



Universitat Rovira i Virgili
Facultat de Ciències de l'educació i Psicologia
Tarragona

ENSENYAMENT DE MESTRES

EDUCACIÓ INFANTIL

TREBALL DE FI DE GRAU

**L'EDUCACIÓ EMOCIONAL EN EL
DESENVOLUPAMENT DELS INFANTS I LES
AULES**

Autora: Carolina Altés Fernández

Tutora: Raquel Riera Sal

Curs: 2020/2021

Tarragona, 29 de maig de 2021

Resum

El present document és un estudi mixt sobre la influència de l'educació emocional en el desenvolupament dels infants i dins de les aules. Així doncs en aquest treball desenvolupo un seguit de teoria la qual tracta les emocions, l'educació emocional, educació infantil, intel·ligència emocional i les competències emocionals, un conjunt de conceptes bàsics per entendre la importància que té l'educació emocional i tot el que ella comporta en el desenvolupament dels infants. L'escola és el lloc principal de desenvolupament dels infants, per tant és la oportunitat més gran que es té per desenvolupar les competències emocionals per tal de gestionar les nostres emocions i arribar a trobar un benestar emocional, el qual influeixi de manera positiva en el llarg de la vida.

Per tant, el meu objectiu principal és conèixer quina importància té l'àmbit emocional en el desenvolupament global de l'infant i com afecta en el desenvolupament curricular a l'aula. En l'apartat metodològic es troba la realització de les enquestes i entrevista realitzades a diversos col·lectius de persones, les quals conviuen amb infants i intervenen en el seu desenvolupament, aquests són les famílies, mestres, futurs mestres i psicòleg. A partir d'aquestes enquestes i entrevista, extrec els resultats per afirmar o refutar la hipòtesi d'investigació: l'educació emocional té una gran influència en el desenvolupament de les persones i a les escoles es treballa de manera conscient, sent els mestres els que reben formació per poder treballar-ho a l'aula. Els principals resultats fan arribar a la conclusió que ens trobem en una societat, que a poc a poc va donant més importància a les emocions i l'educació emocional, però encara s'ha d'avançar molt per donar el lloc que han de tenir i arribar a un benestar emocional generalitzat en la societat.

Paraules claus: emocions, educació emocional, intel·ligència emocional, educació infantil, competències emocionals.

Resumen

El presente documento es un estudio mixto sobre la influencia de la educación emocional en el desarrollo de los niños y dentro de las aulas. Así pues en este trabajo desarrollo un seguido de teoría la cual trata las emociones, la educación emocional, educación infantil, inteligencia emocional y las competencias emocionales, un conjunto de conceptos básicos para entender la importancia que tiene la educación emocional y todo el que ella comporta en el desarrollo de

los niños. La escuela es el lugar principal de desarrollo de los niños, por lo tanto es la oportunidad más grande que se tiene para desarrollar las competencias emocionales para gestionar nuestras emociones y llegar a encontrar un bienestar emocional, el cual influya de manera positiva en lo largo de la vida.

Por lo tanto, mi objetivo principal es conocer qué importancia tiene el ámbito emocional en el desarrollo global del niño y como afecta en el desarrollo curricular al aula. En el apartado metodológico se encuentra la realización de las encuestas y entrevista realizadas a varios colectivos de personas, las cuales conviven con niños e intervienen en su desarrollo, estos son las familias, maestros, futuros maestros y psicólogo. A partir de estas encuestas y entrevista, extraigo los resultados para afirmar o refutar la hipótesis de investigación: la educación emocional tiene una gran influencia en el desarrollo de las personas y en las escuelas se trabaja de manera consciente, siendo los maestros los que reciben formación para poder trabajarlo en el aula. Los principales resultados hacen llegar a la conclusión que nos encontramos en una sociedad, que poco a poco va dando más importancia a las emociones y la educación emocional, pero todavía se tiene que avanzar mucho para dar el lugar que tienen que tener y llegar a un bienestar emocional generalizado en la sociedad.

Palabras clave: emociones, educación emocional, inteligencia emocional, educación infantil, competencias emocionales.

Abstract

This document is a mixed study of the influence of emotional education on the development of children and within classrooms. So in this work I develop a series of theory that deals with emotions, emotional education, child education, emotional intelligence and emotional skills, a set of basic concepts to understand the importance of emotional education and all that it brings to the development of children. The school is the main place for children's development, so it is the greatest opportunity to develop emotional skills in order to manage our emotions and to find an emotional well-being, which has a positive influence on life.

Therefore, my main aim is to know what the emotional area is in the overall development of the child and how it affects the curricular development of the classroom. The methodological section covers the carrying out of surveys and interview conducted by various groups of people, who live together with children and intervene in their development, these are families, teachers,

future teachers and psychologists. From these surveys and interviews, I remove the results to affirm or refute the research hypothesis: emotional education has a great influence on the development of people and in schools it is consciously worked, with teachers being trained to work in the classroom. The main results lead to the conclusion that we are in a society, which is gradually giving greater importance to emotions and emotional education, but much progress still needs to be made to give the place they should have and to reach widespread emotional well-being in society.

Key Words: emotions, emotional education, early childhood education, emotional intelligence and emotional skills.

Índex

1. Introducció	1
1.1. Objectius	3
2. Contextualització	4
3. Marc Teòric.....	7
3.1. Emocions	7
3.2. Educació infantil.....	10
3.3. Intel·ligència emocional	12
3.4. Educació emocional.....	14
3.5. Competències emocionals	16
4. Marc Metodològic.....	18
4.1. Hipòtesis	18
4.2. Disseny de la recerca	18
5. Anàlisi i interpretació de resultats.....	21
6. Conclusions.....	37
6.1. Limitacions	37
6.2. Aportació personal i prospectiva de la investigació	38
7. Proposta de millora	40
Agraïments	41
Bibliografia.....	42
Annexos.....	43

1. Introducció

Una de les tasques més importants, d'un mestre o mestra d'educació infantil, va ser una de les primeres coses que vaig aprendre fa sis anys. Quan vaig emprendre el meu camí per a ser mestra en el cicle de grau superior d'Educació infantil i la qual he estat aprenent i observant fins al dia d'avui, quan ja estic en l'últim curs. Aquesta tasca és donar i facilitar tota l'ajuda que la persona necessita per a desenvolupar el millor de si mateixa. Ser mestra de nens i nenes de 0 a 6 anys no només es tracta de canviar bolquers, donar de menjar, enganxar gomets i pintar. Per aquesta raó l'educació ha de servir perquè cada infant es conegui a ell mateix, de manera que progressivament sigui una persona capaç d'escollir quin camí vol prendre en cada moment de la seva vida tenint en compte les seves preferències i els seus gustos. I en aquest conèixer-se a si mateix entren en joc les emocions, una part molt important les quals afecten el fet de tenir autoestima i acceptar-se tal com és, coneixent els punts forts i els punts febles, per a poder millorar aquells aspectes negatius i potenciar els aspectes positius. Però el més important és valorar-se com a persona, capaç d'enfrontar-se al món i sentir-se feliç per cada pas i cada objectiu que s'aconsegueixi. La societat encara no entén l'educació des d'aquesta besant i per aquest motiu molta de la feina que fan els docents queden darrere de les parets de la classe i la seva casa, on preparen tot el material i propostes necessàries per ajudar als infants que tenen a la seva aula. Per tant, entenc l'educació com la clau que dona a la societat una vida desenvolupada no només en l'àmbit cognitiu i de coneixements sinó, la clau perquè siguem capaços de seguir el camí en la nostra vida que ens porta a la felicitat i el benestar. Però que és la felicitat? Segurament, cada persona té una definició subjectiva del que és i significa per a ella la felicitat, tenint en compte allò que en ella li aporta felicitat, ja sigui aconseguir objectius, obtenir alguna cosa material o passar temps amb aquelles persones importants del seu entorn. Però segons Csikszentmihaiyi:

“No es el resultado de la buena suerte o el azar. No es algo que pueda compararse con dinero o con poder. No parece depender de los acontecimientos externos, sino más bien de cómo lo interpretamos. De hecho, la felicidad es una condición vital que cada persona debe preparar, cultivar y defender individualment. La personas que saben controlar su experiència interna son capaces de determinar la calidad de sus vides, eso es lo más cerca que podemos estar de ser felices.” (1990) (p. 13)

Per tant això vol dir que per estar a prop de la felicitat o obtenir aquest sentiment de felicitat, em de ser capaços de controlar i regular les nostres emocions, per poder dirigir la nostra vida cap al camí que ens aporta emocions positives i en conseqüència la felicitat. Però ara la

pregunta és la felicitat, la podem controlar, però i el benestar, va lligat amb la felicitat, què és el benestar? Segons Bisquerra (2011) :

“El bienestar emocional, que consiste en experimentar emociones positivas. Lo cual es lo más proximo a la felicidad”.

Arribem a la conclusió que el benestar i la felicitat estan lligats, ja que el benestar s’obté experimentant situacions positives, ja no només emocions positives, sinó també és el resultat d’obtenir experiències positives en l’àmbit físic, material, social i professional. La qual cosa dins d’un centre educatiu, tant els professionals que hi treballen, els nens i nenes i les famílies, han de trobar aquest benestar per poder obtenir uns resultats en el desenvolupament dels infants, el centre i els professionals que cada vegada siguin més òptims i aportin millors resultats i conclusions en l’aprenentatge i desenvolupament d’aquest.

Per tant ens trobem en un àmbit on actualment tots els infants tenen accés a l’educació i per tant tenim l’oportunitat de regalar aquests nens i nenes des de que entren a l’escola a convertir-se en persones capaces de controlar les seves emocions reforçant les positives, millorant i regulant les negatives, per tal que no siguin una gran barrera a l’hora de desenvolupar i aconseguir els seus objectius personals i professionals. Amb la qual cosa podem crear una societat on hi hagi igualtat de condicions i persones segures.

Com actualment ja s’han fet molts estudis i investigacions sobre la intel·ligència i l’educació emocional i la relació d’aquestes amb la societat i l’èxit d’aquesta, a través d’alguns dels autors més rellevants en aquestes investigacions com: Salovey i Mayer, R. Bisquerra, D.Goleman, E. Lòpez, i d’altres, basaré la meua recerca per investigar i extreure’n conclusions.

Amb aquest treball vull conèixer la importància que té l’àmbit emocional en el desenvolupament global de l’infant i com afecta en el desenvolupament curricular de l’aula. Per fer-ho em basaré en estudis fets anteriorment d’autors significatius en la psicologia i educació, en enquestes i entrevistes a realitzar a professionals de l’educació, famílies i futurs mestres i en l’observació de l’aula del centre en el qual he dut a terme les pràctiques.

El treball es desenvoluparà en la següent estructura: anant del més general al més específic. Per començar es desenvoluparà el marc teòric on es definiran diferents conceptes, segons diversos autors i estudis realitzats, seguidament trobarem la part pràctica on es realitzaran diferents enquestes i entrevistes a diversos professionals i a famílies i on a més a més es desenvoluparan activitats en una escola. A través d’aquestes s’analitzaran el valor que se li donen actualment a

les emocions a les escoles i les famílies i quines conseqüències tenen i s'extrauran les conclusions per tal de crear propostes de millora.

1.1. Objectius

L'objectiu principal és conèixer la importància que té l'àmbit emocional en el desenvolupament global de l'infant i com afecta en el desenvolupament curricular a l'aula.

Objectius específics:

- Analitzar el treball de l'educació emocional a partir d'enquestes realitzades a famílies, professionals i estudiants.
- Conèixer quina influència tenen les emocions en el desenvolupament personal i sobre tot en l'àmbit de l'educació i aprenentatge.
- Descobrir quina formació reben els professionals sobre educació emocional.
- Percebre la importància que es dona al benestar emocional.

2. Contextualització

L'anàlisi i el marc metodològic del treball es dura a terme a un centre privat de Tarragona, situat a 3 kilòmetres de la ciutat i en plena zona residencial. Tarragona té una població de 136.496 habitants (padró de l'INE 1 de gener de 2020), és una ciutat ubicada a la bora del Mediterrani a la Costa Daurada. La ciutat es compon del nucli de la ciutat i dels municipis dels voltants on habiten els seus habitants Tarragonins i Tarragonines.

El centre es troba en un lloc privilegiat en mig de la natura, allunyat de sorolls i de la contaminació, on compta amb un gran espai per fer esport, pati de joc i pinar, en el qual els infants gaudeixen de la natura i dels companys i companyes de l'escola.

És un centre privat el qual acull a nens, nenes i adolescents que provenen de diferents municipis de Tarragona i on la influència d'immigrants es baixa, a més a més les famílies estrangers la majoria són Angleses, Alemanyes, Franceses i Russes, la qual cosa trobem diferències d'idiomes, però no causen una barrera en l'aprenentatge i ensenyament dels infants, ja que la majoria s'adapten amb molta facilitat. Ens trobem en una escola familiar i petita d'uns 300 alumnes més o menys des de P3 fins a 4t de l'ESO i una línia educativa per a cada curs i on la gran majoria es coneixen i molts d'ells són familiars o fills d'exalumnes del centre. L'avantatge que trobem és que en ser un centre petit es pot fomentar la interrelació entre tot l'alumnat fent que els més grans estableixin relació amb els més petits amb la realització de diferents activitats i es creïn diversos vincles entre ells creant un ambient familiar i de benestar.

Els objectius principals del centre es basen a potenciar la presa de decisions coherents i responsables i la formació integral dels alumnes i aquests són els següents:

- Estimular la curiositat intel·lectual i el sentit crític de l'alumne.
- Integrar la cultura de l'esforç i la superació.
- Generar un nivell elevat de responsabilitat i autonomia.
- Assolir coneixements i relacionar-los amb els aprenentatges previs.
- Afavorir la creativitat i aprendre a aprendre.
- Contemplar la sociabilitat de l'alumne com a element educatiu en els diversos àmbits escolar.
- Fomentar el respecte a la diversitat de les persones: característiques personals, discapacitats, costums, realitats i procedències.
- Valorar el respecte a la natura en tots els seus aspectes.

A partir d'aquests objectius principals el centre desenvolupa la seva metodologia basada en el fet que els alumnes són el centre de l'escola i el seu procés d'aprenentatge. Potenciant l'atenció personal i individualitzada als alumnes per tal de beneficiar la seva formació integral com a persones sense limitar les seves intervencions vetllant per uns hàbits de treball i higiene amb l'adquisició de valors, normes de respecte, convivència i tolerància envers un mateix, els altres i el seu entorn.

Com que la metodologia es basa que l'alumne ha de ser en tot el moment el centre de l'escola i el seu desenvolupament, això implica una relació basada en l'afecte, respecte, coherència i estímul positiu creant en tot moment un ambient càlid i de benestar tant pels alumnes, famílies i professionals que hi treballen.

Per tant és un centre que el seu principal objectiu i la seva metodologia es basa en els infants com a centre de l'aprenentatge i en el seu benestar per desenvolupar-se com a persones independents. Per fer possible aquest desenvolupament s'han de tenir en compte els aspectes cognitius, socials, motrius i afectius.

