altres per poder conviure millor.
- Treball sobre les emocions.
- És la capacitat per entendre's a un mateix i als altres. Tenir eines per poder gestionar les pròpies emocions i millorar les relacions socials.
- És l'habilitat de percebre i generar emocions, que faciliten el saber estar, l'estabilitat i, per tant, en l'àmbit escolar, l'accés òptim al coneixement. A l'escola treballem l'educació emocional i els valors per comprendre les nostres emocions i regular-les potenciant així un creixement emocional i intel·lectual.
- És la capacitat d'identificar i gestionar les emocions.
- És la capacitat que té cadascú de ser capaç de conèixer les seves pròpies emocions i de saber-les gestionar. Ser capaç de reconèixer les teves potencialitats i les teves febleses.
- És la capacitat de gestionar les emocions.
- És la capacitat que de manera individual puguem posar-nos en el lloc de l'altre, tenir empatia, controlar l'estat d'ànim i les nostres emocions.
- Un **54'5%** creu que el millor moment per començar a educar les emocions és als nadons.
- Un **63'6%** creu que no és possible educar la ment sense educar les emocions, creu que emoció i ment estan íntimament relacionades.
- El **100%** de les escoles creu que és imprescindible treballar les emocions a l'aula.
- **Observen que els principals beneficis de l'educació emocional són:**
  - La convivència.
  - Tolerar frustracions, autocontrol, l'autoestima.
  - Afavoreix un bon autoconeixement dels infants, els prepara per encarar de manera positiva els reptes que es troben, fomenta una bona cohesió de grup i de bona relació amb els altres. També afavoreix el creixement personal i fa augmentar la motivació davant de les propostes que es plantegen. Permet treballar la tolerància a la frustració i disminuir el nivell d'estrès...

- Tots, si tenim una bona gestió de les emocions som capaços de resoldre problemes de manera constructiva i assertiva.
  - Evitar conflictes, saber gestionar les baralles i controlar-se a nivell emocional tan positiva com negativament.
  - Es donen eines als alumnes per millorar al llarg de la seva vida.
  - L'equilibri personal, l'autoconeixement, la relació social positiva, l'accés al coneixement, la felicitat, el benestar...
  - Afavoreix l'aparició de situacions que ens fan sentir d'una manera o altra i és una bona oportunitat per a poder-ne parlar, treballar, facilitar l'empatia...
  - Sobretot serveixen per treballar l'autoestima, empoderar l'alumne, ser més autònom, saber regular les emocions, habilitats per la vida, ser més empàtic... tot va en benefici de l'infant i de la persona, tant a nivell individual com grupal.
  - Ajuda a conèixer's més profundament, a sentir-se millor amb un mateix i amb el seu entorn.
  - Fer que els alumnes siguin conscients de com es senten, posar paraules a allò que els passa, expressar... cada una de les emocions que poden sentir.
- Un **100%** creu que l'educació emocional pot millorar el rendiment escolar.
  - Els principals indicadors de malestar o problemes emocionals que observen amb més freqüència a les aules són: **crides d'atenció, inseguretat i baixa autoestima.**
  - El **90'9%** de les escoles creu que després de la pandèmia per la covid hi ha més necessitat de treballar les emocions a l'aula.
  - Un **90'9%** creu que milloraria la seva feina de docent amb els alumnes si tinguessin una millor formació en educació emocional.
  - Un **72'7%** té o està interessat a rebre formació en educació emocional.
  - **Respecte a la formació rebuda o que han realitzat relacionada en aquest àmbit, principalment és:**
    - Les principals formacions rebudes han sigut: Programes de Dipsalut, el programa Sigues Tu, programes d'identitats del Ministerio, xerrades, fan

claustrès pedagògics per reflexionar... Però també hi ha hagut alguna escola que ha respost que no han rebut cap mena de formació.

