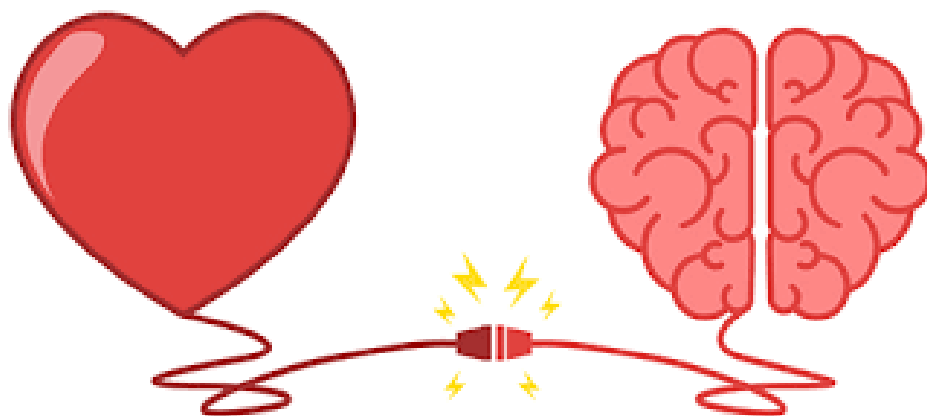


EDUCACIÓ EMOCIONAL, UN APRENTATGE IMPRESCINDIBLE PER A LA VIDA



Treball Final de Grau
Júlia Mis Vidal
Grau en Treball Social
Facultat d'Educació i Psicologia

Curs 2023/2024
Tutor: Francisco Calvo Garcia

ÍNDEX

1. INTRODUCCIÓ:	2
2. APROXIMACIÓ TEÒRICA A L'OBJECTE D'ESTUDI	3
2.1 Objectiu general del treball:	7
3. DISSENY METODOLÒGIC DE L'EXPLORACIÓ (Mètode):	8
2.1 Elaboració dels qüestionaris	9
4. EXPOSICIÓ I ANÀLISI DE LES DADES RECOLLIDES	10
4.1 Enquesta professionals docents	10
4.2 Enquesta alumnes d'institut	15
5. DISCUSSIÓ	18
6. CONCLUSIONS	20
7. BIBLIOGRAFIA	23
8. ANNEXOS	26
8.1 Annex 1:	26

1. INTRODUCCIÓ:

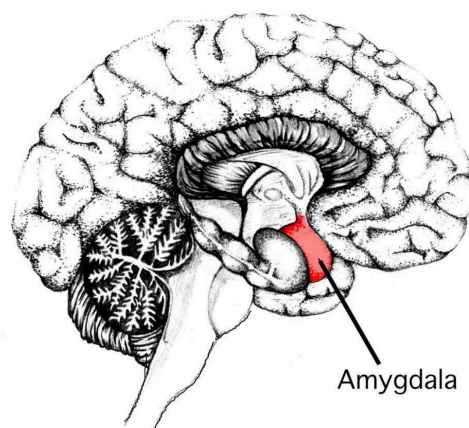
Les emocions sempre m'han resultat un tema molt interessant a tractar, sempre he sentit dins meu la curiositat i el desig de saber interpretar les emocions dels altres. Per què les senten en determinats moments, què o qui els hi provoca, quines actituds o comportaments desencadenen... des del meu punt de vista, les emocions són el pilar i la base de tot el que fem. Guien els nostres actes, la nostra manera de relacionar-nos amb els altres, la forma de concebre a les persones i a nosaltres mateixos, les nostres decisions i, en definitiva, la gestió que en fem, defineix en gran mesura el tipus de persona que som. El tema de com gestionem les nostres emocions ja em sembla més complex. És evident que tots som individus diferents i que hem crescut i viscut en contextos diferents, fet que diferenciarà en cadascun de nosaltres la forma de gestionar les nostres pròpies emocions. Però no només es tracta d'això, sinó que també diferenciarà la concepció que tinguem d'aquestes emocions, el valor que els hi donem i la manera a través de la qual les expressem. Per exemple, no hi ha una concepció determinada sobre la tristesa. Sovint l'associem i la categoritzem com a una emoció negativa, tot i que, amb el pas del temps, també hem acceptat que resulta essencial per a poder assolir el concepte que sempre han intentat definir i trobar els filòsofs, la felicitat. Amb aquest exemple també podem veure que el pas del temps i les diferents èpoques històriques que hem viscut interfereixen en el significat que donem a les emocions, ja que, continuant amb l'exemple de la tristesa, tan sols 50 anys enrere era vista generalment com a feblesa, debilitat. Tots hem sentit alguna vegada la frase "no ploris" o "els homes no ploren". Actualment, no podem dir que ningú tingui aquesta concepció de la tristesa o de la seva forma d'expressar-la, però sí que hem introduït socialment altres formes de gestionar-la, sortint del concepte negatiu que anteriorment teníem tan arrelat.

Per aquest motiu, podem afirmar que l'educació influeix directament en la gestió emocional de les persones i en la concepció que tenen d'aquesta. Resulta obvi pensar que si ningú ens explica d'on venen les nostres pròpies emocions i com podem interpretar-les, cadascú utilitzarà les seves pròpies tècniques i capacitats per poder entendre-les o gestionar-les.

Com bé expliquen Costa et. al (2021), no hi ha aprenentatge fora de l'espai emocional, però cal entendre que les emocions poden facilitar o obstaculitzar aquest aprenentatge i, per aquest motiu, resulta imprescindible educar emocionalment.

2. APROXIMACIÓ TEÒRICA A L'OBJECTE D'ESTUDI

Les emocions es troben sempre a la base de qualsevol acció o mobilització d'un individu. Aristòtil (384-322 a.C.) entenia l'emoció com una "*condición que transforma a la persona de tal manera que puede verse afectado el juicio*" (Bisquerra, 2009, p.29) i Charles Darwin (1809-1882) va publicar el llibre *La Expresión de Emociones en Hombres y Animales* l'any 1872 on considera que les emocions "*tienden a ser reacciones apropiadas a la emergencia ante ciertos acontecimientos del entorno*" (Bisquerra, 2009, p.35), ja que associa les emocions amb la resposta ràpida que requereix la supervivència humana. De fet, les emocions i els sentiments són fonamentals per a la supervivència humana, ja que guien els nostres actes d'acord amb els principis bàsics per a la vida: l'autoconservació i la prevenció de l'espècie. En aquest aspecte, l'amígdala cerebral té una funció essencial en l'activació de la resposta emocional. Està especialitzada en les qüestions emocionals i es considera una estructura límbica molt lligada als processos d'aprenentatge i a la memòria, ja que s'encarrega d'emmagatzemar i preservar els records que tenen més impacte emocional a la nostra vida. Es tracta d'una espècie de "*dipòsit de memòria emocional*" (Salovey i Mayer, 1990). L'amígdala prepara una reacció emocional ansiosa i impulsiva davant d'un estímul i l'àrea prefrontal del cervell és la que s'encarrega d'elaborar una resposta més analítica i proporcionada que s'adeqüi a la situació. Aquest tipus d'emocions impulsives que genera l'amígdala s'anomenen emocions precognitives.



Nota: imatge extreta de l'article "La memoria en los tiempos de la inmediatez" de Florencia Florido, 6 de gener del 2021. Blog del Màster en Comunicació Científica, Mèdica i Ambiental de la UPF de Barcelona.