Per poder observar com s'apliquen diferents estratègies per a fer possible aquest desenvolupament i sobretot el treball en l'educació emocional em centraré en les classes d'educació infantil i els professionals que hi treballen. En aquest centre trobem tres classes d'educació infantil d'entre 10 i 25 infants, trobem infants amb característiques i situacions familiars diferents la qual cosa em permetrà analitzar les emocions i el treball d'elles en els infants que tenen una situació familiar diversa. De quina manera afecta en el seu desenvolupament personal i en el desenvolupament curricular de l'aula. Quines conseqüències comporta un desequilibri emocional i quins avantatges té el control d'elles dins de l'aula i en l'entorn familiar i personal.

Pel que fa als professionals en el centre trobem mestres amb diferents especialitats i experiències els quals cadascú tindrà una visió diferent de l'educació i una metodologia o aportacions diferents a l'hora d'estar amb 20 infants d'entre 3 i 6 anys. A més a més en el centre també trobem psicopedagogs i altres professionals els quals donen suport i ajuda a aquells nens i nenes que ho necessiten i la seva opinió i visió de l'educació pot ser diferent de la d'altres mestres i professionals.

Les característiques dels infants, professionals i famílies m'ajudaran a analitzar a través d'enquestes, entrevistes i la posada en pràctica d'un projecte sobre l'educació emocional, la importància que té i se li dona actualment a l'educació emocional, la influència que té sobre la

societat i l'educació i en què influeix la seva regulació o la falta de coneixement d'elles. Per tant durant la recerca i investigació es realitzaran diferents entrevistes i enquestes a diferents professionals, famílies i futurs professionals sobre el concepte que tenen d'ella, com duen a terme projectes o quina formació han rebut o reben sobre l'educació emocional.

3. Marc Teòric

Abans de començar a realitzar entrevistes, enquestes i activitats sobre l'educació emocional, és interessant conèixer com es van anar desenvolupant els diversos termes i l'evolució que han tingut en la societat i com s'han anat donant a conèixer i la seva metodologia. Les paraules claus a definir són: emocions, educació infantil, intel·ligència emocional, educació emocional, competències emocionals i emocions i aprenentatge.

3.1. Emocions

Tothom sap que és una emoció, que se sent amb cada una d'elles i quines experiències, situacions i accions en produeixen alguna de les emocions. Però quan demanem que es defineixi la paraula emocions, ja no és tan fàcil, la gent sap el que sent, però no sap definir-ho. Per tant per saber que són les emocions revisarem diferents definicions que podem trobar sobre elles, aquestes són:

Segons el diccionari de l'institut català:

“Reacció afectiva, en general intensa, provocada per un factor extern o pel pensament, que es manifesta per una commoció orgànica més o menys visible.

Segons Bisquerra (2000):

“Reaccions de l'organisme que produeixen experiències personals percebudes de manera immaterial, la qual cosa dificulta el seu coneixement en una cultura caracteritzada per la materialització de les experiències”

Segons Mariano Chòliz (2005):

“Una experiència afectiva en certa manera agradable o desagradable, que suposa una qualitat fenomenològica característica i que compromet tres sistemes de resposta: cognitiu-subjectiu, conductual-expressiu i fisiològic adaptatiu”.

Les tres definicions són diferents i fan èmfasi en allò que l'autor dona més importància o com ho concep ell, però totes tres ens parlen de reaccions o experiències que es produeixen en el nostre cos, en l'interior del nostre cos, i que és allò que fa que es produeixin, però realment sabem que és el que sentim en cada moment i com s'han de manifestar les emocions? Moltes vegades el nostre cos ens expressa alguna sensació que no estem gaire segurs del que ens vol dir i que estem sentint. Això és perquè no tenim coneixement de les emocions o ens quedem amb les més bàsiques.

Podem trobar diferents classificacions de les emocions:

Chòliz segueix la teoria de Reeve (1994) el qual defineix que les emocions tenen tres funcions, adaptativa, social i motivadora.

- Funció adaptativa: les emocions són les encarregades de fer que tinguem una conducta adequada davant les condicions ambientals en les quals ens trobem. Produint un apropament, si ens és agradable, o allunyament si ens és desagradable.
Aquesta funció ja va ser manifestada per Darwin, el qual la seva teoria es basava que els éssers vius sobreviuen, segons la capacitat d'adaptació que tenien i desenvolupaven. Per tant depenia de les habilitats que desenvolupessin per viure i superar els obstacles que se'ls presentaven.
- Funció social: funció principal a l'hora de relacionar-se amb els altres. Aquesta funció es caracteritza per l'expressió de les emocions donant informació a les persones que ens envolten, de com ens sentim en cada moment, facilitant la relació social amb el medi i les persones que ens envolten. Es desenvolupa l'empatia, capacitat de reconèixer les emocions dels altres i d'entendre-les.
- Funció motivadora: la paraula emoció i motivació provenen del llatí de la paraula *movere*, que significa moviment. Per tant a través de les emocions i el sentiment d'aquestes ens podem sentir motivats a aconseguir aquella fita proposada, i aquí entra en joc el que ens fa sentir sensacions agradables o desagradables, fent que ens sentim més motivats o menys per fer o aconseguir allò que ens proposem.

Com a resum podríem dir que la funció de les emocions és regular el nostre comportament davant diverses situacions, adquirint una conducta o una altra depenent de si ens resulta agradable o no, i com a resultat arribar a la fita o fracassar.

- **Classificació de les emocions.**

Actualment podem trobar moltes classificacions de les emocions segons diferents autors, les seves recerques, teories i creences. Però és cert que no hi ha cap establerta com a principal classificació i la més correcta, i hi ha que són més acceptades que d'altres. Tot i així em centraré en les classificacions més acceptades.

- Famílies d'emocions: es tracta d'agrupar diferents emocions dins d'una mateixa categoria, encara que les diferències siguin mínimes. Aquesta classificació dificulta saber quan acaba una emoció i quan comença l'altre, si les seves característiques són molt semblants.

Bisquerra (2009) per classificar i anomenar les emocions cita tres elements molt importants a tenir en compte que són: l'*especificitat*, aspecte qualitatiu i específic de cada emoció que permet etiquetar-les per famílies, representades per una emoció bàsica; la *intensitat*, força amb què s'experimenta una emoció, aquesta és quantitativa, indiferenciada i inespecífica, ens permet distingir-la de les altres; i la *temporalitat*, durada que té l'emoció, les emocions agudes tenen una breu durada, i d'altres poden durar mesos.

- Emocions positives, negatives i ambigües: les emocions es poden classificar depenent del grau de plaer o desplaer que ens proporcionen. Bisquerra (2009) cita aquesta classificació de Lazarus (1991), el qual va ser qui les va classificar de la següent manera:
 - Emocions negatives: es produeixen quan obtenim un resultat desagradable respecte els nostres objectius. Aquestes són ira, ansietat, tristesa, culpa, vergonya, enveja, gelosia, etc.
 - Emocions positives: obtenció d'un resultat positiu davant la nostra fita, sigui perquè l'hem aconseguit o ens estem apropant a ella. Aquestes són alegria, afecte, amor, orgull, felicitat i alleujament.
 - Emocions ambigües: aquelles les quals el seu resultat positiu o negatiu depèn de la situació en la qual es troba la persona. Aquestes són sorpresa, esperança, compassió i emocions estètiques.
- Classificació psicopedagògica: Bisquerra (2009), després d'analitzar diferents classificacions de diversos autors, fa la seva pròpia classificació de les emocions, la qual creu que és la correcta per fer servir en l'educació emocional.

NEGATIVES		POSITIVES	AMBIGÜES
Por	Fàstic	Alegria	Sorpresa
Ira	Ansietat	Amor	
Tristesa	Vergonya	Felicitat	

Dins de cada una d'aquestes emocions agrupa d'altres que estan estretament lligades i gairebé tenen les mateixes característiques, és a dir, en aquesta taula es presenten les principals emocions que donen nom a una família d'emocions.

- Emocions primàries i secundàries: aquesta classificació la podem trobar també com la classificació de les emocions bàsiques o emocions complexes, anomenada per altres autors.

Les emocions primàries o bàsiques són aquelles les quals la seva expressió facial es característica i típica en totes les persones, com pot ser un somriure per expressar alegria. Les emocions secundàries o complexes són aquelles que estan derivades de les primàries, és a dir, són de la mateixa família, i les quals no són expressades iguals per totes les persones.

La classificació de les emocions és molt complexa, ja que com s'ha esmentat anteriorment, cada autor crea una segons el que ell creu. És necessari que quan es vulgui portar a terme l'educació emocional s'analitzin les classificacions més comunes i treballar aquelles que es cregui més convenient en cada moment, però sí que es considera important saber conèixer les bàsiques o primàries, per tal de saber quines poden derivar d'elles.

3.2. Educació infantil

Per parlar de l'educació infantil el més adequat és revisar el currículum i orientacions d'educació infantil. En aquest document es defineix l'educació infantil com:

“Etapla educativa configurada per dos cicles: el primer cicle, on s'acull a infants de 0 a 3 anys, i el segon cicle amb infants de 3 a 6 anys.” (2012)

Els dos cicles han d'estar vinculats i han de mantenir una coherència i continuïtat, per tal de poder proporcionar als infants contextos educatius que complementin i ampliïn les experiències viscudes en el seu entorn familiar, per tal que els infants coneguin el món que els envolta de manera adequada.

Durant aquesta etapa els infants adquireixen les capacitats i competències necessàries per entendre el món en que viuen i per ser persones actives socialment, adaptant-se al canvi continu en què vivim. En aquesta etapa el més important no és que aprenguin i adquireixin coneixements, el més important és que desenvolupin habilitats per tenir confiança, autonomia, autoestima. Com diu el currículum:

“Educar va molt més enllà de fer possible que els infants aprenguin o adquireixin coneixements. Implica proposar reptes cognitius, crear un ambient ric i facilitador de relacions humanes, donar oportunitats per reforçar la pròpia confiança i l'autoestima, assegurar el camí cap a l'autèntica autonomia i ajudar que els infants es puguin anar fent una idea adequada del món en què viuen i viuran.”

Tenint en compte que no només volem que els infants aprenguin conceptes, el paper del mestre en aquesta etapa és clau, ja que és un dels referents principals de l'infant, on el seu cervell és

totalment plàstic i absorbeixen tot el que veuen i escolten, la qual cosa marcarà el seu camí. Per tant és important que l'escola ofereixi totes les oportunitats i possibilitats per garantir el desenvolupament integral dels infants com a persones, sent aquest l'objectiu principal de l'educació infantil. Per poder assolir l'objectiu general de l'etapa s'estableixen unes àrees, capacitats i objectius amb el qual els infants arriben a la fita principal.¹

ÀREES	1	2	3	4
CAPACITATS	1, 2 i 3	4 i 5	6 i 7	8 i 9
OBJECTIUS	1, 2 i 3	4 i 5	6 i 7	8, 9 i 10

Totes les àrees, capacitats i objectius tenen relació entre elles, ja que en EI, s'opta per un ensenyament interdisciplinari on fent una activitat es toquin les diverses àrees, fent així que es desenvolupin també diferents capacitats i objectius. Aquests no se centren només en els coneixements i en l'adquisició de continguts, sinó que la majoria d'ells es basen en l'adquisició d'habilitats i capacitat per desenvolupar-se com a persones capaces de tenir autonomia i decisió enfront la vida, per relacionar-se i crear vincles afectius i socials. Per tant si analitzem els objectius que proposa Èlia Lòpez, de l'educació emocional en l'EI que són:

- Afavorir el desenvolupament integral dels nens i les nenes
- Proporcionar estratègies per al desenvolupament de competències emocionals per l'equilibri i la potenciació de l'autoestima.
- Potenciar actituds de respecte, tolerància i socials.
- Potenciar la capacitat d'esforç i motivació davant la feina.
- Desenvolupar la tolerància a la frustració.
- Afavorir l'autoconeixement i el coneixement dels altres.
- Desenvolupar la capacitat per relacionar-se amb un mateix i amb els altres de manera satisfactòria per un mateix i pels altres.
- Desenvolupar el control de la impulsivitat.
- Afavorir la quantitat i qualitat de les interaccions en grup per la millora del clima de l'aula i la cohesió grupal.

¹ Annex 1. Àrees, objectius i capacitats del currículum de segon cicle d'educació infantil.

Es podria dir que tenen relació i molts d'aquests objectius els podríem agrupar amb els que recull el currículum i desenvolupar-los en diferents activitats pràctiques en els quals els infants es desenvolupin integralment.

En conclusió l'educació infantil és una de les etapes més importants, per no dir la més, en el desenvolupament dels infants, en la qual els mestres han de ser capaços de crear situacions en les quals els nens i les nenes hagin de desenvolupar habilitats per fer-les front, sempre en un ambient de calma, afecte i benestar; ja que s'ha demostrat que les persones aprenen i es desenvolupen millor en un ambient que s'adapta a ell o ella i li proporciona oportunitats i possibilitats per fer-ho.

3.3. Intel·ligència emocional

Per parlar de la intel·ligència emocional i la seva definició el més adient és revisar els autors que parlen d'ella i l'evolució que ha tingut la seva definició i components. Per tant remuntem al segle passat amb Charles Darwin (1872), el qual parla de les emocions com un factor important per a la supervivència i l'adaptació de les persones a l'entorn que els envolta. Un altre percussor del concepte és Thorndike (1920), el qual parla de la intel·ligència emocional com "L'habilitat per comprendre i dirigir als homes i dones, nens i nenes, i actuar sàviament en les relacions humanes", a més a més Thorndike defineix també dos tipus més d'intel·ligència una per manejar idees, que anomena habilitat-abstracta i l'habilitat per entendre i manejar objectes que l'anomena intel·ligència mecànica. Per tant el concepte de la intel·ligència emocional ja es tenia en compte des del segle passat i encara que es creu que la intel·ligència emocional i el coeficient intel·lectual (CI) són termes contraposats, en realitat només són diferents i es complementen l'una amb l'altra, fent que cada persona tingui una combinació pròpia el qual les caracteritza.

Els autors que van començar a donar origen a aquest terme i a demostrar la relació d'aquestes dues van ser Peter Salovey i John Mayer, al 1990. Dos psicòlegs de la Universitat de Harvard, els quals estaven en contra de la definició de la intel·ligència que la definia només des del punt de vista de la logicomatemàtica o de la llengua. Així doncs ells definien la intel·ligència emocional com:

“Aquella que compren l'habilitat de supervisar i entendre les emocions pròpies així com la dels altres, discriminar entre elles i utilitzar aquesta informació per guiar el nostre pensament i les nostres accions”.