- Un **91%** realitza algun tipus d'**activitat d'educació emocional** amb els seus alumnes. Les activitats que detallen són:
  - Les principals activitats que es realitzen són: hores del conte, tutories individualitzades, debats, activitats a través del programa Sigues Tu!, assemblees d'aula i d'escola, tallers a partir d'una persona externa a l'escola... Fins i tot hi ha alguna escola que treballa les emocions de manera artística (a través de música o teatre).
- **Les habilitats emocionals més treballades en aquestes activitats són:** Treball en equip, l'empatia, autoregulació, responsabilitat i respecte social.
- Un **90'9%** realitza aquestes activitats en tots els cursos.
- **La freqüència d'aquestes activitats sol ser:** la majoria ho treballa diàriament i les altres setmanalment.
- **Aquestes activitats estan relacionades amb les matèries:** no tenen una matèria en concret per fer-les, però s'aprofiten les hores de tutoria per treballar-les més detalladament.
- **Els materials més utilitzat per aquestes activitats són:** Vídeos, titelles, contes, jocs cooperatius, material audiovisual, les vivències de cadascú, dinàmica de grups...
- **A la pregunta oberta final han comentat que...**
  - La formació en aquest aspecte és molt interessant perquè pot donar eines a l'equip docent per atendre millor al seu alumnat.

Un dels problemes que tenim les escoles són les altes demandes del Departament que sobrecarrega amb formacions, equips impulsors i altres demandes obligatòries que s'han de realitzar a curt termini. Això provoca que algunes necessitats reals que tenim (com és el cas de la formació emocional) les hàgim d'ajornar per complir amb els requeriments que ens demana el Departament.

- És un tema molt interessant que el currículum hauria d'incloure com una àrea a treballar.

Fins a quin punt ha de ser feina (només) de l'escola, educar les emocions o la intel·ligència emocional? Quina càrrega li pertoca a la societat? Quines són les dades que ens alerten? Són derivades de no haver-ho treballat prou a l'escola o d'altres aspectes de la societat que potser s'haurien de revisar?



## 3 – CONCLUSIONS

---

Al final de tota la recerca feta podria dir que he arribat a trobar les conclusions dels meus objectius principals d'aquest treball, i també he pogut comprovar si les meves hipòtesis plantejades eren certes o no.

En primer lloc, fent tota la investigació de la part teòrica he pogut aprendre el **significat d'emoció**, tots els seus beneficis i la seva importància i adonar-me que és un tema bastant ampli i que té molts factors que el complementen (intel·ligència emocional, competències emocionals...).

He descobert la **necessitat i la importància d'educar les emocions** a les aules, ja que té enormes beneficis tant per la persona educadora com per l'alumne, i tant a dins com a fora l'escola.

És important que els infants aprenguin a regular les emocions i siguin capaços de donar una resposta apropiada a les emocions que experimenten, i això només es pot aconseguir si l'infant té **recursos** per fer-ho que des de l'escola i també des de casa han hagut de ser ensenyats, ja que és un treball compartit i s'ha de posar-hi de les dues parts.

Concretament:

- Les emocions són una resposta a un estímul extern i tenen una funció adaptativa i relacional davant les situacions que se'ns presenten.  
Totes les emocions, siguin positives o negatives, són vàlides, per tant, és necessari acceptar-les.  
Podem aprendre a gestionar les emocions. S'ha d'aprendre a identificar, comprendre, expressar, regular i transformar-les, i aquest és un procés que s'ha d'ensenyar des de ben petits.
- Qualsevol situació de la vida quotidiana és bona per practicar i desenvolupar la consciència emocional. És responsabilitat tant de la família com de l'escola educar les emocions, es tracta d'una responsabilitat compartida.

- L'aprenentatge va molt lligat a les emocions, tot allò que està relacionat amb una emoció positiva, genera aprenentatge, i no es pot aprendre quan hi ha emocions negatives que bloquegen el procés d'aprenentatge.
- En educació s'ha d'ensenyar el saber, el fer, a ser i a conviure. Per aprendre a ser i a conviure cal educar les pròpies emocions, per tant, no només hem d'educar la ment sinó també les emocions.
- Les competències de la intel·ligència emocional són: consciència emocional, regulació emocional, autonomia emocional, competència social i habilitats per a la vida i benestar. L'educació emocional s'ha de centrar en aquestes competències.