Howard Gardner publica el llibre *Inteligencias múltiples: la teoría en la práctica* l'any 1983, on introdueix la idea que els indicadors d'intel·ligència com el coeficient intel·lectual (CI) no expliquen plenament la capacitat cognitiva, ja que no tenen en compte ni la intel·ligència interpersonal, entesa com la capacitat per comprendre les intencions, motivacions i desitjos de les altres persones, ni la intel·ligència intrapersonal, que fa referència a la capacitat per comprendre's a un mateix i saber apreciar els sentiments, temors i motivacions propis (Salovey i Mayer, 1990).

Posteriorment, reflexionant sobre les paraules de Gardner, Peter Salovey i John Mayer (1990) van ser els primers en introduir el concepte d'intel·ligència emocional, definint-lo com "*la habilidad de manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones*" (Salovey i Mayer, 1990). Per poder fer això, els autors van definir un model estructurat en quatre blocs:

1. **Percepció emocional:** les emocions són percebudes, identificades, valorades i expressades, tant les d'un mateix com les dels altres. Fa referència a la capacitat d'expressar adequadament les emocions.
2. **Facilitació emocional del pensament:** prendre consciència de les emocions sentides i dirigir l'atenció a la informació important que ens aporten.
3. **Comprensió emocional:** comprendre i analitzar les emocions. Fa referència a la capacitat per posar nom a les emocions, reconèixer la relació d'aquestes amb les paraules.
4. **Regulació emocional:** control de les emocions. Habilitat de regular les emocions en un mateix i en els altres, mitigant les emocions negatives i potenciant les positives, sense reprimir o exagerar la informació que ens transmeten cadascuna d'elles.

Tot i això, en aquell moment l'article de Salovey i Mayer va passar bastant desapercbut i no va ser fins a l'any 1995 que es va popularitzar el concepte d'Intel·ligència Emocional amb el llibre titulat *Inteligencia emocional* de Daniel Goleman. Seguint amb el que opinava Gardner sobre la ineficàcia de calcular i resumir la intel·ligència d'una persona únicament amb els paràmetres del Coeficient Intel·lectual, Goleman conclou que "*la inteligencia pura no garantiza un buen manejo de las vicisitudes que se presentan y que es necesario enfrentar para tener éxito en la vida*" (Cookie et al., p.5) i considera que la Intel·ligència Emocional prediu millor l'èxit real en el pla acadèmic que el coeficient intel·lectual tradicional. Per

aquest motiu, divideix la intel·ligència emocional en les dues àrees que havia destacat anteriorment Gardner: la intel·ligència intrapersonal i la intel·ligència interpersonal.

Hein (2004), per contra, considera que la intel·ligència emocional és innata. Explica que és un potencial amb el qual naixem i que es va desenvolupant, per bé o per malament, a través de les experiències que tenim, primer amb els pares com a nounats i posteriorment amb els docents als centres educatius. La descriu com una habilitat mental que *“nos da una sensibilidad emocional y un potencial para aprender emocionalmente cómo controlar nuestras emociones, con el propósito de maximizar y prolongar nuestra salud, felicidad y supervivencia”* (Viloria, 2005, p.7). A més, Hein destaca quatre components de la intel·ligència emocional: sensibilitat emocional, memòria, capacitat de processar informació i capacitat d'aprendre.

Tots els autors anteriors destaquen la importància de treballar i conèixer les nostres competències socioemocionals per poder desenvolupar la intel·ligència emocional, però no hi ha un consens sobre quines competències emocionals concretes cal tenir. Bisquerra (2009) assenyala que les competències emocionals són aquelles que ens atorguen la capacitat de mobilitzar una serie de recursos a través de la identificació d'emocions pròpies i de les altres persones, per poder resoldre problemes en situacions específiques. L'any 1997, Bisquerra va fundar el Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica (GROP) a la Facultat de Pedagogia de la Universitat de Barcelona, on es van especialitzar en l'educació emocional, que descriu com *“un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social”* (Bisquerra, 2000, p.158).

Costa et. al (2021) al seu article destaquen que l'educació emocional va més enllà d'una educació purament acadèmica, ja que busca el desenvolupament humà a partir de la construcció d'una educació que ens prepari per a la vida, i asseguren que l'escola és el lloc on s'aprèn a viure i a conviure, pel qual resulta molt important començar a aplicar l'educació emocional en el context escolar. A més, asseguren que a la infància és molt important aprendre a gestionar bé les emocions, ja que la repressió emocional de forma prolongada genera conseqüències negatives de salut emocional i física. També van més enllà i asseguren que la pràctica professional està constantment controlada per conductes emocionals i que, per aquest motiu, és necessari que els professors desenvolupin la seva intel·ligència emocional per tal de millorar els processos d'aprenentatge a l'aula, ja que *“un profesor puede ser más consciente de los vínculos socio-afectivos que establece con sus estudiantes en la medida que es más consciente de su propia emocionalidad y de la de sus*

estudiantes.” (Costa et. al, 2021). M. Álvarez (2001) citada per Vilorio (2005) destaca tres situacions per justificar que cal realitzar educació emocional des de les escoles:

1. **Situacions vitals:** constantment tenim estímuls o situacions vitals que requereixen gestió emocional.
2. **Situacions educatives:** la finalitat de l’educació és el total desenvolupament de la personalitat dels alumnes, cosa que inclou tant el desenvolupament cognitiu com l’emocional.
3. **Situacions socials:** les relacions socials poden ser una font de conflictes o situacions que cal saber gestionar emocionalment.

Verónica G. (2004) afegix quatre funcions que haurà de desenvolupar el nou professor per poder aplicar l’educació emocional a les aules (p.4):

1. Percepció de necessitats, motivacions, interessos i objectius dels alumnes.
2. Ajudar els alumnes a establir els seus propis objectius.
3. Facilitar els processos de presa de decisions i responsabilitat personal.
4. L’establiment d’un clima emocional positiu, oferint suport personal i social per augmentar l’autoconfiança dels alumnes.

Tot i això, hi ha autors que consideren que els professionals docents no han d’assumir la responsabilitat d’educar emocionalment als seus alumnes, però admeten que la seva relació amb aquests afecta directament l’aprenentatge dels alumnes i al seu desenvolupament. A més, com exposen Caurín et al. (2018), en l’àmbit formatiu del professorat, encara es dona més importància als continguts didàctics i curriculars i no es contempen aspectes com la resolució de conflictes i educació emocional. Tot i això, cada cop hi ha més demanda per aconseguir aquest tipus de recursos, però l’oferta continua sent escassa i poc adequada.

Tenint això en compte, Bisquerra (2009) assegura que els continguts de l’educació emocional poden variar segons els destinataris, ja que cal tenir en compte les diferències entre el nivell educatiu, els coneixements previs, la maduresa personal... També comenta que podem distingir entre un programa de formació per professors i un programa adreçat a l’alumnat i explica que l’educació emocional requereix una metodologia eminentment pràctica a través de dinàmiques de grups, diàlegs, jocs... per poder afavorir el desenvolupament de les competències emocionals bàsiques.