A més Salovey i Mayer entenen la intel·ligència emocional com un model d'habilitat la qual es conceptualitza a través de quatre habilitats:

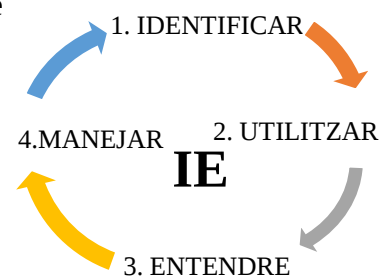
“L’ habilitat per percebre, valorar i expressar emocions amb exactitud, l’habilitat per accedir i/o generar sentiments que faciliten el pensament; l’habilitat per comprendre emocions i el coneixement emocional i l’habilitat per regular les emocions promovent un creixement emocional i intel·lectual” (1997)

Per tant els principals investigadors sobre la intel·ligència emocional i la seva influència tant en el desenvolupament de tasques acadèmiques i en la relació amb els altres, van ser Salovey i Mayers. A partir de les seves investigacions i llegint altres tesis doctorals i estudis que s’havien fet recentment com “La teoria de les intel·ligències múltiples” de Howard Gardner (1983), Daniel Goleman, al 1995, va començar també a buscar informació i la relació que té aquesta amb l’èxit i el desenvolupament de les persones. Va ser al 1997 quan va publicar el seu llibre a través d’estudis realitzats per ell i l’anàlisi de les diferents teories i investigacions que ja hi havien, ell defineix la intel·ligència emocional com:

“la capacitat de reconèixer els propis sentiments i els dels altres, de motivar-nos i manejar-nos adequadament en les relacions” (1995)

Després que Goleman publiqués el seu llibre va continuar investigant i van ser molts altres psicòlegs, mestres i professionals els quals van començar, també a fer els seus estudis i investigacions sobre aquestes, com per exemple Rafael Bisquerra, que diu que és a través de la IE que es desenvolupen les competències emocionals i a partir d’aquí va desglossar i crear programes per l’educació emocional.

Com a conclusió la IE és aquella que se centra en la capacitat de reconèixer els nostres sentiments i els dels altres tot tenint relació en el desenvolupament del nostre coeficient intel·lectual, la manera en la qual ens relacionem i en l’èxit dels nostres objectius de la vida. Són molts els autors els quals, sobretot, a partir de la teoria de Goleman sobre la IE, van seguir investigant i fent recerca sobre aquest terme, el qual avui en dia es pot sentir a parlar en molts aspectes; escola, feina, relacions, etc.



3.4. Educació emocional

A finals del segle passat, finals de la dècada dels noranta, va ser quan va començar a sorgir el concepte de l'educació emocional (EE). En aquell moment només hi havia interès per saber que eren les emocions positives, el benestar emocional, el fluir, etc., però no va ser fins al segle XXI que aquesta va començar a créixer de manera significativa i a tenir més impacte en la societat, sobretot en el món de l'educació i la psicologia.

El sorgiment de l'educació emocional va ser a través de les diferents investigacions que es van realitzar amb anterioritat, sobre la intel·ligència emocional, el benestar, les emocions positives i la neurociència, que són el nucli d'aquesta.

Rafael Bisquerra és un dels investigadors en educació que més influència ha tingut en el fet d'introduir l'educació emocional en les escoles i famílies, i és que ell concep l'educació emocional com:

“Procés educatiu, continu i permanent, que pretén potenciar el desenvolupament de les competències emocionals com element essencial en el desenvolupament integral de la persona, amb l'objectiu de capacitar-lo per a la vida. Tot tenint la finalitat d'augmentar el benestar personal i social” (2000)

Per tant és un terme i una manera diferent de veure l'educació, no només des de la perspectiva dels continguts i la capacitat d'aprenentatge dels infants, sinó que va més enllà de la cognició i se centra en la capacitat de reconèixer les emocions i sentiments, i ser capaç de regular-les tot creant un clima de benestar, felicitat i èxit en les persones i la societat en general.

Així mateix podríem dir que l'educació emocional s'ha d'incloure en el currículum escolar, de manera contínua des de l'inici de l'escolarització dels més petits fins als més grans. Sent una formació continua i amb un progrés, el qual ajudi als més petits i als més grans a conèixer-se millor i conèixer als altres fent que millorin el seu entorn afectiu i de relació, l'àmbit acadèmic i en un futur l'àmbit laboral. No només han de rebre i és important que rebin programes d'EE els infants i els adolescents, sinó que els adults també han de tenir consciència d'aquesta i rebre formació. Rebent aquesta formació les famílies podran començar a educar emocionalment des de que la dona queda embarassada, ja que molts estudis han demostrat que la regulació emocional, la qual comporta el coneixement de les pròpies emocions i l'habilitat per regular les negatives i generar positives, influeix en el nadó.

Tenint en compte que l'objectiu principal de l'educació emocional és fomentar el benestar personal i social, es desglossen altres objectius generals que són:

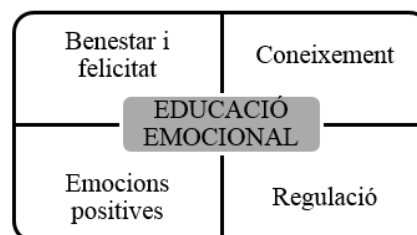
- Adquirir coneixement de les nostres emocions.
- Identificar les emocions dels altres.
- Desenvolupar habilitat per regular les emocions.
- Prevenir els efectes de les emocions negatives.
- Desenvolupar l'habilitat per generar emocions positives.
- Tenir capacitat per automotivar-se.
- Adquirir una actitud positiva enfront la vida.
- Desenvolupar una major competència emocional.
- Aprendre a fluir.

Els objectius proposats, s'han d'anar assolint al llarg de les diferents etapes de la vida, per tant s'han d'adaptar a cada edat o cada etapa de les persones i anant assolint les competències emocionals. Perquè aquest assoliment sigui possible es necessita una gran implicació de l'escola en el desenvolupament d'un currículum on les competències emocionals i socials tinguin el seu espai i temps necessari.

Segons Bisquerra, si s'assoleixen aquests objectius l'educació emocional dona resultats positius com:

- Augment de les habilitats socials i de les relacions interpersonals satisfactòries.
- Disminució de pensaments autodestructius, millora de l'autoestima.
- Disminució en l'índex de violència i agressions.
- Menor conducta antisocial o socialment desordenada.
- Millora dels rendiment acadèmic.
- Disminució en la iniciació de consum de drogues.
- Millor adaptació escolar, social i familiar.
- Disminució de la tristesa i simptomatologia depressiva.
- Disminució de l'ansietat i l'estrès.
- Disminució dels desordres relacionats amb el menjar.

En conclusió l'educació emocional s'ha d'emprar des de el primer moment que es concep la vida i fent que sigui una formació continua, per vetllar del benestar personal i social, on les escoles i les famílies tenen un paper molt important.



3.5. Competències emocionals

L'educació emocional es basa en fomentar el benestar personal i social, sent el més pròxim de la felicitat, però per aconseguir aquest benestar s'han d'adquirir les competències emocionals. Les quals Bisquerra defineix com:

“ El conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per prendre consciència, comprendre, expressar i regular de manera apropiada els fenòmens emocionals ”

Per tant és important que dins del currículum escolar hi hagi un apartat on es desenvolupin aquestes competències emocionals, per tal que els alumnes, les vagin assolint progressivament fins a ser capaços de conèixer-se i regular les emocions.

Per fer-ho l'EE segueix una metodologia pràctica amb la qual el seu objectiu és desenvolupar les competències emocionals. Bisquerra descriu sis competències:

- La consciència emocional: la qual consisteix en conèixer les pròpies emocions i les emocions dels altres. Aquesta competència s'aconsegueix a través de l'autoobservació i l'observació dels altres, identificant la intensitat de les emocions expressades, desenvolupant el llenguatge de les emocions. A través de la consolidació d'aquesta es desenvolupa l'empatia.
- Regulació de les emocions: aquesta és l'element bàsic i essencial en l'educació emocional, ja que es tracta de regular i no de retenir-les. Amb això es vol que les persones siguin capaces de tolerar la frustració, manejar la ira, afrontar les situacions de risc, etc., sense crear una situació violenta, o recórrer a substàncies per aconseguir-ho. Per poder assolir aquesta competència és important el diàleg intern, la relaxació, afirmacions positives, assertivitat, imaginació, etc.
- La motivació: aquesta està molt lligada a l'emoció, ja que totes dues provenen de l'arrel llatina *movere*. Quan es parla de motivació, no només ens referim a rebre-la de manera externa, amb situacions, altres persones, etc. És molt important que en aquest cas, les persones tinguin la capacitat d'automotivar-se, ja que a través d'aquesta s'arriba a l'autonomia i a la productivitat de les persones en les diferents situacions de la vida.
- Les habilitats socioemocionals: aquestes habilitats facilitaran les relacions interpersonals, ja que les relacions socials van lligades a les emocions. Algunes d'aquestes habilitats són l'escolta activa i l'empatia, les quals obren molts camins a les actituds socials positives, deixant enrere actituds antisocials com poden ser: la xenofòbia, racisme, masclistes,

homòfobes, etc. Assolint aquesta competència és més probable que les persones creïn climes socials d'afecte, productivitat, benestar, i molt probablement s'aconsegueix l'èxit.

- L'autoestima: en aquesta s'ha de ser capaç de tenir un autoconcepte equilibrat d'un mateix, és a dir, es igual de dolent tenir una alta autoestima que una baixa autoestima. Per aconseguir el nivell mig, és important treballar-la des de l'aspecte acadèmic, social i familiar, amb diferents activitats que ajudin a desenvolupar-la.
- Les habilitats de vida i benestar subjectiu: aquesta última es limita en allò que aporta benestar o felicitat a cada persona. És a dir, cadascú de nosaltres a de ser capaç de reconèixer allò que li aporta plaer, satisfacció, distracció, sempre creant aquest clima de benestar. Per tant no a tothom li aportarà benestar les mateixes activitats, situacions i persones.

Si els mestres i famílies volen que els seus alumnes i fills o filles, siguin capaços d'assolir aquestes competències i que les posin en pràctica perquè tinguin una vida on el benestar i la felicitat siguin sempre presents, és important que aquests també rebin formació i les portin a terme. Ja que els nens i nenes sempre reproduiran el que veuen dels seus referents, en aquest cas l'escola i la família, per tant si els pares o mestres no tenen assolides aquestes competències molt difícilment aconseguirem que els nostres infants també les assoleixen, o possiblement provocarem que les assoleixin de manera incorrecta, fent que es puguin desenvolupar comportaments violents, consum de substàncies, depressions, etc.

4. Marc Metodològic

Les emocions i l'educació emocional s'ha demostrat que influeixen en el desenvolupament integral de les persones. El lloc on les persones comencen a desenvolupar-se és a l'escola i des d'allí és on s'ha de donar l'oportunitat a què desenvolupin les competències emocionals perquè siguin capaços de gestionar les seves emocions i aquestes no tinguin conseqüències perjudicials al llarg del camí de la vida. Per aquest motiu és important que s'estudiï de quina manera es pot ajudar als infants a desenvolupar-les, quines metodologies i estratègies fer servir a les escoles i, com poder ajudar a les famílies a què a casa també posin en pràctica l'educació emocional, actuant com a models i ajudar als seus fills i les seves filles a gestionar les emocions.

Segons Èlia López (2005):

“Educar emocionalment significa validar les emocions, empatitzar amb els altres, ajudar a identificar i posar nom a les emocions que s'estan sentint, posar límits, ensenyar maneres acceptables d'expressió i de relació amb els altres, estimar-se i acceptar-se a un mateix, respectar als altres i proposar estratègies per resoldre problemes.”

Per tant no només es basa a ensenyar com es diu cada emoció, sinó en ensenyar estratègies per desenvolupar competències emocionals i arribar a resoldre els problemes acceptant cada una de les nostres possibilitats i limitacions.

4.1. Hipòtesis

L'educació emocional té una gran influència en el desenvolupament de les persones i a les escoles es treballa de manera conscient, sent els mestres els que reben formació per poder treballar-ho a l'aula.

4.2. Disseny de la recerca

A partir d'establir contacte de primera mà amb diverses escoles, mestres i metodologies, me'n adono que moltes vegades les emocions queden en un segon pla de l'educació i del desenvolupament dels infants, arribant al punt que moltes vegades no saben que els hi esta passant i per tant no identifiquen les emocions.

En aquesta part del treball, trobareu presentada tota la informació relacionada amb el disseny de la recerca, amb la qual s'afirmarà o refusarà la meva hipòtesi d'investigació i s'assoliran els objectius de la investigació.

La investigació realitzada per afirmar o refusar la meva hipòtesi es basa en la tècnica d'investigació mixta, ja que s'han realitzat enquestes i entrevistes a diferents persones que envolten el món dels infants o que en un futur ho faran.

A continuació, es presentaran en subapartats la proposta metodològica que utilitzo al llarg de la investigació i els instruments utilitzats, context en la que es troba i població a la qual va dirigida.

- **Població i mostra**

La meva investigació l'he dut a terme en famílies, mestres, psicòlegs i futurs mestres, la qual cosa ens trobem amb diverses persones de diferents edats les quals estan en contacte amb infants de diferents edats i ens podran donar opinions diverses sobre el tractament de les emocions i l'educació emocional. Els mestres i famílies els quals han respost les meves enquestes pertanyen a l'escola on vaig fer el meu últim període de pràctiques, els futurs mestres són alumnes de la universitat i el psicòleg pertany al Cercle Centre Gestalt de Tarragona.

Les mostres recollides, en total 111, estan dividides en els quatre grups entrevistats i els quals comprenen l'edat d'entre 20 a 60 anys.

- Estudiants d'educació, he rebut 48 respostes d'estudiants d'educació infantil i primària que es troben en el 4t curs del grau, per tant tenen una visió més clara de la formació que han rebut sobre educació emocional.
- Mestres, he rebut 16 respostes de mestres d'educació infantil, primària i ESO, per tant obtenim respostes des de diverses perspectives depenent de l'etapa en la qual es troben els alumnes.
- Famílies, he rebut 46 respostes de diverses famílies, de diverses edats, característiques i cultures diferents, tenint així una gran diversitat de respostes.
- Psicòleg de la gestalt, el qual fa 17 anys que exerceix de psicòleg i té experiència tant en el servei públic com en el privat.

L'entorn on realitzo la meva investigació és a la ciutat de Tarragona, centrat en l'ambient educatiu i familiar d'un centre d'aquesta ciutat.

- **Variables mesurades i instruments aplicats.**

En el moment d'escollir l'instrument per dur a terme la meva investigació em vaig centrar a poder recollir opinions diverses de manera clara i concisa, fent un seguit de preguntes les quals em donessin resposta a la meva hipòtesi i investigació. Per tant per fer-ho he realitzat tres

enquestes diferents cadascuna d'elles dirigides cap a un tipus de població concreta, professors, estudiants de mestre i famílies, i per altra banda he realitzat una entrevista a un psicòleg especialitzat a fer teràpia emocional. Ens trobem davant d'una investigació mixta, ja que recullo la informació de manera quantitativa i qualitativa amb els dos instruments empleats, en el qual les dades recollides podran ser analitzades de manera numèrica i per altra banda de manera descriptiva.

Aquestes entrevistes i enquestes han estat validades per una psicòloga, la qual fa més de deu anys que exerceix en aquesta especialitat.²

- **Procediment**

A l'hora de fer la investigació i dur a terme la recollida de dades, he enviat les enquestes a l'escola on vaig fer les pràctiques per tal que les passessin als mestres i famílies, també les vaig passar als meus companys de classe i a altres companys, els quals estudien educació primària i per últim em vaig posar en contacte amb un psicòleg de la Gestalt per tal de poder passar l'entrevista, aquesta última no va poder ser de manera presencial ni per videotrucada, per tant vaig enviar l'entrevista per correu electrònic i se'm va retornar emplenada.

Les dates en les quals es van realitzar van ser del 12 al 30 d'abril, per tal de deixar temps a les famílies, professionals i estudiants a respondre i recollir el màxim de respostes possibles.