Les competències emocionals afavoreixen les relacions amb altres persones i amb un mateix, facilita la resolució positiva de conflictes, contribueix a la salut física i mental i ajuda a l'aprenentatge, entre d'altres. Les persones amb bones competències emocionals tenen major benestar personal i social.

En segon lloc, a nivell pràctic destacaria el següent:

- Primer de tot per portar a la pràctica l'educació emocional a l'escola requereix la sensibilització i la formació del professorat.

Mitjançant la pràctica he pogut comprovar que a les escoles de primària del Pla de l'Estany es dona importància a les emocions, consideren que és imprescindible treballar les emocions a l'aula. I es creu que l'educació emocional pot millorar l'ambient de treball, el rendiment escolar i el benestar personal.

Els docents creuen que es milloraria la seva feina de docent amb els alumnes si tinguessin una millor formació en educació emocional. Algunes escoles han fet formació en aquest àmbit, però d'altres no n'han rebut.

M'he adonat que totes les escoles tenen ganes de portar a terme activitats d'aquest tipus, però la gran majoria dels professors no tenen els recursos ni la informació necessària per fer-ho, ja que des del Departament d'educació es prioritza formar als professors en altres àmbits i les emocions es deixen una mica de banda. Per tant, encara falta molta formació perquè els docents se sentin segurs i siguin hàbils per educar emocionalment els alumnes.

- Els beneficis de l'educació emocional observats i comentats per les escoles són enormes: afavoreix un bon autoconeixement, s'aprèn a tolerar les frustracions, ensenya l'autocontrol, augmenta l'autoestima, fomenta una bona cohesió de grup i de bona relació amb els altres, també afavoreix el creixement personal, s'aprèn a ser més empàtic, augmenta la motivació davant de les propostes que es plantegen, empodera a l'alumne, es guanya en autonomia, disminueix el nivell d'estrès ...

En definitiva, l'educació emocional dona eines als alumnes perquè millorin en autoconeixement, equilibri i benestar personal i faciliten les relacions socials. Es tracta d'habilitats pel llarg de la vida.

- En les escoles de primària l'educació emocional se sol portar majoritàriament en les hores de tutoria. L'espai de tutoria és un espai adequat per introduir activitats d'educació emocional. Les activitats poden i solen ser molt variades (vídeos, titelles, contes, jocs cooperatius, material audiovisual, les vivències de cadascú, dinàmica de grups...) i hi ha molts materials elaborats per ser utilitzats.

Les competències emocionals que més es treballen són el treball en equip, l'empatia, autoregulació, responsabilitat i respecte social.

Majoritàriament, solen ser sessions setmanals i en algunes escoles es segueix algun programa d'educació emocional més sistemàtic i organitzat amb uns objectius marcats i organitzats.

En conclusió, cada vegada l'educació emocional és més rellevant dins el sistema educatiu i hi ha més interès i motivació a les aules en aquest àmbit. A les escoles es treballa la competència social i personal tenint en compte les emocions i s'aborda de manera transversal, des de tots els àmbits i situacions educatives.

Però també és cert que encara queda un llarg camí per recórrer i millorar en educació emocional. Per això crec que és molt necessari visibilitzar més aquest tema i que la societat s'adoni de la seva importància ja que no es pot educar la ment sense educar les emocions.

Finalment, dir que he estat molt a gust fent recerca sobre aquest tema perquè el vaig trobar molt interessant i important des d'un primer moment, i aquesta opinió l'he mantingut durant el llarg de tot el treball.