Finalment, López et. al (2012) destaquen sobretot la importància d'aplicar l'educació emocional a l'etapa de l'Educació Secundària Obligatòria (ESO) on els adolescents necessiten autoafirmar-se, valorar les seves capacitats i limitacions, prendre les seves pròpies decisions, tenir responsabilitats, sentir-se acceptats pels altres... és una etapa on les emocions estan en canvi constant i cal oferir-los un recolzament per aprendre a gestionar-les i que aquestes no derivin en conductes impulsives i descontrolades. A més, l'adolescent també ha d'assumir la seva nova imatge corporal, desenvolupar les diferents dimensions de la seva identitat, acceptar, experimentar i regular la seva sexualitat, aprendre a utilitzar amb flexibilitat les seves noves capacitats cognitives, fer front a la pressió social i escolar... Per tot això, els autors consideren que els adults no han de desvincular-se dels adolescents, ja que aquests encara els necessiten. És necessari que els adults estiguin al seu costat en els moments de crisi i vulnerabilitat i, en aquest sentit, els pares i el professorat juguen un paper molt important per assegurar que l'adolescent es converteixi en un adult emocionalment intel·ligent, oferint-li amor, humor, límits i comunicació. Com bé expliquen els autors, *"Las actividades que se desarrollan en el aula son el principal vehículo para la relación entre el profesorado y el alumnado, y es allí donde se pone en juego la carga emocional y afectiva"* (López et al., 2012, p.46).

2.1 Objectiu general del treball:

L'objectiu general és conèixer la percepció d'alumnes i docents sobre la necessitat d'implementar l'educació emocional als instituts.

Amb aquest objectiu pretenc descobrir el punt de vista dels professionals docents sobre la necessitat i la importància d'educar emocionalment als joves, juntament amb possibles programes o activitats relacionades amb l'educació emocional que es puguin estar fent als instituts. També m'interessa molt conèixer la perspectiva dels alumnes, ja que finalment són el col·lectiu al qual es destinaria l'educació emocional i m'ha resultat interessant conèixer les seves opinions. Considero que, amb la visió i percepció tant dels alumnes com dels professors, la percepció actual sobre la necessitat d'incloure l'educació emocional als instituts queda més ben representada i des de dues perspectives diferents, cosa que enriqueix més els resultats de la meva investigació.

3. DISSENY METODOLÒGIC DE L'EXPLORACIÓ (Mètode):

Com que el meu objectiu es basa a conèixer la percepció subjectiva, tant dels alumnes com dels professors d'institut, he optat per utilitzar una metodologia d'anàlisi mixta, que integra tant la investigació quantitativa com la qualitativa. He utilitzat aquest tipus d'anàlisi perquè considero que, per assolir l'objectiu del meu treball, necessito la visió qualitativa per analitzar les opinions subjectives dels professionals i la visió quantitativa per poder treballar amb les dades més tancades i extreure'n percentatges o escales de puntuació que puguin resultar significatives. A més, a l'utilitzar una metodologia mixta he pogut aprofundir i ampliar les dades recollides, ja que les he pogut analitzar tant des d'una perspectiva més tècnica i precisa, com des d'una visió més personal i social, fet que m'ha ajudat a comprendre les dades analitzades de forma més integral.

Pel que fa a les tècniques d'exploració, he escollit realitzar dos qüestionaris per internet, un dedicat als alumnes i l'altre als professors, amb la intenció que puguin arribar al màxim de persones possibles i, d'aquesta manera, pugui tenir un volum més elevat de dades sobre les quals realitzar la meua investigació. Per tant, pel que fa a la mostra, he utilitzat un sistema de mostreig per conglomerats, ja que he agrupat els elements de la població en subgrups heterogenis, en aquest cas, per una banda, els alumnes d'institut i, per altra banda, els professionals docents. No he limitat el nombre de persones a respondre l'enquesta, sinó que l'he enviat i he deixat un marge de dues setmanes per rebre totes les respostes abans d'analitzar-les. Tampoc he volgut limitar les enquestes a un col·lectiu d'alumnes concret com podrien ser els alumnes d'ESO o de Batxillerat, ja que he considerat més enriquidor tenir respostes d'alumnes de tots els cursos per després poder fer comparatives i tenir uns resultats més complets. A l'hora de compartir l'enquesta, en el cas dels alumnes, l'he compartit a amics i coneguts que estan a l'institut amb la intenció que la passessin als seus companys de classe i, pel que fa als professors, he enviat el qüestionari a alguns familiars que són professionals docents, he contactat amb una antiga professora meua de l'Institut de Celrà que m'ha ajudat a fer-lo arribar als seus companys docents i he contactat amb totes les persones que conec que tenen coneguts o familiars que són docents. Finalment, he obtingut una mostra total de 48 respostes de professionals docents i 34 d'alumnes d'institut.

Pel que fa al territori, tenia la intenció d'acotar la meua investigació i centrar-me únicament en els professors i alumnes dels instituts de Girona i rodalies, però finalment vaig optar per deixar-ho obert, ja que, d'aquesta manera, les enquestes han pogut arribar a molts més professionals i alumnes i les dades a investigar resulten més enriquidores a l'hora de fer comparacions entre els diferents territoris.

2.1 Elaboració dels qüestionaris

Les preguntes del qüestionari les he redactat personalment i, en el cas del qüestionari destinat als professors, he utilitzat l'annex 3 del Treball de Final de Màster anomenat "*El professorat, preparat per a l'educació emocional a les aules?*" (Sabatés, 2022) per inspirar-me i tenir una referència a l'hora de realitzar les preguntes.

Pel que fa al qüestionari dirigit als alumnes, he optat per incloure a l'inici del qüestionari una petita definició sobre què és l'educació emocional per tal d'assegurar-me que, abans de respondre les preguntes, tenen un mínim coneixement sobre l'educació emocional. Les primeres preguntes són per reunir dades personals dels alumnes que contesten les enquestes i per conèixer una mica quina gestió emocional consideren que tenen cadascun d'ells. Les últimes preguntes van enfocades a la seva percepció sobre la importància de l'educació emocional i a conèixer quina opinió tenen sobre la possible inclusió de l'educació emocional al programa dels instituts.

El qüestionari del professorat també comença amb preguntes més personals, amb l'objectiu d'aconseguir dades sobre els docents que contesten l'enquesta i, posteriorment, se centren en la percepció i opinió dels professors sobre la importància i utilitat de l'educació emocional, la seva possible inclusió als instituts i el seu paper com a docents dins d'aquest aprenentatge. A continuació adjunto una taula extreta dels apunts d'Investigació Comercial de l'Institut Obert de Catalunya que mostra els tipus de preguntes que pot incloure un qüestionari:

Taula 2.2. Diferents tipus de preguntes que pot incloure un qüestionari

Classificació	Tipus de pregunta
Segons la llibertat de resposta	<ul style="list-style-type: none">• Tancades• Obertes• Semiobertes
Segons la funció que compleix	<ul style="list-style-type: none">• Control• Bateria• Filtre• Reservades/indirectes• Fets, hàbits i motivacions• Avaluacions/ponderacions

Nota: taula sobre els diferents tipus de preguntes que pot incloure un qüestionari, extreta de l'Institut Obert de Catalunya

Tenint en compte les diferents tipologies, als qüestionaris he inclòs preguntes tancades, on les persones només han pogut respondre escollint entre les opcions disponibles i també preguntes dicotòmiques, on només he deixat dues alternatives mútuament excloents (si / no).