Per analitzar cada una de les enquestes he agafat aquelles preguntes o afirmacions, les quals les respostes m'han sobtat més. Aquestes les he representat en diversos gràfics per tal que sigui més visual i entenedor i, a continuació s'analitza cada un dels gràfics tenint en compte la teoria explicada en el punt teòric i les respostes, de manera que amb cada un de les anàlisis arribo a unes conclusions sobre cada pregunta, arribant finalment a les conclusions finals d'aquest treball.

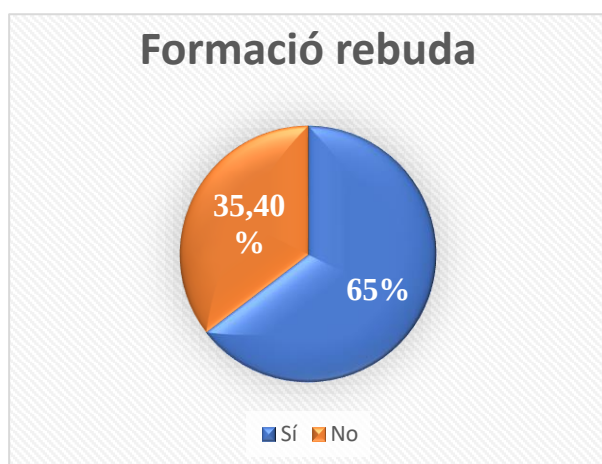
L'entrevista ha estat analitzada escollint aquelles respostes les quals han proporcionat més informació o m'han sobtat més. De tal manera que es presenta la pregunta i la resposta i d'aquestes s'extreu l'anàlisi segons la informació cercada i rebuda, arribant a les conclusions.

² Annex 2. Validació d'instruments

5. Anàlisi i interpretació de resultats

Per poder analitzar els resultats de la meua investigació i poder representar-los, ho faré amb gràfiques per tal de veure amb més claredat en quins factors m'he basat per dur a terme la meua investigació.

Per fer l'anàlisi de la meua investigació la dividiré en quatre parts, que serien les quatre mostres principals de les quals he recollit la informació. Per tant començaré amb l'anàlisi de l'enquesta als estudiants de grau d'educació³, en la qual em centro en quina formació reben els futurs mestres sobre l'educació emocional i quina és la importància que li donen a aquesta.

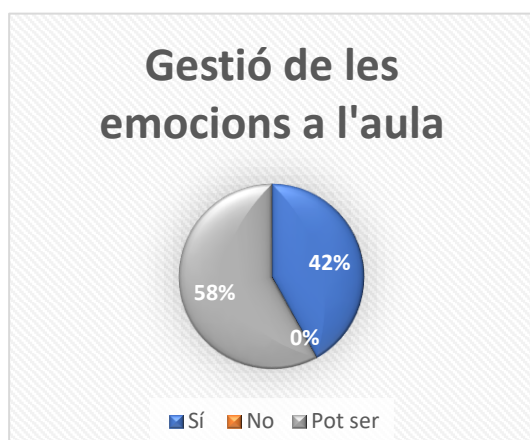


Gràfic 1. S'ha rebut formació en educació emocional durant els anys d'estudi de grau.



Gràfic 2. Creus que aquesta formació és suficient?

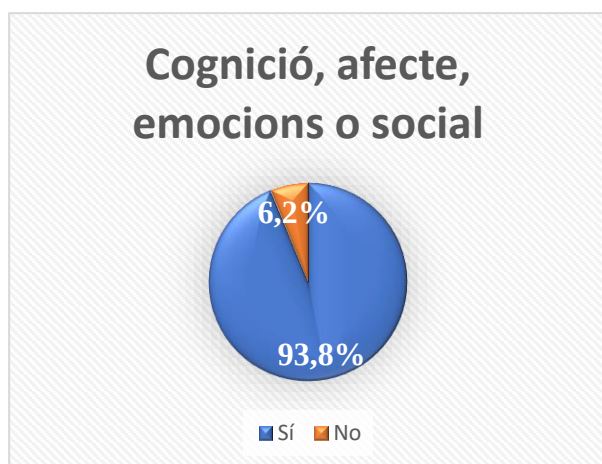
En aquesta primera representació, del gràfic 1 i 2, es pot observar com una majoria dels estudiants si que ha rebut formació en educació emocional, però consideren que no és la suficient per a poder dir que coneixen l'educació emocional i com dur-la a terme davant d'una classe. Per tant els futurs mestres senten que la formació que han rebut no els prepara prou per a poder gestionar les emocions que poden trobar a classe o fer activitats encarades l'aspecte emocional.



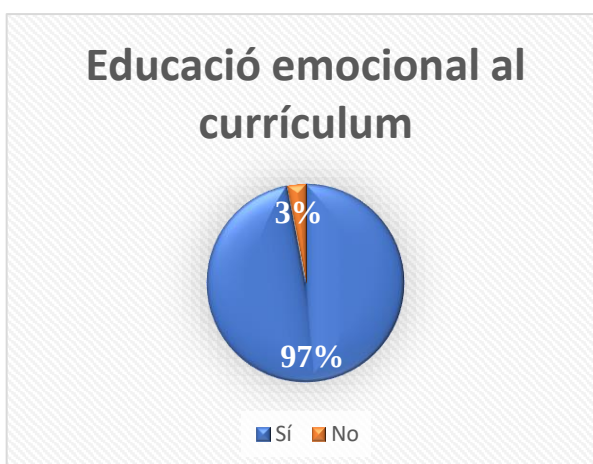
Gràfic 3. Et veus capaç de gestionar les emocions dins d'una aula.

Com s'observa en el gràfic 3, el fet que la formació en educació emocional no sigui la suficient, crea una incertesa en les persones que en un futur es trobaran davant d'una aula, sobre el control de les seves emocions i la dels altres, dubtant si seran capaces de gestionar-les fent que el clima de l'aula sigui el més segur possible per a tots els que formen part d'ella.

³ Annex 3. Enquesta estudiants del grau d'educació.



Gràfic 4. Encara tenen més importància els coneixements cognitius i no els aspectes afectius, socials i emocionals.



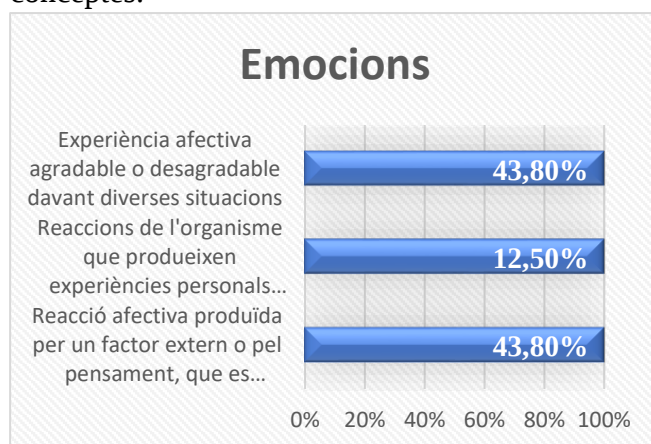
Gràfic 5. Educació emocional, una àrea obligatòria del currículum.

La representació dels gràfics 4 i 5, ens mostra com amb el pas dels anys la societat, i en aquest cas els mestres veuen que és necessari que en el currículum hi hagi un apartat on es faci referència a l'educació emocional per tal que es treballin de manera contínua a les aules. A més es veu com encara es necessita fer un canvi on el més important no sigui la cognició i els coneixements que s'emportin els infants, sent el primordial el fet que aprenguin a llegir i escriure i les matemàtiques, sinó que aquestes estiguin englobades dins d'una educació que té en compte les emocions dels infants motivant el seu aprenentatge des de l'interès d'aquests i no dels adults.

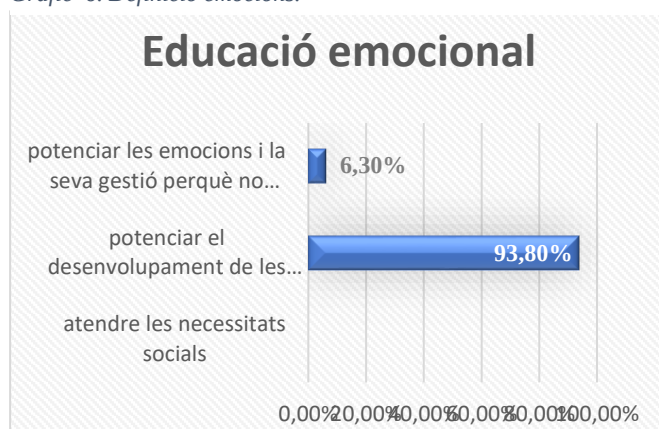
Com a conclusió d'aquesta enquesta a estudiants dels graus d'educació, extrec que a la universitat no es dona la suficient formació en educació emocional fent que els alumnes no se sentin del tot capaços d'afrontar-se davant d'una classe d'entre 20 a 25 infants els quals cadascun d'ells mostrarà les seves emocions de manera diferent i el mestre o mestra haurà de ser capaç de donar l'ajuda necessària perquè a poc a poc vagin aprenent a gestionar-les, i on a més a més el mestre o mestra haurà de gestionar les seves emocions servint com a referent. A més aquesta insuficiència en formació també els limita a l'hora de poder programar activitats que tractin les emocions i poder fer un treball continu d'aquestes, proporcionant als nens i a les nenes estratègies per a desenvolupar les competències emocionals necessàries per al seu dia a dia i per desenvolupar-se de manera integral. Trobo que a mesura que passa el temps la societat és més conscient de la necessitat en un treball precís i de qualitat, en altres aspectes que no se centren només en les capacitats cognitives de les persones, sinó que creuen que l'afecte, les emocions fan que l'aprenentatge dels nens i nenes sigui motivador i on cadascun reforci les seves capacitats i els seus límits.

Segueixo amb l'anàlisi de l'enquesta realitzada als mestres⁴, la qual se centra a conèixer que en saben els professionals que es troben a les aules cada dia sobre les emocions i l'educació emocional i com creuen que està enfocada i ha d'estar enfocada.

L'enquesta realitzada està dividida en 3 apartats, per tal de poder classificar el tema a investigar en diferents preguntes. Per començar l'enquesta les preguntes es basen en els coneixements dels conceptes bàsics de l'educació emocional per tal de saber què en saben els mestres sobre aquests conceptes.



Gràfic 6. Definició emocions.



Gràfic 7. Definició educació emocional.



Gràfic 8. Definició competències emocionals.

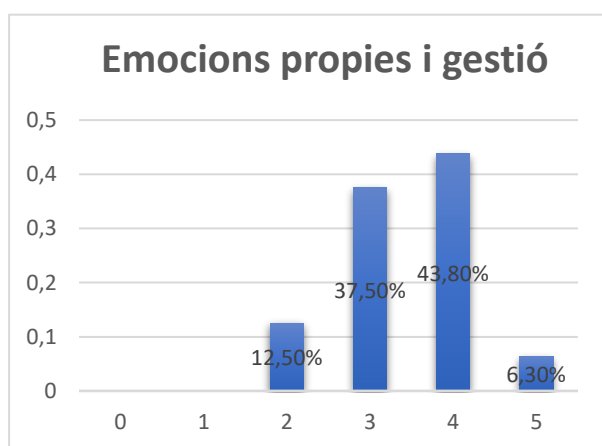
En els següents gràfics s'observa la resposta que han donat els mestres a les definicions proposades per aquests conceptes bàsics. Les definicions estan extretes de diferents autors els quals parlen sobre l'educació emocional. La gran majoria dels mestres coneixen aquests termes i per tant la seva definició. Destacant així que possiblement han rebut formació o han cercat informació sobre aquesta de manera personal per tal de conèixer-les i poder dur-les a terme a les seves aules o vida personal. Per començar tenim la definició d'emocions, la qual és molt variada, ja que hi ha diferents definicions segons diversos autors, ja que cadascun d'ells amb les investigacions que han realitzat han extret una que creuen que és la més indicada per definir aquest terme. Les definicions proposades a l'enquesta són una abreviació de les definicions que ens proporcionen Bisquerra, Chòliz i el DIEC. Per tant totes elles són correctes i

⁴ Annex 4. Enquesta a mestres.

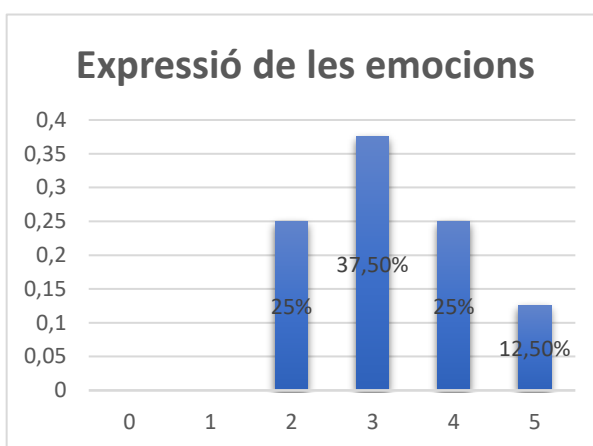
cap de les persones que han respost estan en l'incert, ja que si agaféssim les tres definicions i creéssim una també seria correcta. Per tant cada persona pot tenir una definició i una percepció, ja que es basen en reaccions que es produeixen en el nostre organisme per un factor més o menys agradable que trobem en l'exterior o en el nostre pensament, depenent de les nostres experiències i personalitat.

Pel que fa a les definicions de competències emocionals i educació emocional trobem que hi ha més consens i la majoria o tots han seleccionat les definicions correctes, això pot ser perquè els termes no donen tantes opcions a una definició més variada i personal.

Els gràfics 9 i 10, representats a continuació fan referència a l'apartat de preguntes sobre la gestió i coneixement de les emocions. Les preguntes es responen segons el grau de conformitat amb l'afirmació que apareix en l'enquesta, així doncs 0 representa en desacord i 5 completament d'acord.



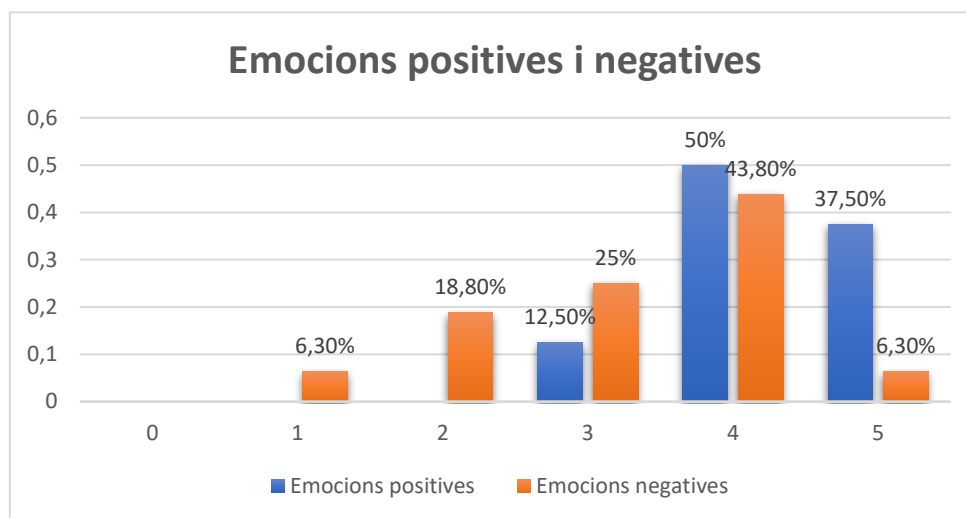
Gràfic 9. Coneixement de les pròpies emocions i saber gestionar-les.