Aquest treball no ha sigut només per tenir més coneixements sobre el tema triat, sinó que també m'ha servit per fer una reflexió personal i adonar-me'n de la importància de saber empatitzar amb la gent del nostre entorn i entendre que ningú és igual que nosaltres i, per tant, tothom sent i viu les coses de maneres diferents, i cal respectar-ho sempre. Altrament, tenint en compte que en un futur em vull dedicar en el món de l'educació, penso que haver fet recerca sobre aquest tema em podrà ser molt útil.

## 4 – BIBLIOGRAFIA

---

AD LITTERAM. *Diferència entre sentiments, pensaments i emocions* [en línia]. <<https://www.adlitteram.blog/la-diferencia-entre-sentiments-i-emocions/>> [consulta: 26.01.2022].

ASSOCIACIÓ LLAVORS. *Les competències emocionals* [en línia]. <<https://associaciollavors.wordpress.com/2014/03/18/les-competencies-emocionals/>> [consulta: 08.08.2022].

BERGADÀ, Nati. *Com educar les emocions a les escoles* [en línia] <<https://natibergada.cat/com-podem-educar-les-emocions-a-lescola/>> [consulta: 22.08.2022].

BISQUERRA, R i PÉREZ, N. Importància i necessitat de l'educació emocional a la infància i l'adolescència (article 2012). [en línia]. <<http://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/r-afel-i-nuria.pdf>> [consulta: 26.09.2022].

BISQUERRA, Rafael. *Autonomia emocional* [en línia]. <<https://www.rafaelbisquerra.com/ca/competencies-emocionals/autonomia-emocional-2/>> [consulta: 10.08.2022].

BISQUERRA, Rafael. *Competència social* [en línia]. <<https://www.rafaelbisquerra.com/ca/competencies-emocionals/competencia-social-2/>> [consulta: 10.08.2022].

BISQUERRA, Rafael. *Consciència emocional* [en línia]. <<https://www.rafaelbisquerra.com/ca/competencies-emocionals/consciencia-emocional/>> [consulta: 08.08.2022].

BISQUERRA, Rafael. *Habilitats per la vida i el benestar* [en línia]. <<https://www.rafaelbisquerra.com/ca/competencies-emocionals/competencies-per-a-la-vida-i-el-benestar/>> [consulta: 10.08.2022].

Catàleg de jocs d'emocions. <<https://www.jugarijugar.com/ca/249-educacio-emocional-i-coeducacio>>

CONSTRUÏNT APRENTATGE. *Com educar les emocions a les aules* [en línia] <<https://construintaprenentatge.wordpress.com/2015/05/15/els-4-pilars-de-leducacio/>> [consulta: 22.08.2022].

Curts educació emocional. <<https://natibergada.cat/curts-per-treballar-valors/>>

EL BLOG DE L'EDUCACIÓ POPULAR. *Per a què serveixen les emocions* [en línia]. <<https://diarieducacio.cat/educaciopopular/2015/02/05/per-que-serveixen-les-emocions/>> [consulta: 11.04.2022].

EL COLOR I LES EMOCIONS. *La psicologia del color* [en línia]. <<https://sites.google.com/site/elscolorsilesemocions/inici>> [consulta: 11.07.2022].

FUNDACIÓ CATALANA DE L'ESPLAI. *Activitats d'educació emocional* [en línia]. <<https://esplai.fundesplai.org/wp-content/uploads/sites/40/2022/05/Guia-Educacio-Emocional-Fundesplai.pdf>> [consulta: 12.03.2022].

GENCAT. *Components de l'emoció* [en línia]. <[http://xtec.gencat.cat/web/.content/alfresco/d/d/workspace/SpacesStore/0077/b5b03852-74f7-4eb6-8b5d-5667fc57340a/edu\\_emocio.pdf](http://xtec.gencat.cat/web/.content/alfresco/d/d/workspace/SpacesStore/0077/b5b03852-74f7-4eb6-8b5d-5667fc57340a/edu_emocio.pdf)> [consulta: 02.02.2022].

GOLEMAN, D. (1995): *Emotional Intelligence*.