També he escollit realitzar preguntes estructurades on les persones que han respost les enquestes han hagut d'escollir una opció concreta en una llista de categories possibles. Dins les diferents escales que he escollit, he utilitzat **escales nominals** per obtenir indicadors de sexe (home / dona) de les persones enquestades, **escales d'interval equidistants** del 0 al 5 per representar nivells d'importància (sent el 5 el valor més elevat) i **escales de freqüència verbal** per indicar amb quina freqüència s'ha dut a terme una determinada acció.

Finalment, també he utilitzat preguntes de resposta oberta per tal de donar la possibilitat a les persones a respondre el que els sembli més convenient sense haver d'escollir una determinada resposta. Per aquest motiu, com he comentat anteriorment, per analitzar les respostes utilitzaré una metodologia mixta, ja que analitzaré les preguntes obertes de forma qualitativa, perquè són totalment subjectives, i les de resposta tancada les analitzaré utilitzant la metodologia quantitativa a través d'escales i percentatges.

4. EXPOSICIÓ I ANÀLISI DE LES DADES RECOLLIDES

Per poder analitzar les dades recollides de forma entenedora analitzaré els resultats dels dos qüestionaris per separat, començant per l'enquesta destinada als professors d'institut.

4.1 Enquesta professionals docents

Finalment, he obtingut una mostra total de 48 professionals docents, 35 dels quals eren dones, 12 homes i una persona que ha preferit no dir el seu gènere. Pel que fa a l'edat, les persones participants tenien entre 28 i 60 anys, amb una mitjana de 46 anys i una desviació típica de 9,58.

Pel que fa a la localització, he aconseguit dades d'un total de 12 instituts diferents, els quals han estat l'Institut Josep Brugulat (1) i l'Institut Pla de l'Estany (11), ambdós de Banyoles, l'IES de Celrà (12), l'Institut de Flix (1), L'IES de Maçanet de la Selva (1), l'Institut Ramón Berenguer IV d'Amposta (1), l'Institut de Palamós (1), l'Institut Lluís Companys de Tordera (1) i, de la zona de Girona, els instituts Montilivi (1), Maristes (1), Narcís Xifra (1) i l'Institut

de Santa Eugènia (13). Tots els instituts són de titularitat pública menys l'Institut Maristes de Girona, que és concertat.

També m'han respost l'enquesta tres professionals que formen part del Servei Educatiu del Baix Empordà. Aquests formen part de les Unitats d'Acompanyament i Orientació que ofereix el Departament d'Educació per donar "*suport personal i familiar a l'alumnat educativament vulnerable*" (Generalitat de Catalunya, Departament d'Educació, 2021). Com a tal, fan d'itinerants a diversos Instituts del Baix Empordà.

Pel que fa a les especialitats professionals, seguidament adjunto una taula per poder veure de forma més visual la diversitat que hi ha i quants professionals de cada m'han respost l'enquesta.

ESPECIALITAT	NOMBRE DE PROFESSIONALS
Organització Comercial	1
Llengua anglesa	4
Biologia	1
Cultura Clàssica	1
Llengua Castellana	2
Llengua Catalana	7
Cicle de Comerç i Màrqueting	3
Dansa	1
Economia	1
Dibuix / Educació Visual i Plàstica	3
Educació Física	6
Filosofia	1
Física i Química	3
Matemàtiques	2
Orientació educativa	3
PS 507 (Bases de Dades, Llenguatges)	1
Processos Sanitaris	1

Psicopedagoga	1
Socials	2
Serveis a la Comunitat	1
Tecnologia	3
Educadora SIEI	1

En aquest cas tenim un resultat de 49 respostes pel fet que una professional és especialista en dues disciplines, dansa i anglès.

Pel que fa als anys d'experiència docent van des d'1 any fins a 37 anys d'experiència, amb una mitjana de 15 anys i una desviació típica de 10,48.

Tots els docents han explicat que coneixien el concepte d'Educació Emocional i l'interpreten com l'aprenentatge per gestionar i comprendre les emocions. Alguns ho han enfocat a l'acompanyament i suport que donen a l'alumnat dins la seva professió. Coincideixen en que és molt important, tot i que a les respostes alguns exposen que no és una cosa que s'hauria d'ensenyar, sinó que s'aprèn al llarg de la vida o a l'entorn familiar.

No he obtingut una resposta clara sobre si els docents consideren que s'educa emocionalment des dels instituts, ja que la meitat han respost que sí i l'altra meitat han respost que no.

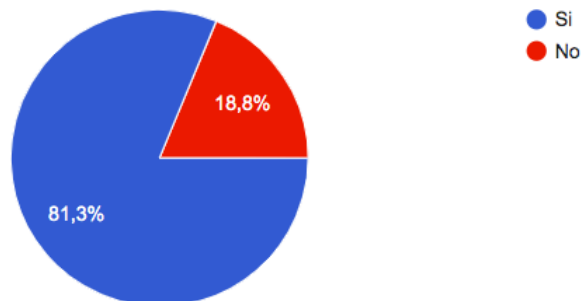
Analitzant els resultats he percebut un error que he comès en l'elaboració del qüestionari, ja que, per analitzar l'escala d'interval del 0 al 5 que he utilitzat, m'adono que, al només haver posat un valor concret als extrems de l'escala, tinc dificultats per interpretar quin valor tenen els diferents intervals. Tot i això, per poder analitzar les respostes he decidit catalogar els intervals en **gens, poc, a vegades, bastant i molt**, anant del 0 al 5 respectivament.

Tenint això en compte, el 68,8% dels docents han respost que l'Educació Emocional és molt important per al desenvolupament integral dels alumnes, triant el màxim valor. El 20,8% han considerat que és bastant important i el 10,41% restant se situen entre gens i a vegades.

Quan els he preguntat sobre el paper que consideren que haurien de tenir com a docents en l'educació emocional dels alumnes, les respostes han estat les següents:

Consideres que els professors haurien de tenir un paper actiu en l'educació emocional dels alumnes?

48 respostes



El 81,3% dels docents consideren que haurien de tenir un paper actiu en l'educació emocional dels alumnes, però només el 14,6% han respost que se senten molt preparats per educar-los emocionalment, exactament el mateix percentatge de professors que responen que no se senten gens preparats. En total, el 45,9% dels docents han respost que estan entre bastant (31,3%) i molt preparats, el 25% consideren que a vegades i el 14,6% s'hi senten gens i poques vegades preparats respectivament.

Pel que fa a la formació, he obtingut un total de 42 respostes de les quals el 57,14% comenten que han rebut formació sobre educació emocional mentre que el 42,85% no n'han rebut. D'aquest 42,85%, el 44,44% manifesten que voldrien rebre formació específica sobre el tema, mentre que el 55,55% opinen que no. El principal argument dels docents que no volen rebre formació sobre educació emocional és que no consideren que els hi toqui a ells com a docents haver de formar-se en aquest àmbit, tal com exposa un d'ells en comentar: *"No crec que sigui una altra cosa que sigui responsabilitat dels centres educatius"*¹.