Gràfic 10. Expresso les meves emocions sense avergonyir-me.

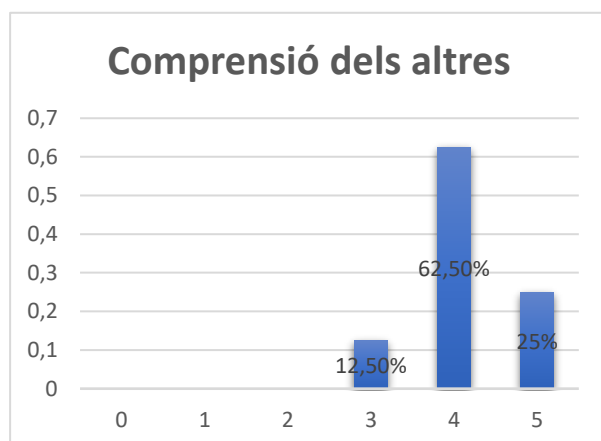
Es pot observar com en el gràfic 9, a l'afirmació "Conec les meves emocions i per tant les sé gestionar", la majoria es troben en un grau de conformitat alt, llavors ens trobem amb mestres que coneixen les seves emocions i per altra banda les saben gestionar en diverses situacions, unes més que altres, però tenen una seguretat emocional, encara que al gràfic 10, en l'afirmació "Expresso les meves emocions sense avergonyir-me", la majoria responen en el número 3 la qual cosa significa que encara que sigui en un baix grau, expressar segons quines emocions sí que els avergonyeix. Aquí podem trobar dues opcions, la primera és que no es trobin en un espai de confiança i per tant l'expressió de segons quines emocions els avergonyeixi o no les expressin per vergonya, i l'altra opció pot ser que no tinguin un control segur expressant-se i per tant no se sentin còmodes amb les accions i reaccions que els hi produeixen. Aquest fet davant d'una aula pot influir en els infants, ja que ells els prenen com a models i per tant si

veuen que el mestre no expressa les seves emocions o ho fa de manera inadequada ells repeteixin el seu model, fent que no desenvolupin bones competències emocionals i com a conseqüència no gestionin bé les emocions.

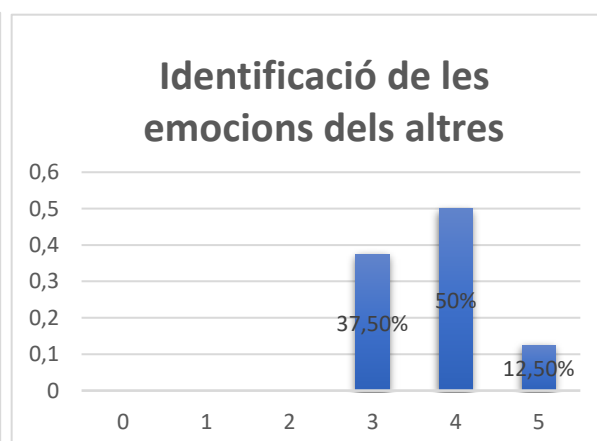


Gràfic 11. Se actuar davant emocions positives i negatives.

La representació del gràfic 11, ens mostra la diferència en el fet d'actuar davant emocions positives i negatives. El fet d'actuar davant emocions positives resulta més fàcil i per tant el fet de sentir-nos segur i que aquestes van acompanyades de factors exteriors o del pensament agradables, fa que a l'hora d'expressar-les no actuem de manera desproporcionada, encara que de vegades sí que hi ha persones que no saben actuar davant d'aquestes. En canvi si ens fixem en l'actuació davant les emocions negatives, veiem com hi ha més diversitat d'opinions i aquestes van més cap al grau de disconformitat, afirmant així que les emocions negatives són les que més costen de gestionar i per tant expressar de manera desproporcionada és més fàcil.



Gràfic 12. Em poso al lloc de l'altre i el comprenc.



Gràfic 13. Identifico les emocions dels altres.

Es igual d'important conèixer les nostres emocions com la de les persones que ens envolten, per poder atendre les seves necessitats i tenir una relació saludable, on es respectin les actuacions

dels altres tot entenent-les. En les gràfiques podem veure com en el moment d'identificar les emocions hi ha més diversitat de respostes, per tant podem deduir que pot ser la identificació de les emocions dels altres va lligat al fet de conèixer les pròpies emocions i el que dificulta aquesta identificació és la manera d'actuar de cada persona, ja que no tots tenim les mateixes reaccions i el mateix control d'elles, per tant això pot crear confusió. Encara que no acabem d'identificar, considero que el més important és l'empatia, i això a la gràfica es representa, ja que en l'afirmació "em poso al lloc de l'altre per comprendre'l" la gran majoria diu que sí que ho fa, per tant denota l'empatia que hi ha entre els mestres. Que hi hagi empatia entre els companys de feina i hi hagi comprensió crea un ambient de relació i treball relaxat on el rendiment serà millor, ja que el benestar emocional influeix en el desenvolupament de les tasques de la vida quotidiana.

Per concloure aquesta enquesta es realitzen unes preguntes sobre les actuacions que es duen a terme a la classe i quina formació reben o han rebut els professionals.

ACTIVITATS I MOMENTS

- Cada setmana i relacionades amb les pròpies emocions que van sorgint amb els alumnes.
- S'han d'aprofitar tot per treballar les emocions, un conflicte al pati, una pèrdua, una bona nota, una bona acció, un bon comentari, un mal comentari, tot!!
- Emoció i música
- A Ed. en Valors i quan es donen situacions per solucionar
- Role play (1h)
- Sempre que detecto la necessitat de fer-ho.
- Realitzar assemblees per explicar-se, per compartir opinions i sentiments respecte a com es senten.
- Expressió corporal per aprendre a identificar emocions, a psicomotricitat
- Expressió artística
- Dinàmiques, assemblees.
- A partir de contes, dibuixos, titelles, converses...
- 1 hora setmanal i altres estones que la situació ho requereixi

Taula 1. Activitats per treballar les emocions i quins moments utilitzen.

Tots els mestres realitzen activitats o dediquen algun moment del dia o la setmana per treballar les emocions. Si ens fixem molts d'ells, només fan una hora a la setmana o quan la situació ho requereix. Podem observar que encara que a poc a poc sí que es va introduint més l'educació

emocional a les aules encara queda molta feina, perquè es converteixi en una altra àrea o es dediqui més temps a treballar-les. El fet de treballar-les quan es presenta una situació que ho requereixi o es detecta la necessitat no és suficient, considero que llavors estàs treballant quan la situació ho demana sense donar més importància durant el dia o la setmana i encara se segueix centrant l'educació en què els infants surtin de l'aula aprenent a llegir, sumar, resta i escriure, sense tenir en compte en quin moment es troba aquell nen o aquella nena. En canvi hi ha mestres que en les seves respostes ens diuen que aprofiten tot el temps possible per treballar-les, altres utilitzen l'art plàstica i la música, trobo que és molt bon moment i metodologia, ja que a través d'elles podem expressar moltíssimes situacions, emocions, etc. i mostrar-les al món. A l'educació infantil amb contes, teatres i titelles, en l'actualitat trobem molts contes infantils destinats a parlar de les emocions i fer un treball més conscient d'elles a través de les històries que ens expliquen.



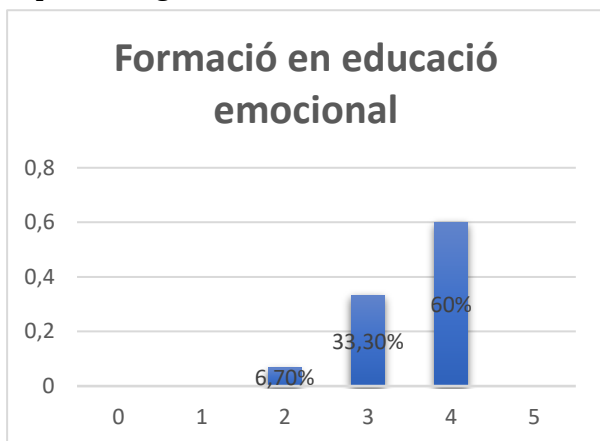
Gràfic 14. Les noves tecnologies estan substituint les necessitats emocionals.



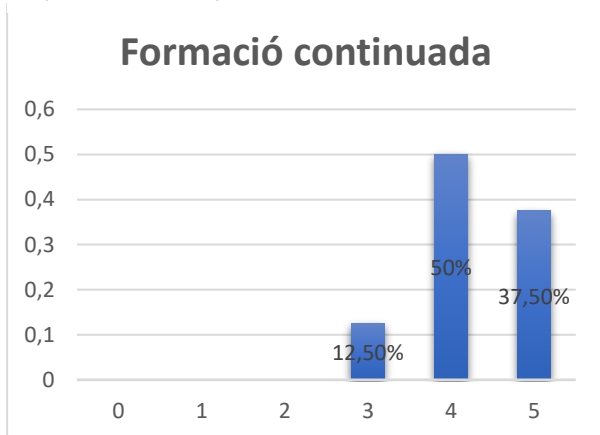
Gràfic 15. Els nens i nenes que passen més hores davant les pantalles tenen carències emocionals.

Les noves tecnologies estan presents durant tot el dia en la nostra vida i en trobem que moltes vegades se'n fa un mal ús d'aquestes, provocant conseqüències en la vida de les persones. L'ús continu de les pantalles està demostrat que no és bo per la nostra salut, i dins de la nostra salut en l'àmbit mental entren les emocions, les quals poden produir danys en la salut mental i física de les persones, a més poden produir efectes en el desenvolupament integral de les persones com en l'aprenentatge, ja que aquestes creen una dependència i addicció. En el gràfic 14, veiem com els mestres tenen opinions encontrades i molt igualades, ja que el resultat està gairebé igualat, les necessitats emocionals són les condicions que s'han de donar perquè hi hagi un clima de relació on es desenvolupen estratègies per gestionar les emocions, i les pantalles poques vegades fan que les persones es relacionin per tant sí que podem trobar que si les persones no es relacionen, no es produeixen emocions i per tant no trobem la necessitat de buscar i trobar estratègies per relacionar-nos en un clima de benestar emocional. En canvi en el

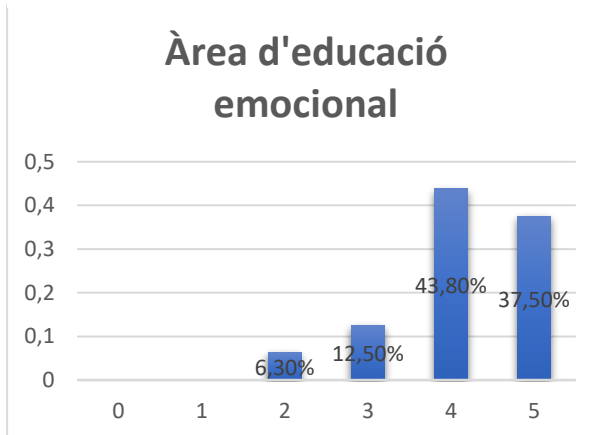
gràfic 15, sí que veiem com la majoria dels professionals creuen que els infants que passen més hores davant una pantalla tenen més carència emocional, i això ve donant pel fet que mentre estan davant de la pantalla mirant un vídeo o jugant, no s'estan relacionant i per tant les emocions que experimenten seran pobres. El fet que tinguin aquesta carència influeix a l'hora de relacionar-se dins de l'aula i en el seu aprenentatge, creant un estat de malestar o poca motivació per l'aprenentatge i inclús poden acabar desenvolupant algun trastorn de l'aprenentatge com TDA.



Gràfic 16. Necesito formar-me en educació emocional.



Gràfic 17. Rebre formació continua sobre competències emocionals.



Gràfic 18. L'educació emocional hauria de ser una àrea obligatòria.

Per acabar l'enquesta es fan preguntes sobre la formació que han rebut, si consideren que necessiten rebre més i si l'educació emocional hauria de ser una àrea obligatòria en el currículum escolar.

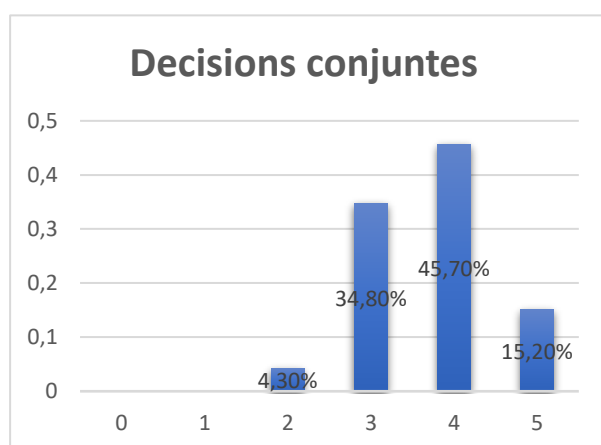
Com s'observa en els gràfics 16, 17 i 18, la majoria dels mestres creuen i desitgen una educació on les emocions siguin presents en les seves aules constantment, per tal de fer un treball conscient i de qualitat on el benestar dels infants i els professionals sigui el primer, perquè els infants puguin desenvolupar tots els aspectes que engloben la personalitat de cadascuna de les persones que formen part de la societat, és a dir que puguin desenvolupar-se cognitivament, afectivament, socialment i motriument. Però si els mestres no reben la formació necessària, aquest treball no es podrà dur a terme de la millor manera, com podem observar en els gràfics els mestres creuen que necessiten formar-se en educació emocional i que aquesta sigui continuada per tal d'anar millorant i poder avançar a mesura que avança la societat. A més amb els temps que estem passant on ens hem trobat amb una pandèmia que ha fet que la societat s'hagi de quedar a

casa sense socialitzar ha afectat molt a la salut mental i per tant a les emocions, fent que la societat li doni més importància a aquests aspectes.

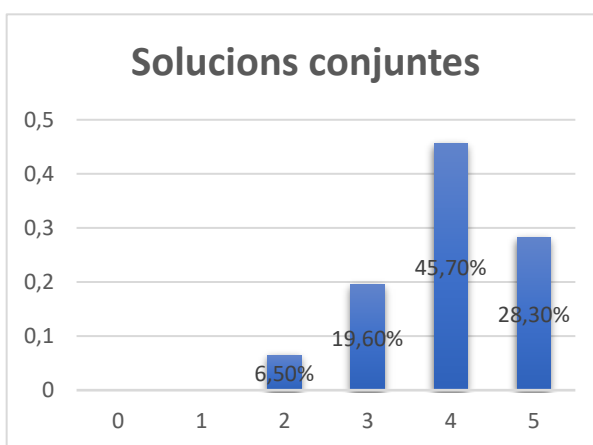
Com a conclusió de l'enquesta realitzada als mestres, extrec que a les escoles es lluita perquè l'educació emocional formi part de l'educació i l'aprenentatge dels infants, encara que no es dedica prou temps a treballar-les, pot ser perquè encara al currículum o des del departament d'ensenyament no se li dona la suficient importància a les emocions, i encara es creu que el més important és que els nens i les nenes surtin de l'escola amb una gran quantitat de conceptes que pot ser, no els hi seran útils per a la seva vida quotidiana, o potser un infant surt frustrat de l'escola perquè els companys i companyes saben més que ell. Es veu reflectit aquesta falta d'interès per l'educació emocional per la falta de formació en aquesta i perquè els cursos i formacions sobre aquests aspectes poques vegades els ofereix el centre, si no que l'han de fer els professionals de manera personal i individual.