KANDINSKY, V. (1911): *De lo espiritual en el arte*.

*Les 36 cartes de les emocions*. <<https://xtec.gencat.cat/ca/centres/projeducatiu/convivencia/recursos/valorsiactituds/socioemocional/eines/>>

MARES AVUI. *Les emocions secundàries* [en línia]. <[https://madreshoy.com/ca/que-son-las-emociones-secundarias-y-cual-es-su-importancia/#Que\\_son\\_las\\_emociones\\_primarias\\_o\\_secundarias](https://madreshoy.com/ca/que-son-las-emociones-secundarias-y-cual-es-su-importancia/#Que_son_las_emociones_primarias_o_secundarias)> [consulta: 13.04.2022].

NSP-IE. *Com afecten els colors al cervell* [en línia]. <<https://ca1.nsp-ie.org/como-afectan-los-colores-al-estado-de-animo-4b20d-6c0d8e>> [consulta: 11.07.2022].

PADROSA, Rosa. *Les emocions bàsiques* [en línia]. <<https://rosapadrosa.com/les-emocions/>> [consulta: 11.04.2022].

PENSANT EL BENESTAR. *Regulació emocional* [en línia]. <<https://sites.google.com/site/pensantelbenestar/competencies-intrapersonals/les-competencies-emocionals/regulacio-emocional>> [consulta: 08.08.2022].

Programa INFO K. <<https://www.ccma.cat/tv3/super3/infok/videos/emocionat/139720/>>

Programa sigues tu. <<https://www.siguestu.cat/ca/etiquetes.html>>

PSICOLOGIA FLEXIBLE. *Les emocions bàsiques i les seves funcions* [en línia]. <<https://www.psicologiaflexible.com/emocions-basiques/>> [consulta: 11.04.2022].

PSICOLOGIA Y MENTE. *L'amígdala cerebral* [en línia]

<<https://psicologiaymente.com/neurociencias/amigdala-cerebra>> [consulta: 30.08.2022].

PSICOLOGÍA Y MENTE. *Emocions positives, negatives i ambigües* [en línia].

<<https://psicologiaymente.com/psicologia/tipos-de-emociones>> [consulta: 13.04.2022].

PSICOLOGÍA Y MENTE. *La teoria de les intel·ligències múltiples de Gardner* [en línia].

<<https://psicologiaymente.com/inteligencia/teoria-inteligencias-multiples-gardner>> [consulta: 07.08.2022].

SALOVEY, P i MAYER, J. (1990): "*Emotional Intelligence*".

UNIVERSITAT DE LES ILLES BALEARS. *La intel·ligència emocional* [en línia].

<<https://seras.uib.cat/orientacio/recursos/Les-emocions-que-son-categories-com-podem.cid581227>> [consulta: 18.01.2022].

VIQUIPÈDIA. *La intel·ligència emocional* [en línia].

<[https://ca.wikipedia.org/wiki/Intel%C2%B7lig%C3%A8ncia\\_emocional](https://ca.wikipedia.org/wiki/Intel%C2%B7lig%C3%A8ncia_emocional)> [consulta: 16.04.2022].

[FIGURA 1]. Procés de resposta emocional. <<https://sites.google.com/site/webquestspiraloj/Introduccio/qu-sn-les-emocions>>

[FIGURA 2]. Les emocions bàsiques. (n.d) <<https://rosapadrosa.com/les-emocions/>>

[FIGURA 3]. Cercle cromàtic de les emocions <<https://es.wikipedia.org/wiki/Archivo:Rueda-Plutchik.svg>>

[FIGURA 4]. Com es formen els sentiments. <<https://www.adlitteram.blog/la-diferencia-entre-sentiments-i-emocions/>>

[FIGURA 5]. Parts principals del sistema limfàtic. (n.d) <<https://www.psicologia-online.com/sistema-limbico-partes-funciones-y-enfermedades-3824.html>>