La següent pregunta l'he formulat de forma oberta per conèixer si els docents consideren que s'hauria d'incloure l'educació emocional als instituts i, en cas que sí, de quina manera l'inclourien. He rebut un total de 45 respostes, de les quals el 88,88% consideren que sí que s'hauria d'incloure mentre que l'11,11% consideren que no. Pel que fa a de quina manera l'inclourien a l'institut, el 42,86% dels docents opinen que s'hauria de fer una assignatura específica sobre Educació Emocional als instituts, el 31,43% consideren que es podrien utilitzar les estones de tutoria per a oferir espais o tallers on tractar l'educació emocional i el 25,71% restant creuen que hauria d'estar implícita a totes les assignatures que s'ofereixen

¹ Dona enquestada, 51 anys, professora d'Educació Física a l'Institut Montilivi de Girona.

als instituts, dedicant, si és necessari, estones més específiques per a tractar el tema amb els alumnes.

La següent pregunta també era de resposta oberta, ja que he preguntat als docents què creuen que aportaria la inclusió de l'Educació Emocional dins el programa educatiu dels instituts. La majoria han destacat el benestar emocional que proporcionaria als alumnes i l'aprenentatge en la gestió de les emocions, l'augment de les habilitats socials, la disminució de l'índex de violència i agressions als instituts, la millora del rendiment acadèmic... en general tots coincideixen en que representaria una millora per al desenvolupament integral dels alumnes. A més, 8 persones han inclòs la perspectiva dels professors, assegurant que també proporcionaria un aprenentatge per a ells i, com molt bé comenta un, els ajudaria a *"tenir una mirada diferent cap a l'alumnat, potser entendríem més certs comportaments, potser seríem més empàtics... Potser ens centrariem més en les potencialitats i no només amb els defectes..."*².

Només hi ha hagut quatre persones que han associat la incorporació de l'educació emocional als instituts com un factor negatiu o poc útil, assegurant que representaria una *"pèrdua d'hores de matèries més importants"*³ o que, pel que fa a què aportaria, *"com estan a dia d'avui l'alumnat, penso que poca cosa"*⁴.

Finalment, a l'hora de preguntar als docents si tenen algun impediment per poder educar emocionalment als alumnes, només el 27,03% consideren que no en tenen cap. El 72,97% restant han exposat diversos motius que representen impediments per a poder incloure l'educació emocional. Els motius més compartits entre els docents han estat la falta de temps, de formació i el desinterès per part dels equips a incloure aquest tipus d'educació. Alguns també han coincidit en el fet que és necessària la col·laboració de les famílies per a poder fer un treball conjunt pel que fa a l'educació emocional dels alumnes i que, si no es potencia també des de casa, no serveix que es realitzi únicament des dels centres de secundària. Només hi ha hagut una resposta diferent que no ha coincidit amb cap dels motius que he esmentat anteriorment: *"Crec que molts alumnes no l'acceptarien i el fet de tenir moltes cultures diferents a l'aula pot ser un inconvenient perquè el que per uns pot estar bé, per uns altres no"*⁵.

² Dona enquestada, 39 anys, professora de Serveis a la Comunitat a l'Institut Pla de l'Estany.

³ Dona enquestada, 42 anys, professora d'Anglès a l'Institut de Santa Eugènia, Girona.

⁴ Dona enquestada, 49 anys, professora de Dibuix a l'Institut Pla de l'Estany.

⁵ Dona enquestada, 47 anys, professora de Llengua Catalana a l'Institut de Santa Eugènia, Girona.

4.2 Enquesta alumnes d'institut

Per part dels alumnes, he obtingut un total de 34 respostes, de les quals el 76,5% són dones i el 23,5% restant homes. L'edat dels alumnes enquestats varia entre els 14 i els 17 anys, amb una mitjana de 16 anys i una desviació típica de 0,9.

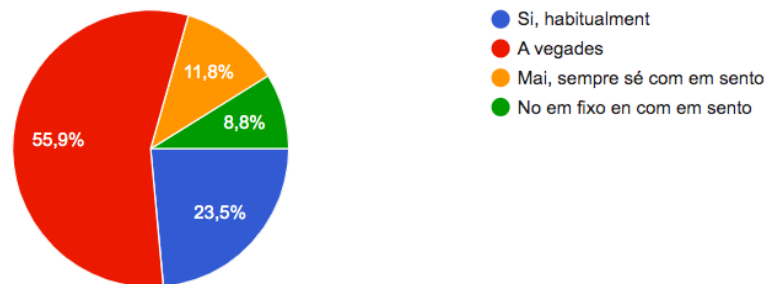
He rebut respostes de 7 instituts diferents, tres de Palafrugell que són l'IES Frederic Martí Carreres (2), l'IES la Sureda (3) i l'Institut Vedruna Prats de la Carrera (4), dos de Girona, l'IES Santiago Sobrequés (11) i l'IES Narcís Xifra (2), i finalment l'Institut de Celrà (9) i l'Institut Cendrassos de Figueres (3). D'aquests, tots són de titularitat pública menys l'Institut Vedruna Prats de la Carrera, que és concertat.

El 52,9% dels estudiants coneixien el concepte d'Educació Emocional, i del 47,1% restant, l'11,8% no coneixien el concepte i el 35,3% n'havien sentit a parlar, però no el coneixen en profunditat.

Les següents preguntes les he enfocad més en l'àmbit personal per comprendre quin és el seu grau de gestió emocional. Pel que fa a la interpretació de les emocions, els estudiants han respost el següent:

Et costa interpretar les teves emocions?

34 respostes



Seguidament, he utilitzat una escala d'interval equidistants per preguntar amb quina facilitat expressen les emocions els alumnes, sent 1 amb molta facilitat i 5 amb molta dificultat. En aquest cas tampoc he concretat els valors intermedis a l'enquesta, però a l'hora d'analitzar els resultats els agruparé de la següent manera: molta facilitat (1), bastanta facilitat (2), una mica de facilitat (3), bastanta dificultat (4) i molta dificultat (5).

Tenint això en compte, no hi ha hagut cap alumne que hagi considerat que expressa les emocions amb molta facilitat, sinó que el 50% dels alumnes s'han situat en una posició intermèdia escollint el número 3. El 17,6% han considerat que expressen les emocions amb

bastanta facilitat, el 29,4%, per contra, que ho fan amb bastanta dificultat i el 2,9% amb molta dificultat.

Pel que fa a si els resulta fàcil entendre les emocions de les altres persones, he utilitzat una escala de freqüència verbal en la qual hi ha les següents opcions: sempre (1), gairebé sempre (2), a vegades (3), gairebé mai (4) i mai (5).

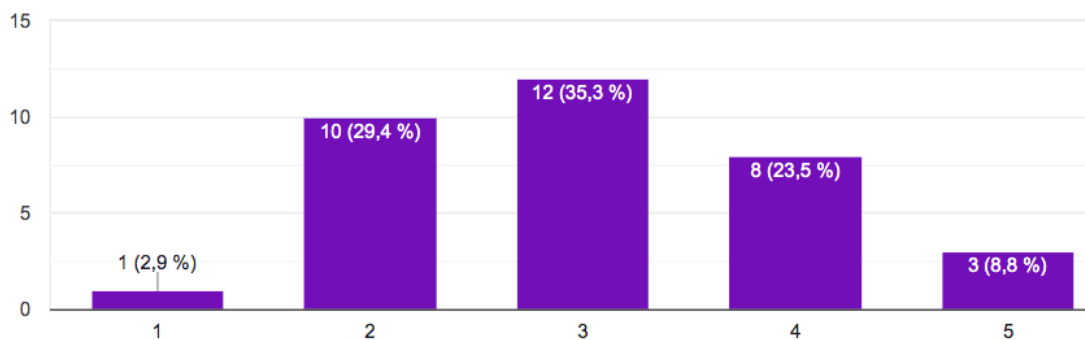
El 17,6% opinen que sempre els resulta fàcil entendre les emocions dels altres, el 14,7% opinen que gairebé sempre, el 32,4% a vegades, el 29,4% gairebé mai i el 5,9% restant considera que mai els resulta fàcil.