A continuació represento l'última enquesta⁵ realitzada, aquesta ha estat dirigida a les famílies, per tal de saber com tracten les emocions a casa i si realment cada vegada es dona més importància a la gestió de les emocions o segueixen quedant a una banda, per tal de buscar la comoditat i tranquil·litat dels adults per no haver d'esforçar-se a parlar i dialogar amb els seus fills i les seves filles.

Les respostes de l'enquesta van del 0 al 5, segons el grau de conformitat que tinguin les famílies amb les afirmacions que es presenten. Per tant 0 representa en desacord i 5 completament d'acord.



Gràfic 19. Prenc decisions conjunes amb el meu fill o la meva filla.

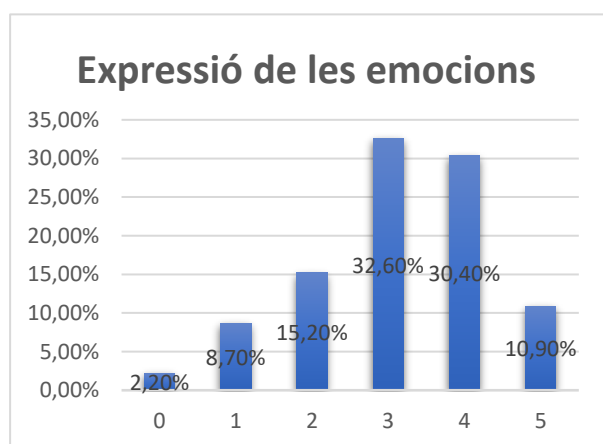


Gràfic 20. Busco solucions amb el meu fill o la meva filla davant situacions de por, enuig, alegria, etc.

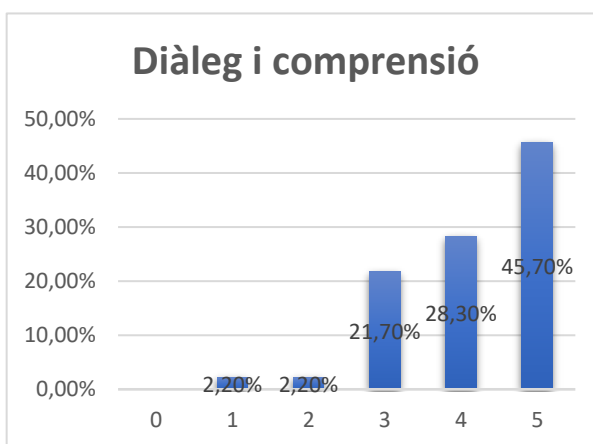
⁵ Annex 5. Enquesta a les famílies.

Els adults molt sovint tenim el costum de prendre decisions sense tenir en compte l'opinió del nen o de la nena, fent que se sentin infravalorats i a vegades frustrats perquè la decisió que s'ha pres no ha tingut en compte la necessitat de l'infant. Les decisions de les quals parlo, s'ha de tenir en compte que han de tenir prou capacitat per prendre-la, en aquestes per exemple estarien les activitats extraescolars, molts pares enfoquen en els seus fills allò que de petits els hauria agradat fer i no van poder, si ell o ella va voler fer tennis i no va poder doncs apunta al seu fill a tennis sense tenir en compte com se sent ell fent aquesta activitat. Tot i així, en el gràfic 19 podem veure com la majoria dels pares molt sovint prenen decisions amb els seus fills, creant així una confiança i seguretat, un vincle afectiu segur. Igual que és important prendre decisions conjuntes a l'hora de buscar solucions també i més quan es tracten de gestionar emocions i no saben com focalitzar-ho, per tant moltes vegades quan els nens i nenes reaccionen de manera inadequada o tenen una rabieta, per exemple, la qual es descontrola hem de seure amb el nen o la nena i buscar alguna solució perquè aquesta actuació desproporcionada acabi desapareixent.

Com s'observa en el gràfic 20 les famílies tendeixen més a buscar solucions i no a prendre decisions conjuntes, encara que podríem dir que per trobar una solució hem d'arribar a un acord per tant ja s'estan prenent decisions conjuntes.



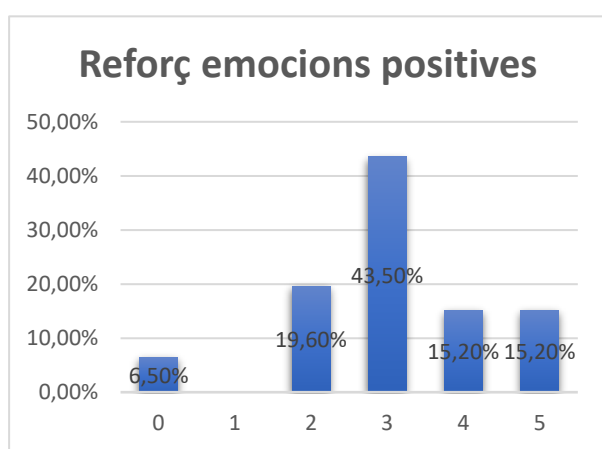
Gràfic 21. Deixo que el meu fill o la meua filla expressi les seves emocions sense intervenir.



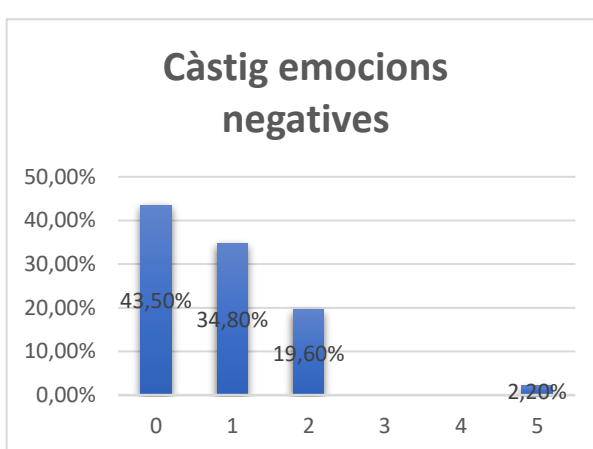
Gràfic 22. Deixo que el meu fill o filla m'expliqui el perquè d'un comportament en concret.

En la representació del gràfic 21, es mostra com el fet de deixar que els nens i les nenes expressin lliurement les seves emocions, sense nosaltres intervenir en el moment que s'està produint aquesta reacció a un factor extern o del pensament, encara costa o comporta una situació d'incomoditat en els pares, sobretot quan es tracta de les expressions de les emocions negatives en forma de rabieta. És important que tant es deixin expressar les emocions positives com les negatives, deixant que cada infant sigui lliure de fer-ho de la manera que sàpiga, i en el moment que estigui més tranquil parlar amb ell i fer-li costat en aquest moment de tristesa, alegria, enuig, etc. Com s'observa a la taula només 50% de les famílies deixen aquesta llibertat

d'expressió o alliberament d'emocions en els seus nens i les seves nenes, això no vol dir que els infants hagin de fer allò que ells creguin, sinó que hem de deixar un espai d'expressió, tranquil·litat i alliberament, per després fer costat i poder parlar. Al gràfic 22 es pregunta, si es deixa i permet que l'infant expliqui l'adult perquè ha reaccionat d'una manera o d'una altra, en aquest podem veure com la majoria de les famílies estan completament d'acord que els seus fills i les seves filles han de verbalitzar allò que han sentit i perquè han reaccionat d'aquella manera, perquè se sentin compresos i en el cas que la reacció a l'emoció no hagi estat la indicada, buscar una estratègia per reconduir-la a una acció més adequada, per tal que a poc a poc vagi desenvolupant competències emocionals.

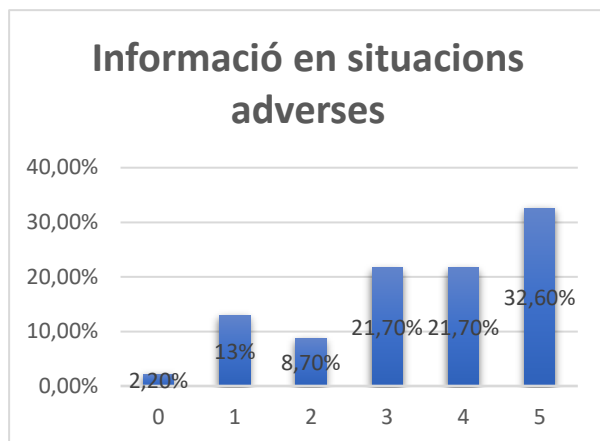


Gràfic 23. Reforço les emocions positives amb premis o recompenses.

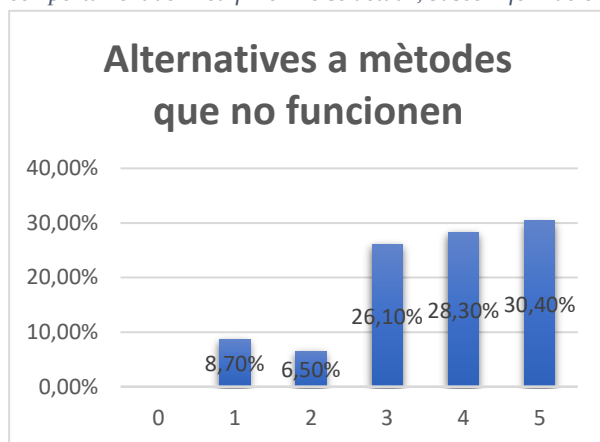


Gràfic 24. M'enfado quan expressa una emoció negativa i en conseqüència el castigo.

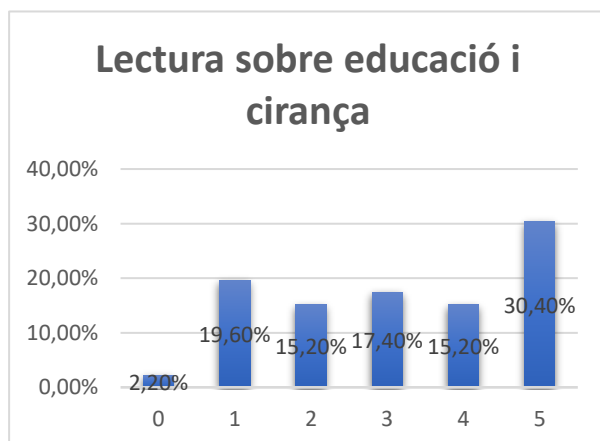
La resposta que té el fet de mostrar una emoció negativa o positiva és molt diferent, ja que venen d'un estímul o experiència agradable o desagradable. Per tant el fet que aquestes respostes s'expressin amb accions diferents fa que l'adult també reaccioni d'una manera o una altra. En el gràfic 23 es representen les respostes a l'afirmació "Reforço les emocions positives amb premis o recompenses", aquí es pot observar com la majoria de les famílies 63,70% han respost que sí que les reforcen gairebé sempre, per tant el fet que els infants expressin aquestes emocions fan que els pares se sentin còmodes i com a conseqüència es premia, però també és important que les emocions negatives tinguin el seu recolzament en forma de paraules i acompanyament, com es veu en el gràfic 24 les famílies no estan d'acord en castigar als nens per mostrar aquestes reaccions a les emocions negatives.



Gràfic 25. Quan em trobo en una situació nova envers el comportament del meu fill on no sé actuar, busco informació



Gràfic 26. Busco alternatives als mètodes que no em donen resultat en l'educació del meu fill o la meva filla.



Gràfic 27. Llegeixo sobre educació de bons hàbits i criança.

Per concloure l'anàlisi de l'enquesta a les famílies, es parla sobre la lectura sobre educació, la cerca d'alternatives a mètodes que no els funcionen o a noves situacions. En el gràfic 25, es fa referència a si en situacions noves on no se sap actuar, es busca informació per tal que en el cas que es torni a presentar saber actuar, la majoria de les famílies se situen en els estadis de conformitat, per tant ens trobem amb famílies que cada vegada s'interessen per les necessitats dels seus fills i donar resposta. Aquest fet també fa que en el moment que veuen que la metodologia o el recurs que estan fent servir amb els seus fills o les seves filles no funcionen, busquen alternatives a aquestes per poder millorar l'educació i amb aquesta l'ambient familiar, això es representa en el gràfic 26, on podem observar que el 84% de les respostes se situen en els graus de major acord amb l'afirmació. Per últim en el gràfic 27, on es fa referència a la lectura sobre bons hàbits en educació i criança dels infants podem observar com el 63% de les famílies ho fan, encara costa agafar un llibre, un article, una revista sobre educació, bons hàbits i criança, per evolucionar en aquesta i no seguir repetint models, que pot ser amb l'evolució que hi ha

hagut en les necessitats de la vida quotidiana, ja no serveixen. Tot i això, podem veure com cada vegada més les famílies no només es preocupen de la salut física dels seus nens i nenes, sinó que busquen informació sobre altres aspectes que van més enllà d'aquesta i se centra en les emocions, salut mental, mètodes per saber dir que no o reconduir conductes inapropiades, en les quals en totes entren en joc les emocions i l'educació emocional.

Per concloure l'apartat de l'anàlisi de resultats, passo a analitzar una entrevista⁶ realitzada a un psicòleg de la Gestalt de Tarragona. En aquesta entrevista he volgut conèixer com influeixen les emocions en el desenvolupament de les persones i sobretot en l'entorn de l'aprenentatge i educatiu.

L'enquesta consta de 14 preguntes, les quals procedeix a analitzar aquelles respostes que més m'han sobtat, de les quals esperava una altra resposta o aporten informació desconeguda per a mi.

- Pregunta 5. Trobes que en l'actualitat hi ha més infants que presenten dificultats o trastorns per la falta d'educació emocional o no influeix?

Entrevistat:

Sí, n'hi ha més i influeix molt que no hi hagi una educació que tingui com a centre principal l'infant. L'educació no té en compte l'espontaneïtat de l'infant, la seva part emocional, instintiva. Quan un nen pregunta a la seva mare – Com estàs? Ho fa des d'una percepció molt afinada, emocional, l'infant percep que la seva mare no està bé, però els adults no captem la saviesa emocional de la pregunta, considerem la pregunta ximple, i no ho és. Només valorem als infants si aprenen allò que és curricular i oblidem les competències existencials. Els trastorns d'aprenentatge són una resposta sana de l'infant davant d'una societat neuròtica i insana. La societat de consum, l'estrès, la influència dels sistemes de producció sobre l'escola i les famílies, els mitjans de comunicació, la cultura i educació patriarcals fan que no tinguem consciència de la importància de mantenir intacte la vitalitat infantil. Sense educació emocional matem la saviesa infantil i apareixen els trastorns d'aprenentatge

Actualment es lluita per una educació on l'infant sigui el centre d'aquesta, però segons el que en diu J.M., encara no hem arribat a aquest nivell en l'educació la qual cosa fa que els infants siguin els perjudicats en aquesta societat on es considera que l'important és tenir molts coneixements i no deixem que l'espontaneïtat i saviesa dels nostres nens surtin a la llum, repetint patrons i preparant als infants per a la societat del consum. Una societat on la salut mental no està el prou valorada i per tant permetem que molts dels infants de la societat acabin desenvolupant algun trastorn.