[FIGURA 6]. Teoria de les intel·ligències múltiples de Gardner. <<https://www.redcenit.com/cuales-son-las-8-inteligencias-multiples-de-gardner/>>

[FIGURA 7]. Procés de com educar les emocions. <<https://natibergada.cat/com-podem-educar-les-emocions-a-lescola/>>

[FIGURA 8]. Competències emocionals. <<https://blocs.xtec.cat/felicitathumana/autogenerar-se-felicitat/>>

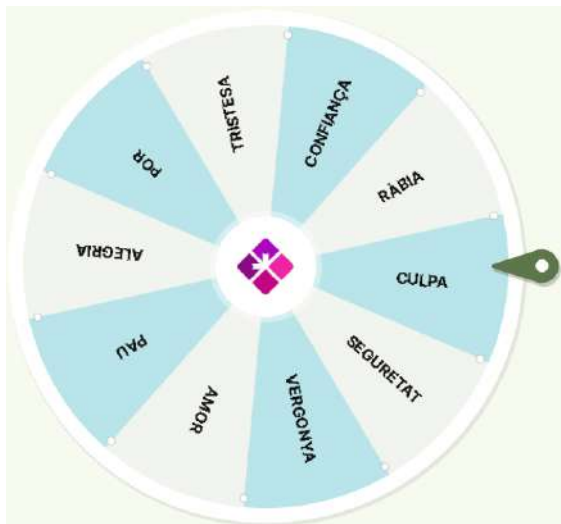
[FIGURA 9]. Competències emocionals. <<https://www.doqua.cat/blog/neuroeducacio-emocions-i-atencio-a-la-diversitat/beneficis-de-leducacio-emocional/>>



## 5 - ANNEXOS

### Annex A: Material i fotos de les activitats d'educació emocional a l'aula

#### Material utilitzat



Aquesta és la ruleta que vaig crear per dur a terme l'activitat.

La vaig fer a través d'una pàgina web (enllaç a la fitxa de l'activitat 1).

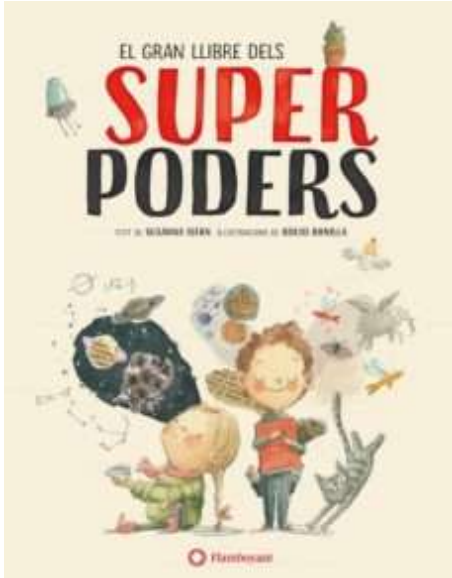
Vaig posar el nom de 10 emocions que vaig pensar que serien les que coneixerien més, ja que també són les més habituals en el nostre dia a dia.

El curtmetratge animat "The Bridge" va ser creat per Thing Chian Tey l'any 2010.

És la història de quatre animals que tenen com a objectiu creuar un pont, però que en el seu intent per creuar-lo es converteixen en obstacles entre ells mateixos.

Aquesta faula animada és un bon recurs per treballar amb els alumnes de primària, perquè ensenya que moltes vegades els problemes que semblen grans tenen una solució senzilla si es parlen les coses i es treballa en equip.





El conte “El gran llibre dels superpoders” està escrit per Sussanna Isern i il·lustrat per Rocío Bonilla l’any 2017.

Explica la història de 18 protagonistes (nens i nenes), on descriuen la seva forma de ser, les seves característiques i habilitats més especials: el ball, la lectura, l’humor, la creativitat, l’agilitat, les matemàtiques... Tots tenim algun SUPERPODER increïble!

Pregunta al lector quin és el seu superpoder especial. Permet als alumnes reflexionar sobre la identitat, i sobre les teves virtuts i capacitats que els converteixen en persones úniques i irrepetibles.