La següent pregunta l'he analitzat amb els mateixos paràmetres i els resultats han estat els següents:

Et sents capaç de gestionar correctament les situacions conflictives?

 Copia

34 respostes



Quan els hi he preguntat si els agradaria poder aprendre a gestionar i comprendre millor les seves emocions, el 97,1% han respost que si i el 85,3% consideren que no reben cap tipus de recolzament per part dels professors d'institut per ajudar-los a entendre i gestionar les emocions. Tot i això, al 82,4% dels alumnes els agradaria tenir la possibilitat de rebre educació emocional a l'institut.

El 17,6% que han respost que no els agradaria rebre educació emocional a l'institut i han argumentat la seva resposta assegurant que no els serviria de res. Per contra, els alumnes que han respost que si, coincideixen en que els ajudaria a gestionar millor les seves emocions i a conèixer-se més. Molts també coincideixen al dir que des dels instituts no es dona importància a l'educació emocional i que no és un tema que es tracti al seu dia a dia, fet que podem observar en aquesta resposta en concret on un alumne comenta que "la

*majoria de l'equip del professorat no dona importància al que sentim ni al que ens passa pel cap, quan es un factor molt important a l'hora de l'aprenentatge*⁶.

Els alumnes expliquen que els agradaria aprendre a controlar i gestionar les emocions, a entendre millor les emocions dels altres, a gestionar conflictes i a saber expressar-se millor.

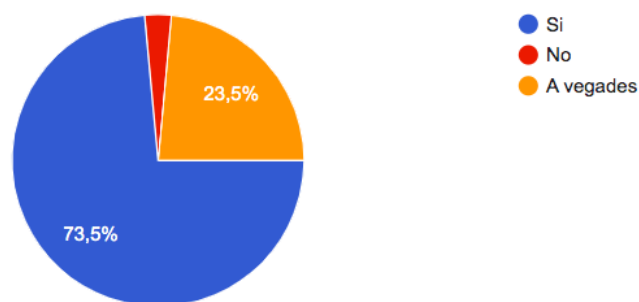
Quan els hi he preguntat si els hi agradaria que els professors els hi ensenyessin educació emocional, el 88,2% han contestat que prefereixen que els ensenyi un professional del tema.

El 66,66% dels estudiants mai han participat en cap activitat sobre educació emocional a l'institut i, dels que sí que han participat, el 57,14% consideren que els hi ha sigut útil, mentre que el 42,86% restant considera que no, argumentant que no ha estat suficient, que no ha estat ben orientada o que el professor que la va dur a terme no dominava massa el tema.

Pel que fa a l'afectació de les emocions en el desenvolupament acadèmic dels alumnes, s'han posat bastant d'acord.

Consideres que les teves emocions afecten en el teu desenvolupament acadèmic?

34 respostes



Tanmateix, quan els hi he preguntat si consideraven que l'educació emocional podria ser útil per a tenir relacions sanes amb els seus amics i/o familiars, tots els alumnes enquestats han respost que sí.

Finalment, he deixat una última pregunta oberta per saber si tenien algun suggeriment sobre com podria aplicar-se l'educació emocional als instituts i les seves respostes han coincidit en el fet de realitzar tallers, xerrades i activitats sobre el tema i, com molt bé ha expressat

⁶ Noia enquestada, 16 anys, alumna de l'Institut Santiago Sobrequés, Girona.

un alumne, “*promoguen l’autoconeixement o la resolució de conflictes de manera constructiva*”⁷.

5. DISCUSSIÓ

En aquest apartat faré una comparativa entre els resultats de les dues enquestes i els resultats d’altres estudis que han analitzat l’impacte de l’aplicació d’un programa d’educació emocional als instituts.

Fent recerca m’he trobat que molts estudis troben diferenciacions en els seus resultats entre homes i dones, Cantero (2009) citat per Sosa (2014), conclou que les noies presten més atenció a les emocions que els nois i, segons els resultats de l’enquesta que he realitzat, el 25% dels nois han respost que no es fixen en com se senten i en el cas de les noies només ha estat un 3,85%. Tant nois com noies han coincidit amb un 50% en respondre que expressen les seves emocions amb bastanta dificultat i, en el cas de les noies, el 30,77% considera que els hi genera molta dificultat mentre que en els nois el percentatge és del 37,5%.

Als resultats de l’enquesta també s’ha vist reflectit que més de la meitat dels estudiants (66,66%) no havien participat mai en un programa d’educació emocional a l’institut i que, dels que sí que hi havien participat, el 42,86% opinen que ha estat insuficient. Això pot ser a causa del que exposen Pena i Repetto (2008) citats per Sosa (2014) quan asseguren que falta una major sistematització i un control rigorós per donar validesa als programes d’educació emocional, ja que és molt difícil trobar investigacions sobre la seva avaluació i eficàcia. Aquest fet també coincideix amb el que exposaven alguns professors a l’enquesta quan opinaven que “no és una feina que es pugui resoldre en un curset”⁸ o, en el cas dels que ja havien rebut formació, quan opinaven que aquesta havia sigut insuficient.

Jordà (2014) afegeix que “cal que les habilitats emocionals del claustre de professors i els materials a aplicar estiguin ben orientats per un programa coherent d’educació emocional” (p.105).

Els professionals docents van exposar com a principals problemàtiques a l’hora d’aplicar l’educació emocional a les aules la falta de formació, de temps i de predisposició dels equips educatius per aplicar un nou model. García et. al. (2010), coincideixen en que cal que el professorat tingui competències personals suficients que els permetin fer front a

⁷ Noi enquestat, 17 anys, alumne de l’Institut Cendrassos, Figueres.

⁸ Home enquestat, 32 anys, professor de Tecnologia a l’Institut de Celrà.

qualsevol problemàtica, més enllà de la seva capacitat acadèmica. Vaello (2009) va més enllà i conclou que les competències socioemocionals sempre han sigut recomanables per a ser un bon professor, però que, actualment, són indispensables.

Tot i això, Marchesi (2007) citat per Jordà (2014), ens recorda que s'espera que els docents vetllin pel desenvolupament afectiu dels seus alumnes, però no s'ha vetllat de la mateixa manera per l'educació de les seves pròpies emocions i, per aquest motiu, Day (1999) assegura que cal un acompanyament per part dels formadors als docents per tal que puguin desenvolupar la seva pròpia intel·ligència emocional.