⁶ Annex 6. Entrevista a psicòleg de la Gestalt de Tarragona

- Pregunta 7: Les famílies d'avui en dia cobreixen les necessitats emocionals o les substitueixen per un aparell electrònic? Per què penses que és així?

Entrevistat:

No es pot generalitzar, ja que cada cop més hi ha famílies que eduquen amb consciència emocional, es formen, i acompanyen als seus infants en les emocions. Però el progrés tecnològic és imparable i aleshores cal una educació emocional que ajudi a l'infant a gestionar l'ús de les noves tecnologies i per això cal educar en els límits i la frustració

La majoria de vegades podem observar com quan anem a un restaurant o a donar un passeig, que molts nens des que tenen mesos de vida, perquè la família pugui estar tranquil·la i el nen o la nena no molesti té la tauleta o el mòbil a les seves mans. Una manera de substituir la nostra disponibilitat i atenció als infants davant les seves necessitats. Em crida l'atenció que J.M. observi que cada vegada hi ha més consciència emocional per part de les famílies i van basant la seva educació en aquests aspectes, ja que realment no és el que s'observa habitualment als carrers. Però com ell explica és important una educació emocional on l'ús de les pantalles i les noves tecnologies siguin gestionades.

- Pregunta 8: Molts estudis han demostrat que moltes de les persones que pateixen depressió, trastorns agressius, trastorns de la personalitat, etc. és perquè no coneixen les seves emocions i per tant no poden gestionar-les. Com ho podem prevenir?

Entrevistat:

La prevenció és molt important, tot i que no és suficient amb conèixer les emocions, sinó que caldria acompanyar molt bé la infància i adolescència a partir de la gestió dels límits, de la gestió de la frustració i de la ràbia. Cal que l'infant en cada etapa evolutiva tingui una atenció respectuosa amb el moment vital que viu. No és el mateix posar un límit a un infant de 3 anys, que a un adolescent de 13. Si un nen de 3 anys té gana i vol menjar un gelat, no li donaràs gelat cada dia, li donaràs fruita, verdura i l'infant pot ser que es queixi, però l'acompanyaràs posant un límit al seu desig, no a la seva necessitat real, és a dir, que entendràs la seva frustració i ràbia, l'acolliràs, però no li donaràs el gelat. El mateix amb un adolescent, tot i que amb l'adolescent utilitzaríem altres tècniques de comunicació emocionals

La importància de treballar les emocions des de ben petits és la prevenció primerenca cap al desenvolupament de dificultats i trastorns en els nens i nenes. Per tant hem de saber atendre les necessitats de cada un dels alumnes que trobem a l'aula segons en el moment evolutiu que es

trobi, per tal que la nostra ajuda resolgui la seva necessitat sense reprimir-la ni causar un malestar. Sinó que farem un seguiment emocional i d'afecte per tal que a poc a poc vagi entenent les diverses situacions que se li apareixen al llarg dels dies i en un futur tingui la capacitat de resoldre'ls de manera individual, de manera sana.

Fa anys enrere que els psicòlegs, mestres i professionals en conducta i salut mental recomanaven que davant una situació de rabieta o una actuació inadequada de l'infant se li havia d'ignorar i ell mateix corregiria aquesta resposta. Però realment això és bo per a l'infant, per al seu desenvolupament? J.M. respon a la següent pregunta.

- Pregunta 10: Quan ens trobem davant d'un infant el qual no sap gestionar les emocions i actua de manera inadequada, cridant, pegant, insultant, etc. Com ha d'actuar l'adult? L'ignorem o li fem costat?

Entrevistat:

Cal estar al seu costat, en el sentit que, cal ajudar-lo a gestionar el que li passa, si detectem que no sap com gestionar-ho. Això no vol dir, que si detectem que hi ha una manipulació emocional per part de l'infant posem un límit i li diguem un NO. La ignorància no és recomanable, des del meu punt de vista.

Considera que la ignorància no és una pràctica recomanable, ja que no s'estan atenent les necessitats que presenta en aquell moment l'infant. Per tant en un moment de malestar s'ha d'estar al costat de l'infant ajudant-lo a gestionar el que li passa, sempre hi quan veiem que no ho sap fer i necessita ajuda, ja que s'ha de diferenciar quan es tracta d'una necessitat o de manipulació per part de l'infant a l'adult. Hem de saber marcar els límits.

- Pregunta 11: Els infants tenen més o menys models de referència en l'actualitat? Quins són els motius? Com influeixen el seu desenvolupament?

Entrevistat:

Totes les persones en la nostra infància hem tingut referents, és a dir, persones que ens han fet sentir especials, que ens han tractat bé, que ens han transmès uns valors perquè eren coherents i portaven els valors a la seva vida. És cert, que no tots els referents que hem tingut han estat positius o coherents, però tots hem tingut almenys 1 i 2 que sí ho van ser (un mestre, un avi, una àvia, els pares, un germà, tiet, un amic de la família...). Jo crec que en l'actualitat els models de referència poden estar a la xarxa d'internet, youtubers, cantants...i pot ser que molts els vulguin imitar per manca de referents reals a la seva vida. Això pot afectar el

desenvolupament de la persona, sobretot a l'autoestima, en voler ser com a models que potser no podràs arribar mai a ser com ells.

Les persones sempre tenim algun referent, persones que ens han marcat en sentit positiu per la qual cosa segurament, repetim accions o seguim alguns dels seus passos en la vida. Actualment aquest referent han canviat, i moltes vegades no són les persones que passen el dia a dia amb els infants, amb les que comparteixen moments, sinó que trobem que molts nens i nenes tenen com a referent personatge de les xarxes socials, i pot ser perjudicial.

Els personatges públics que trobem a les xarxes socials tenen unes vides que potser no s'assemblen a la de l'infant que l'està seguint com a model, fent que arribi en un moment que es frustra i la seva autoestima es vegi afectada, ja que no pot arribar a ser com ells perquè pot ser la vida que mostren no és la vida real. Per tant s'ha de tenir molta cura amb els referents que tenen els infants i marcar límits en la visualització de segons quins vídeos o plataformes, o fer un acompanyament segur.

- Pregunta 14: Per últim, creus que la societat ha de fer un canvi en la visió de l'aprenentatge i no donar tota la importància als coneixements dels infants i fer més èmfasi en els aspectes afectius i socials?

Entrevistat:

Sí, cal fer aquest canvi per valorar més la part emocional i instintiva de l'infant, és a dir, la seva vitalitat, espontaneïtat, ganes de riure, de plorar, de crear, de tenir curiositat, de ser un mateix, d'investigar. En definitiva confiar més en la capacitat innata de l'infant d'aprendre per ell mateix. Que descobreixi la capacitat d'aprendre amb plaer, sense presses, amb respecte pels ritmes d'aprenentatge.

Ens trobem en una societat que encara ha de fer un gran canvi cap a la visió de l'aprenentatge i deixar a banda la necessitat d'aprendre molts coneixements i donar més importància a la creativitat de cada una de les persones que es creua per la seva vida, observant i aprenent de les capacitats dels altres, deixant que cadascú aporti les seves idees i desenvolupi la seva personalitat sense haver de ser com l'altre, per fer el correcte.

Deixant que les persones s'expressin, desenvolupant la seva creativitat, les seves ganes d'aprendre allò que l'interessa, fa que se senti més còmode i acabi desenvolupant les seves capacitats en plenitud, tot destacant allò que millor se li dona i millorant altres aspectes que no són el seu punt fort.

6. Conclusions

Per concloure aquest treball, és necessari fer una reflexió sobre els aspectes tractats en el treball i també sobre el procés amb el qual l'he dut a terme. A continuació exposo tres apartats per fer la reflexió, en primer lloc les limitacions que m'he trobat durant l'elaboració del treball, perspectiva de la investigació i l'aportació personal.

6.1. Limitacions

Durant la realització del treball, és evident que he trobat diversos obstacles els quals he hagut de fer front i han repercutit en l'elaboració i resultat final d'aquest treball aquí presentat. Enumerar-les i reflexionar sobre aquestes limitacions faran que pugui desenvolupar propostes de millores sobre els diferents obstacles.

- a) En primer lloc, vull fer referència a la participació de les escoles o professionals en aquests treballs d'investigació, els quals per a nosaltres com a estudiants és important i moltes vegades en crea una situació d'angoixa al no rebre les respostes que desitgem per part d'aquest col·lectiu o de la societat en general. La meua experiència m'ha donat a pensar si realment les escoles o els professionals estan disposats a col·laborar en aquestes investigacions sigui responnent enquestes i entrevistes o deixant que es duguin a terme observacions i pràctiques a les aules. Un obstacle que afecta de manera negativa a la nostra investigació, ja que la col·laboració dels professionals és molt important per poder dur-la a terme i extreure resultats de qualitat i fer un treball adequat i de rellevància per al nostre tema d'investigació.
- b) En segon lloc, seguint el tema del qual tracta el treball, les emocions, vull fer referència a la poca importància que se li dona a aquest tema dins del Grau, quan és fonamental per al desenvolupament dels infants. Crec que hi hauria d'haver més assignatures sobre emocions o incloure-les dins de les assignatures de psicologia, donant recursos als futurs mestres per poder treballar-les i enfrontar-se a elles davant d'una aula d'entre 20 i 25 infants.
- c) En tercer lloc, el temps destinant a poder fer el TFG. Tenint en compte que és un treball d'investigació en el qual es necessita de respostes a diferents instruments de mesura, com observacions, enquestes, entrevistes, pràctiques, etc. S'hauria de disposar de més temps per poder fer un treball de qualitat amb el temps suficient per poder triar el tema i fer la recerca necessària per desenvolupar el treball.
- d) Per finalitzar, tenint el tema que escollit per realitzar el meu TFG, he trobat que és un tema molt ampli i del qual encara que actualment trobem moltes teories i investigacions,

continua sent un tema poc explorat. La qual cosa fa que es trobi molta informació que no està del tot contrastada o que a continuació està refutada per altres teòrics, provocant una situació d'incertesa a l'hora de fer una tria adequada en la teoria.

6.2. Aportació personal i prospectiva de la investigació

L'objectiu principal d'aquesta investigació és conèixer la importància que té l'àmbit emocional en el desenvolupament global de l'infant i com afecta en el desenvolupament curricular a l'aula. De la qual la hipòtesi de la investigació és la següent: L'educació emocional té una gran influència en el desenvolupament de les persones i a les escoles es treballa de manera conscient, sent els mestres els que reben formació per poder treballar-ho a l'aula.

Finalment aquesta hipòtesi no es pot acceptar en tota la seva totalitat, ja que l'educació emocional sí que s'ha comprovat que té una gran influència en el desenvolupament de les persones i per tant el treball d'aquestes pot afectar de manera positiva o negativa, depenent del treball que se li doni des de casa i l'escola. Perquè aquesta tingui una repercussió positiva en el desenvolupament integral dels nens i les nenes, els adults que especialment estan en contacte constant amb els infants i seran els principals referents d'aquests, haurien de tenir una formació contínua en educació emocional, per tal de desenvolupar les competències emocionals i saber quin és el treball que han de fer a les aules davant el treball emocional en cadascun dels seus alumnes. Quines són les competències emocionals que es poden assolir en cada etapa evolutiva que es troben els infants de l'aula. Per aquesta part la hipòtesi queda refutada, ja que els mestres no reben la suficient formació en educació emocional, ja que encara ens trobem en una societat que dona més importància a l'aprenentatge cognitiu on els infants han de sortir de l'escola sabent llegir, escriure, sumar, restar, etc., sense tenir en compte el seu benestar emocional, perquè tinguin un desenvolupament òptim on la seva espontaneïtat, creativitat i ganes d'aprendre desenvolupin una personalitat pròpia en cadascun d'ells, sense haver de repetir patrons per fer allò el qual la societat està acostumada. Una societat malalta d'estres, consum i poca humanitat, on les emocions i el benestar emocional està sobrevalorat, i on els sentiments i el benestar de les persones no es té en compte.

Per tant des del departament d'educació s'hauria de posar més èmfasi en formar als mestres en educació emocional i oferir més formacions en aquest àmbit i fins a arribar al punt de desenvolupar una àrea en educació emocional dins del currículum per a totes les etapes educatives del sistema, ja que una conscienciació continua sobre les emocions, tindrà una repercussió en la societat positiva.

És cert que cada vegada hi ha més conscienciació sobre la importància de la salut mental, que amb ella van lligades les emocions i moltes de les dificultats i trastorns es podrien prevenir amb un programa on la gestió de les emocions estigui presents amb tot el que elles comporten, desenvolupament de la intel·ligència emocional, competències emocionals i per últim arribant al benestar emocional.

Per tant la hipòtesi d'investigació hauria de ser: L'educació emocional té una gran influència en el desenvolupament de les persones, però la societat no dona l'espai que aquesta requereix.

Per poder afirmar aquesta hipòtesi es desenvoluparia una posada en pràctica d'un projecte emocional a les escoles, per tal que és pogués veure quina evolució tenen els infants i la repercussió que té el treball d'elles en l'aula. Es duria a terme en dues escoles diferents per tal de poder comparar quina evolució i acceptació té en cadascuna d'elles i finalment es passaria una enquesta als professionals per saber quina percepció han tingut d'aquest projecte en educació emocional i si creuen convenient seguir executant aquest projecte el qual vagi evolucionant segons les necessitats que se'n vagin presentant a les escoles i societat.

El procés de realització d'aquesta investigació, m'ha fet veure encara més la importància que tenen les emocions en el desenvolupament de la nostra personalitat i sobretot en els infants i el funcionament d'una aula. On si hi ha una gestió de les emocions, es crea un clima d'afecte i benestar on la motivació per aprendre fa que cada nen vagi evolucionant al seu ritme desenvolupant les seves capacitats.

7. Proposta de millora

Tenint en compte les limitacions que s'han presentat elaborat el treball, proposo millores per tal d'aconseguir una investigació i treball final de més qualitat i rellevància.

La participació de diversos professionals i de la societat influeix en el desenvolupament del treball, per tant proposo que es demani més col·laboració a les escoles que es disposen a participar en aquests treballs o per altra canviar la visió d'aquest treball i oferir altres alternatives a realitzar. Per exemple una programació anual dirigida a una escola i on alguna d'aquestes activitats es portin a terme durant l'estada de pràctiques a les escoles. Realitzar aquesta programació ens ajudaria a preparar-nos per oposicions i en un futur a enfrontar-nos a la nostra feina com a mestres.

Pel que fa al temps que es disposa a fer el TFG, proposaria començar a planificar-lo i realitzar-lo amb més antelació, finals de 3r curs per poder triar el tema i començar a investigar i en començar 4t curs poder fer la proposta metodològica, podent aplicar els instruments i rebent les respostes suficients.