### Fotos de les activitats



Font pròpia



Font pròpia



Font pròpia

## Annex B: Enquesta als alumnes de valoració de les activitats

### 1) AGRADA MÉS

- Ruleta: 6
- Passadís: 8
- Paper màgic: 5
- Vídeo del pont: 13
- Superpoder: 0

### 2) AGRADA MENYS

- Ruleta: 9
- Passadís: 3
- Paper màgic: 5
- Vídeo del pont: 3
- Superpoder: 1

### 3) COM T'HAS SENTIT?

- Interessat i atent: 20
- Relaxat i a gust: 18
- Nerviós i intranquil: 3

### 4) PERQUÈ T'HAN AJUDAT?

- Per conèixer les emocions i saber què sento: 11
- Per saber com es senten els altres: 10
- Per controlar les meves emocions: 12
- Per relacionar-me millor amb els companys: 8
- Per conèixer com sóc: 7
- Per agradar-me i estimar-me més a mi mateix: 10

### 5) HAVIES FET ALGUNA SESSIÓ AIXÍ?

Sí: 1

No: 19

### 6) T'AGRADARIA HAVER-NE FET MÉS?

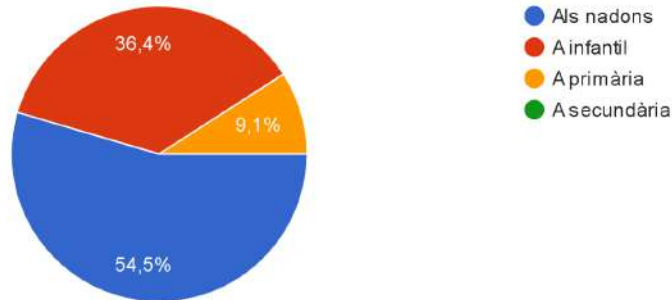
Sí: 19

No: 1

## Annex C: Qüestionari a les escoles d'educació infantil i primària del Pla de l'Estany

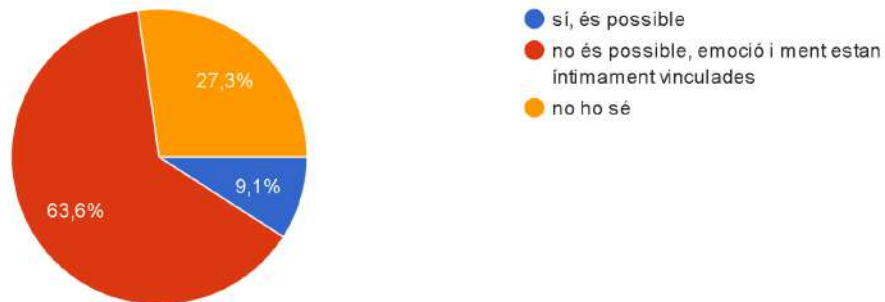
A partir de quina edat creieu que és el millor moment per començar educar les emocions?

11 respostes



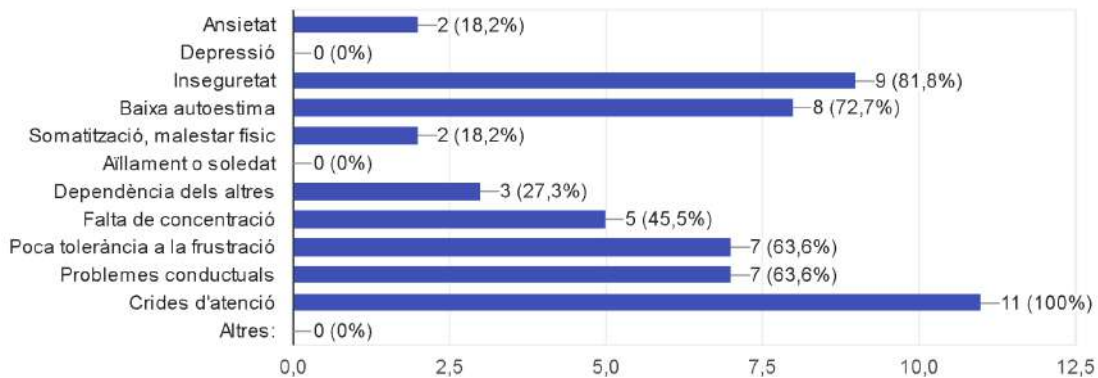
Considereu que es pot educar la ment sense educar les emocions?