Jordà (2014) exposa els resultats del programa EMMA (Emocions Múltiples a l'Aula) que va aplicar en un institut amb la intenció "*d'incidir positivament en la intel·ligència emocional dels joves*" (p.180) i també per oferir formació al professorat. Després de l'aplicació del programa, l'autor conclou que "*només 1 de cada cinc alumnes considera que té unes competències emocionals adequadament desenvolupades*" (p.226). Tot i això, els resultats també li asseguren que "*l'aplicació del programa millora l'ambient de l'aula i el nivell de notes de la classe*" (p.239). Aquest fet coincideix amb els resultats de la meua enquesta quan el 57,14% dels alumnes que havien participat en algun programa o activitat relacionada amb l'educació emocional han assegurat que havia millorat el seu rendiment acadèmic, així com el clima a l'aula i entre els estudiants. Finalment, pel que fa als docents, Jordà (2014) conclou que "*més del 70% del professorat que ha acabat la formació en educació emocional es veu capaç d'aplicar el programa d'activitats a les seves classes*" (p.261).

Miralles (2021) també exposa els resultats d'un programa d'educació emocional, en aquest cas, el programa EDEMIND (Educació Emocional i Mindfulness) desenvolupat a l'IES Calvià amb l'objectiu de desenvolupar les competències acadèmiques i emocionals dels alumnes i també formar als professors. L'autora opina que "*seria ideal que cada professor pogués integrar l'educació emocional en el dia a dia de la seva matèria i pogués equiparar els objectius de l'assignatura amb els objectius d'habilitats interpersonals i intrapersonals*" (p.192), coincidint amb el 25,71% dels docents que vaig enquestar.

L'autora també conclou els resultats del seu programa exposant les principals problemàtiques que manifesten els docents a l'hora de poder afegir l'educació emocional a les aules: "*la rigidesa del sistema de formació de professorat, la càrrega lectiva que dificulta la preparació de material i la coordinació i innovació dels docents, i la normativa que imposa canvis per als quals no se'ns prepara ni se'ns dota de recursos*" (p.195), fet que també concorda amb les problemàtiques que han exposat els professors que vaig enquestar.

Torvà (2011) també analitza l'aplicació d'un programa d'educació emocional a estudiants d'ESO i conclou que *"han après molt vocabulari emocional i el fan servir, cal insistir en la comprensió de les emocions dels altres"* (p.75). Aquest fet també concorda amb la resposta que he obtingut per part dels alumnes, ja que el 35,3% dels enquestats comenten que quasi mai o mai els resulta fàcil interpretar les emocions dels altres, el 32,4% comenten que només a vegades i el 32,3% opinen que sempre o quasi sempre els resulta fàcil.

6. CONCLUSIONS

Tant els resultats de les enquestes realitzades com el marc teòric i els estudis realitzats per altres autors exposen i demostren la necessitat d'oferir formació als docents per tal que puguin aplicar l'Educació Emocional a les aules. Resulta evident després de realitzar aquest treball que la poca formació del professorat és un dels principals motius que dificulta la inserció de l'educació emocional als instituts. Els professors manifesten que no es senten preparats per poder ensenyar els alumnes allò que no saben i alguns inclòs ho consideren una responsabilitat afegida que no els pertoca. Per a Miralles (2021), això és a causa que *"molts docents experimenten la síndrome d'esgotament professional (burnout), que provoca actituds negatives i insensibilitat cap a les persones amb les quals es fa feina, afectant la salut i el benestar"* (p.190), fet que milloraria considerablement si els oferísim formació adequada per, no només poder educar emocionalment als alumnes, sinó també per augmentar la seva pròpia intel·ligència emocional.

A més, els autors coincideixen també en que la tasca d'educar emocionalment als alumnes no és una responsabilitat afegida als docents, sinó que és inherent a la seva professió i a la seva tasca com a educadors en tots els sentits de la vida dels adolescents. Bach (2002) assegura que si no incorporem la dimensió emocional a tots els àmbits de desenvolupament, *"el fracàs serà força més que escolar, serà personal i vital"* (p.123). D'aquesta manera, responsabilitza als docents d'haver d'educar emocionalment als alumnes, però també a les famílies per potenciar aquest aprenentatge i a la ciutadania en general per fer-ho en el marc social.

Tot i això, com hem observat als resultats de l'enquesta, la majoria dels docents es mostren interessats i amb ganes de poder aplicar i aprendre més sobre l'Educació Emocional. Igualment, no puc obviar el fet que, en els resultats de l'enquesta, el 88,2% dels alumnes han respost que prefereixen que els ensenyi educació emocional un professional de la temàtica, i no un docent. Aquest fet em planteja diverses preguntes, ja que, si els docents estiguessin formats en educació emocional, els alumnes encara preferirien una altra

persona? No conec la resposta absoluta a aquesta qüestió, però els autors coincideixen en el fet que l'aplicació de programes d'educació emocional millora els vincles entre els alumnes i el professorat, ja que els dota a tots d'eines per poder comprendre's millor mútuament i, als professors, per acompanyar als joves durant l'etapa de canvis que representa l'adolescència.

Al llarg del treball també hem pogut observar que no hi ha un consens sobre les competències que cal treballar per potenciar la intel·ligència emocional. Sí que hi ha unes capacitats comunes com la gestió, la identificació i la comprensió de les emocions, tan pròpies com les dels altres, però no existeixen uns barems exactes per mesurar la intel·ligència emocional de les persones. Aquest fet dificulta l'avaluació dels programes que s'han anat aplicant als centres educatius, sent poc clara la demostració de la seva efectivitat i els canvis que genera, més enllà de les opinions dels alumnes i professors. Això també es deu al fet que els paràmetres que mesuren la intel·ligència emocional, a part de no estar delimitats, resulten molt subjectius, ja que depenen de molts factors diferents com la persona, el context en què hagi crescut, les dinàmiques familiars que hagi adoptat...

A més, amb les respostes dels professors també he pogut observar que no tots comprenen el que és l'Educació Emocional ni quins són els seus objectius, ja que alguns es neguen a utilitzar aquest tipus d'educació perquè consideren que suposa una sobreprotecció per als alumnes i una eina que no els permet ser capaços de superar els moments i les decisions complicades, ja que consideren que des de l'educació emocional només es potencien les emocions positives i s'invaliden les negatives. Amb aquest fet clarament podem observar que no comprenen que un dels objectius principals d'aquest tipus d'educació és la gestió de tota mena d'emocions, juntament amb la seva identificació, per poder desenvolupar fortaleces en els alumnes que els permetin adaptar-se millor als canvis i afrontar amb més eines i capacitats les situacions complexes.

En general, la conclusió final que extrec del meu treball és que l'educació emocional és més necessària que mai, ja que els canvis en la nostra societat cada vegada exigeixen un major acompanyament i una major intel·ligència emocional per part de la població. Cal treballar per formar el professorat sobre aquest àmbit, per tal que aquests es reconciliïn amb la seva professió i amb el seu rol com a educadors. D'aquesta manera, també podrem començar a incloure programes d'educació emocional dirigits als joves, que augmentaran la seva motivació pels estudis i, en conseqüència els seus resultats acadèmics, i asseguraran un desenvolupament emocional més sa per als alumnes.

Cal tenir en compte que tot això no serà possible si no visibilitzem i demostrem la importància que asseguren els autors que té l'educació emocional, ja que no podem exigir als professionals docents que l'apliquin si ells mateixos no n'acaben de conèixer els beneficis ni les múltiples formes que existeixen per aplicar-la. Cal anar més enllà dels estudis i les tesis doctorals i demostrar de forma més clara i entenedora que la nostra societat necessita un model educatiu que inclogui l'educació emocional, cal exigir a l'Estat que es focalitzi i reconegui la importància d'aquesta qüestió per poder començar a oferir formacions dignes i proporcionals a la magnitud i importància que té l'educació emocional, així com els recursos necessaris per dur-la a terme.