11 respostes



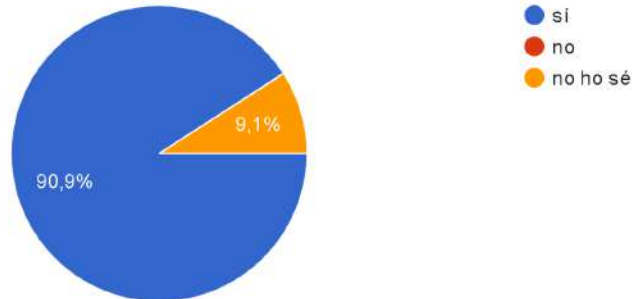
Quins són els principals indicadors de malestar o problemes emocionals que observeu amb més freqüència a les aules? (es poden marcar màxim 5 opcions)

11 respostes



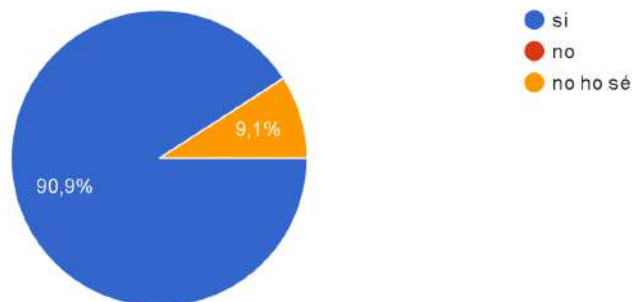
Creieu que després de la pandèmia pel covid hi ha més necessitat de treballar les emocions a l'aula?

11 respostes



Creieu que milloraria la vostra feina de docent amb els alumnes si tinguéssiu una millor formació en educació emocional?

11 respostes



Els/les mestres de l'escola teniu o esteu interessats en rebre formació en educació emocional?

11 respostes



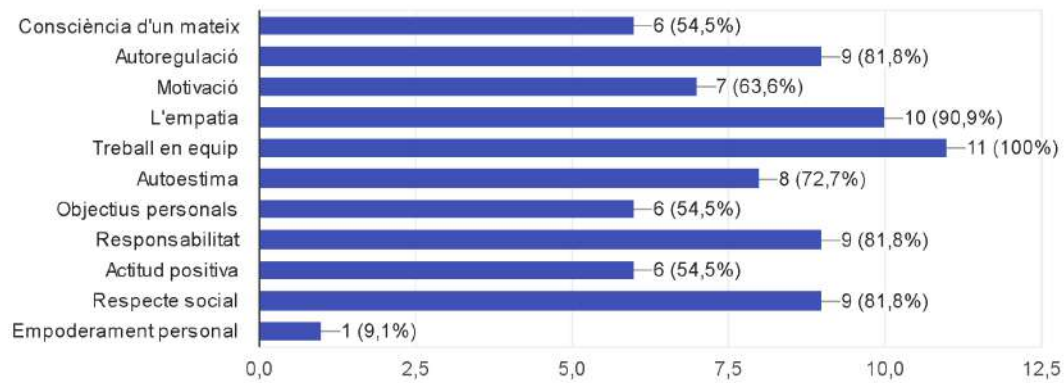
A l'escola realitzeu alguna activitat d'educació emocional amb els alumnes?

11 respostes



Quines són les habilitats socials que més treballau a l'escola?

11 respostes



En quins cursos treballau o voleu portar a terme un treball d'educació emocional?

11 respostes