7. BIBLIOGRAFIA

Alzina, R. B. (2009). Orientació psicopedagògica, educació emocional i ciutadania. *Aloma: revista de psicologia, ciències de l'educació i de l'esport Blanquerna*, 119-128.

[\[PDF\] raco.cat](#)

Andrés, Vilorio, C. (2005). La educación emocional en edades tempranas y el interés de su aplicación en la escuela. Programas de educación emocional, nuevo reto en la formación de los profesores. *Tendencias Pedagógicas*, (10), 107-123.

<https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/121465>

Bach, E. (2002). *Sedueix-te per seduir: viure i educar les emocions*. 123-134.

<https://revistes.iec.cat/index.php/RCP/article/view/1510.001/3790>

Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Síntesis

<https://sonria.com/wp-content/uploads/2020/03/Psicopedagogia-emociones-Bisquerra.pdf>

Bisquerra, R. et al. (2012) *¿Cómo educar la emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Esplugues de Llobregat (Barcelona). Hospital Sant Joan de Déu.

https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/56419975/como_educar_las_emociones-libre.pdf?1524695950=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DComo_educar_las_emociones.pdf&Expires=1715336306&Signature=Ib7h~sZeR2HAuYPU8wbmxQQvn8IGfA37ANXwy3Um7tqjs-t1TSRrexTDsY2CBXUkTPhNE-Uvuf-Bk3dr2XYIOF-tPbeX9iF1C-p0eulpVpzzrWrWE1aSToRz7p-Au9DH3Epk-TI5zOXkP0Jg1zbaeySKYskSGTY3AeoMg2kliNFIYi4dIYq5ZbXDVqna-Ew4xiNyEXgj~CAMvmZeLJVR0XSAI7whoqsGXdzpA1qrojYcvugbFVoLiaFYTjdo6QdvuqjNfwNOOsjUwhodXDZzpl~BLQEFoI~PVk74GGkXUPHdtg8F11uMO662kJmDjVtansBWBtQkBRwOiVliykLw_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA#page=28

Caurín, A. C., Morales H. A., Fontana, V. M. (2018) Convivencia en el ámbito educativo: aplicación de un programa basado en la empatía, la educación emocional y la resolución de conflictos en un instituto español de enseñanza secundaria. *Cuestiones Pedagógicas*, (27), 97-112.

<http://dx.doi.org/10.12795/CP.2018.i27.06>

Costa, R. C., Palma, L. X., Salgado, F. C. (2021). Docentes emocionalmente intel·ligents: Importància de la Intel·ligència Emocional per a l'aplicació de la Educació Emocional en la pràctica pedagògica de aula. *Estudios Pedagógicos (Valdivia)*, 47 (1).

https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-07052021000100219&script=sci_arttext&lng=pt

Day, C. (1999). *Developing Teachers: The challenges of Lifelong Learning*. Educational Change and Development.

<https://doi.org/10.4324/9780203021316>

Departament d'Educació, Gencat (s.d.). *Unitats d'Acompanyament i Orientació (UAO)*

<https://educacio.gencat.cat/ca/serveis-tramits/treballa-amb-nosaltres/altres/unitats-acompanyament-orientacio-uao/index.html>

Diana, S. B. (2014). *Relación entre autoconcepto, ansiedad e inteligencia emocional: eficacia de un programa de intervención en estudiantes adolescentes*. [Tesi doctoral, Universitat de Extremadura]. Departament de psicologia i antropologia.

https://dehesa.unex.es:8443/flexpaper/template.html?path=https://dehesa.unex.es:8443/bitstream/10662/1678/1/TDUEX_2014_Sosa_Baltasar.pdf#page=76

Florido, F. (2021). *La memoria en los tiempos de la inmediatez*. Blog del Màster en Comunicació Científica, Mèdica i Ambiental de la UPF, Barcelona.

<https://comunicaciencia.bsm.upf.edu/las-emociones-ayudan-a-almacenar-recuerdos-en-la-amigdala-cerebral/>

Gea, V. (2004). *La inteligencia emocional en la infancia: educación, familia y escuela*.

<https://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/delegate/content/bb87cb58-56e3-4a56-81c4-cc2e913a81b4>

Grup de recerca en orientació psicopedagògica (s.d.).

<https://www.ub.edu/grop/>

Investigació comercial: elaboració del qüestionari per a l'enquesta. Institut Obert de Catalunya.

https://ioc.xtec.cat/materials/FP/Recursos/fp_vec_m04_/web/fp_vec_m04_htmlindex/WebContent/u3/a2/continguts.html

López et. al. (2010). *Ética profesional docente*. Madrid, Editorial síntesis.

https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/121627/GARCIA_LOPEZ_R?sequence=1

Miralles, M. (2021). *EDEMIND: Educació emocional i atenció plena (mindfulness) a l'IES Calvià*. Anuari de l'Educació de les Illes Balears.

https://ibdigital.uib.es/greenstone/sites/localsite/collect/anuariEducacio/index/assoc/Anuari_e/ducacio/2021p184.dir/Anuari_educacio_2021p184.pdf

Ricard, J. R. (2014). *Disseny i avaluació d'un programa d'Educació Emocional: incidència en la intel·ligència emocional autoinformada de l'alumnat d'Educació Secundària Obligatòria*. [Tesi doctoral, Universitat Autònoma de Barcelona]. Facultat de Ciències de l'Educació, Departament de Pedagogia Aplicada.

https://ddd.uab.cat/pub/tesis/2014/hdl_10803_283723/rjr1de1.pdf

Sabatés, S. (2022). *El professorat, preparat per a l'educació emocional a les aules?* [Treball de fi de Màster, Universitat Oberta de Catalunya]. Repositori Digital de la UOC.

<https://openaccess.uoc.edu/bitstream/10609/143786/7/ssabatesnTFM0122mem%C3%B2ria.pdf>

Salovey, P., & Mayer, J. (1990). *Inteligencia emocional. Imaginación, conocimiento y personalidad*, 9(3), 185-211.

https://resources.inei.edu.mx/pdfRecursos/1628798551_Inteligencia%20Emocional.pdf

Torvà, T. (2011). *Programa d'educació emocional a 1r de l'ESO: un nos social: desfem-lo i fluim*. [Projecte final de màster, Universitat de Barcelona]. Diposit Digital de la Universitat de Barcelona.

https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/47744/6/Programa%20d%27educaci%c3%b3%20emocional%20a%201r.%20de%20l%27E.S.O.%20Un%20nus%20social_desfem-lo%20i%20fluim.pdf

Vaello J. (2009). *El profesor emocionalmente competente: un puente sobre "aulas" turbulentas*. Barcelona, Graó, 288.

<https://doi.org/10.15581/004.18.4676>

8. ANNEXOS

8.1 Annex 1:

Enllaços dels qüestionaris realitzats a alumnes i professors d'institut

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe5eoE2KTOGfN9AacqIOAgBwA1I1dC9NuM94d8GMVsxwh1pxg/viewform?usp=sf_link → enllaç qüestionari educació emocional alumnes.

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScAomRMI8I6SzJnPd4-EG47S6ACqhip_KrBWgCQeNN3wkjFgw/viewform?usp=sf_link → enllaç qüestionari educació emocional professors.