I per últim per la meua part no em queda més que seguir aprenent a organitzar millor els temps i fer front als obstacles amb més positivitat. A banda també a seguir aprenent a escollir la informació més rellevant i resumir-la de la millor manera possible.

Agraïments

Agrair al meu entorn més proper els ànims i el suport que m'han proporcionat durant l'elaboració del treball.

Agrair també a les famílies, companys, mestres i psicòleg que han respost les meves enquestes per tal de facilitar-me la meva investigació i poder realitzar el meu treball.

Per últim agrair a la meva tutora Raquel per la seva disposició ha resoldre dubtes en qualsevol moment i proporcionar-nos tota l'ajuda possible. També pels seus ànims per tirar aquest gran treball endavant.

Bibliografia

- Andrés, C. (2005). La educación emocional en edades temprana y el interés de su aplicación en la escuela. Programas de educación emocional, nuevo reto en la formación de los profesores. *Tendencias Pedagógicas*, 10, p.109-123.
- Barrantes-Elizondo, L. (Maig-Agost, 2016). Educación emocional: El elemento perdido de la justicia social. *Revista Electrónica Educare*, 20 (2), P. 1-10. Doi: <http://dx.doi.org/10.15359/ree.20-2.24>
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (diciembre, 2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista Universitaria de Formación del Profesorado*. 19 (3), p. 95-114.
- Bisquerra, R. (Ed.). (2011). *Educación emocional. Propuestas para educadores y familia*. Bilbao, España: Desclée de brouwer.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow. The psychology of optimal experience*. Barcelona, España: Kairós.
- Decret 181/2008, de 9 de setembre, d'ordenació dels ensenyaments del segon cicle de l'educació infantil, DOGC núm. 5216 (2008).
- Fernández, P; Pacheco, N. (diciembre, 2005). La inteligencia emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Universitaria de Formación del Profesorado*, 19 (3), p. 63-93.
- Generalitat de Catalunya. Institut d'estadística de Catalunya. Població per sexe, Tarragona (1998-2020. Recuperat de <https://www.idescat.cat/emex/?id=431482&lang=es#h40000>.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. Barcelona, España: Kairós.
- Lòpez, È. (diciembre, 2005). La educación emocional en la educación infantil. *Revista Universitaria de Formación del Profesorado*, 19 (3), p.153-167.

Annexos

ÍNDIX

Annex 1. Àrees capacitats i objectius del currículum d'educació infantil.....	45
Annex 2. Validació d'instruments.....	47
Annex 3. Enquesta estudiants del grau d'educació.....	56
Annex 4. Enquesta a mestres.....	59
Annex 5. Enquesta a famílies.....	66
Annex 6. Entrevista a psicòleg de la Gestalt de Tarragona.....	71

Annex 1. Àrees, capacitats i objectius del currículum d'educació infantil

- Àrees: Descoberta d'un mateix i dels altres, descoberta de l'entorn i comunicació i llenguatges.
- Capacitats: Aprendre a ser i actuar d'una manera cada vegada més autònoma, aprendre a pensar i a comunicar, aprendre a descobrir i tenir iniciativa i aprendre a conviure i habitar el món.
- Objectius:
 1. Identificar-se com a persona tot sentint seguretat i benestar emocional, coneixent el propi cos, les seves necessitats i possibilitats, els hàbits de salut, i guanyar confiança en la regulació d'un mateix.
 2. Ser i actuar d'una manera cada vegada més autònoma, resolent situacions quotidianes amb actitud positiva i superant les dificultats.
 3. Sentir que pertany a grups socials diversos, participant-hi activament i utilitzant els hàbits, actituds, rutines i normes pròpies.
 4. Aprendre amb i a través dels altres, gaudir de la relació i integrar-se en el grup tot establint relacions afectives positives amb actituds d'empatia i col·laboració i intentant resoldre conflictes de manera pacífica.
 5. Observar i experimentar en l'entorn proper amb curiositat i interès, interpretant-lo i fent-se preguntes que impulsin la comprensió del món natural, social, físic i material.
 6. Conèixer experiències, històries i símbols de la cultura pròpia del país i de la dels altres companys i companyes, generant actituds de confiança i respecte per les diferències i valorant les relacions socials i afectives que s'hi estableixin.
 7. Representar i evocar aspectes de la realitat viscuda, coneguda o imaginada i expressar-los mitjançant les possibilitats simbòliques que els ofereix el joc i altres formes de representació.
 8. Comprendre les intencions comunicatives dels altres infants i persones adultes i expressar-se mitjançant la paraula, el gest i el joc.
 9. Desenvolupar habilitats de comunicació, expressió, comprensió i representació per mitjà dels llenguatges corporal, verbal, gràfic, musical, audiovisual i plàstic; iniciar el procés d'aprenentatge de la lectura i de l'escriptura, de les habilitats matemàtiques bàsiques i de l'ús de les tecnologies de la informació i comunicació.

10. Aprendre i gaudir de l'aprenentatge, pensar i crear, qüestionar-se coses, fer-les ben fetes, plantejar i acceptar la crítica i fer créixer el coneixement d'una manera cada vegada més estructurada.

Annex 2. Validació d'instruments

Benvolgut/da Sr./Sra. Silvia

Ens dirigim a vostè amb l'objectiu de sol·licitar la seva col·laboració com a expert en la validació d'un qüestionari/entrevista, que forma part del TFG (Treball de Fi de Grau) que porta per títol : "Les emocions a l'escola", dirigit per el/la Sr./Sra. Raquel Riera, de la Facultat de Ciències de l'Educació i Psicologia de la Universitat Rovira i Virgili de Tarragona.

L'instrument que li presentem és el qüestionari que es passarà a mestres d'escola, pares i mares, psicòlegs i estudiants de mestres.

És per aquest motiu, que li agrairíem que llegís el qüestionari i tingués l'amabilitat de valorar-lo en els espais habilitats en aquest document. Les valoracions que ens proporcioní ens permetran recollir informació valuosa que contribuirà a la investigació.

El document que li adjuntem té la següent estructura:

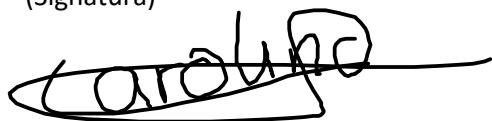
- A. La contextualització de l'instrument d'avaluació
- B. Els criteris de validació
- C. La plantilla de validació que ha d'omplir
- D. Les seves dades

Moltes gràcies per la seva col·laboració.

Cordialment,

Carolina Altés Fernández

(Signatura)

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Carolina', with a long horizontal stroke extending to the right.

(Lloc, data)

Tarragona, 24/03/2021

A. La contextualització de l'instrument d'avaluació

Els objectius de la investigació són:

- Analitzar el treball de l'educació emocional a partir d'enquestes realitzades a famílies, professionals i estudiants.
- Conèixer com es duen a terme els projectes emocionals a les aules i quina influència tenen.
- Desenvolupar un projecte d'educació emocional i donar a conèixer el potencial de la intel·ligència i educació emocional.
- Descobrir quina formació reben els professionals sobre educació emocional.

B. Els criteris de validació

Els criteris d'avaluació seleccionats per avaluar els aspectes que ens interessin del qüestionari són els següents:

Aspecte per validar	Criteri	Escala
Les preguntes del guió de l'entrevista	Comprensió	Escala de l'1 al 4
	Pertinença	
	Importància	

- **Comprensió:** S'entén la pregunta? Està ben expressada o redactada i no comporta ambigüitat?
- **Pertinença:** S'adequa la pregunta als objectius de la investigació?
- **Importància:** Valori entre 1 i 4 el grau d'importància que, segons el seu criteri, té la pregunta respecte als objectius de la investigació.
- **Comentaris:** Indiqui lliurement els comentaris que consideri oportuns al final de l'entrevista.

VALIDACIÓ DE CADA PREGUNTA

	Comprensió				Pertinença				Importància			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4

COMENTARIS FINALS

COMENTARIS SOBRE ALGUN APARTAT O PREGUNTA

C. La plantilla de validació que ha omplir

En el cas que l'instrument sigui un qüestionari, els ítems serien valorats de menor a major grau d'importància amb les paraules "estic totalment d'acord, d'acord, en desacord i totalment en desacord".

Enquesta a estudiants de mestres

1. Has rebut formació en educació emocional durant el temps que portes estudiant	Comprensió				Pertinença				Importància			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
				X				X				X
2. Creus que aquesta formació és suficient? (Si l'has rebuda, consideres que aquesta...)	Comprensió				Pertinença				Importància			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
			X				X					X
3. T'agradaria rebre més formació dins de la carrera? SI son diferents carreres poder s'hauria d'especificar SINO magisteri	Comprensió				Pertinença				Importància			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
				X				X				X
4. Creus que hi hauria d'haver una assignatura dedicada a l'educació emocional?	Comprensió				Pertinença				Importància			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
				X				X				X
5. Encara se li dona més importància als coneixements cognitius que als aspectes afectius, socials i emocionals?	Comprensió				Pertinença				Importància			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
				X				X				X
6. Les emocions són importants dins del funcionament de l'aula?	Comprensió				Pertinença				Importància			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
				X				X				X
7. Sabries gestionar les teves emocions dins de l'aula?	Comprensió				Pertinença				Importància			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
				X				X				X
8. A les escoles s'haurien de dur a terme projectes en educació emocional?	Comprensió				Pertinença				Importància			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
				X				X				X
9. L'educació emocional hauria de ser una àrea obligatòria en el currículum?	Comprensió				Pertinença				Importància			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
				X				X				X

Enquesta a famílies

1. . Prenc decisions conjuntes amb el meu fill o la meva filla.	Comprensió				Pertinença				Importància			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
				X				X				X
2. Parlo amb el meu fill o la meva filla sobre les diferents situacions i les emocions que li produeixen.	Comprensió				Pertinença				Importància			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
				X				X				X
3. Busquem una solució conjunta davant situacions de por, tristesa, enuig, alegria, etc.	Comprensió				Pertinença				Importància			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
				X				X				X

4. Deixo que el meu fill o la meva filla expressi i gestioni les seves emocions sense intervenir.	Comprensió				Pertinença				Importància			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
				X				X				X
5. Deixo que el meu fill o la meva filla m'expliqui el perquè d'un comportament en concret	Comprensió				Pertinença				Importància			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
				X				X				X
6. . Reforço les emocions positives, amb premis o recompenses	Comprensió				Pertinença				Importància			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
				X				X				X
7. Per calmar i entretenir al meu fill o la meva filla li dono el mòbil, la tauleta o li poso la TV.	Comprensió				Pertinença				Importància			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
				X				X				X
8. Quan expressa ràbia o enuig l'ignoro.	Comprensió				Pertinença				Importància			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
				X				X				X
9. M'enfado quan expressa una emoció negativa i en conseqüència el castigo.	Comprensió				Pertinença				Importància			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
				X				X				X
10. Quan esta trist li faig costat amb mostres i paraules d'afecte.	Comprensió				Pertinença				Importància			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
				X				X				X
11. . Ajudo al meu fill o la meva filla a posar nom a les emocions i a gestionar-les en les situacions que calgui	Comprensió				Pertinença				Importància			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
				X				X				X
12. Quan el meu fill o la meva filla plora i em reclama m'apropo a ell o ella i cobreixo les seves necessitats	Comprensió				Pertinença				Importància			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
				X				X				X
13. Expresso amb més facilitat quan estic enfadada o trista davant alguna acció del meu fill o la meva filla.	Comprensió				Pertinença				Importància			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
				X				X				X
14. Expresso amb més facilitat alegria davant d'alguna acció del meu fill o la meva filla.	Comprensió				Pertinença				Importància			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
				X				X				X
15. Quan cau o pren mal i plora, li dic que no ha estat res, que deixi de plorar i segueixi jugant.	Comprensió				Pertinença				Importància			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
				X				X				X
	Comprensió				Pertinença				Importància			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4

16. Quan em trobo en una situació nova envers el comportament del meu fill on no sé actuar, busco informació	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☒
17. Per tenir un ambient de tranquil·litat i afecte, jugo i faig activitats amb el meu fill o la meva filla.	Comprensió				Pertinença				Importància			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
		X				X						X
18. Encara que a mi no m'agrades, moltes vegades actuo com els meus pares, repeteixo patrons.	Comprensió				Pertinença				Importància			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
				X				X				X
19. Repeteixo accions positives dels meus pares amb el meu fill o la meva filla	Comprensió				Pertinença				Importància			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
				X				X				X
20. Llegeixo sobre educació de bons hàbits i sobre la criança	Comprensió				Pertinença				Importància			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
				X				X				X
21. Busco alternatives als mètodes que no em donen resultat en l'educació del meu fill o la meva filla	Comprensió				Pertinença				Importància			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
				X				X				X

Enquesta a docents

1. Què entenem per emocions?	Comprensió				Pertinença				Importància			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
				X				X				X
2. Marca aquelles emocions que cregueis que són bàsiques	Comprensió				Pertinença				Importància			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
				X				X				X
3. L'educació emocional es basa en..	Comprensió				Pertinença				Importància			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
				X				X				X
4. Què són les competències emocionals?	Comprensió				Pertinença				Importància			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
				X				X				X
5. Quines habilitats emocionals creus que ha de tenir un bon mestre? Selecciona les que cregueis.	Comprensió				Pertinença				Importància			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
				X				X				X
6. Conec les meves emocions i per tant les puc gestionar	Comprensió				Pertinença				Importància			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
				X				X				X
	Comprensió				Pertinença				Importància			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4

7. En situacions difícils soc capaç de controlar les meves emocions i resoldre el problema.	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☒
8. Em poso al lloc de l'altre per comprendre'l.	Comprensió				Pertinença				Importància			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☒
9. Se actuar davant d'emocions positives.	Comprensió				Pertinença				Importància			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☒
10. Se actuar davant emocions negatives	Comprensió				Pertinença				Importància			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☒
11. Expresso les meves emocions sense avergonyir-me de la meva acció	Comprensió				Pertinença				Importància			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☒
12. Se posar nom a les meves emocions	Comprensió				Pertinença				Importància			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☒
13. Identifico les emocions dels altres	Comprensió				Pertinença				Importància			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☒
14. Dedico temps per treballar les emocions i fer activitats.	Comprensió				Pertinença				Importància			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☒
15. Si realitzes, quin tipus d'activitats són? O quin moment dediques per treballar les emocions Realitzes alguna activitat o et dediques algun moment per treballar...	Comprensió				Pertinença				Importància			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☒
16. Creus que les teves emocions influeixen al benestar dels infants dins de l'aula	Comprensió				Pertinença				Importància			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☒
17. Quan estas a l'aula i t'enfades, saps gestionar-ho?	Comprensió				Pertinença				Importància			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☒
18. Creus que les noves tecnologies estan substituint les necessitats emocionals?	Comprensió				Pertinença				Importància			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☒
19. Trobes que els infants que passen més estona davant pantalles tenen més carència emocional?	Comprensió				Pertinença				Importància			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☒
	Comprensió				Pertinença				Importància			

20. Creus que la gestió de les emocions facilita l'aprenentatge i desenvolupament dels infants?	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
				X				X				X
21. Necessito formar-me en educació emocional.	Comprensió				Pertinença				Importància			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
				X				X				X
22. La formació que he rebut és suficient. FORMACIÓ general o en educació emocional?	Comprensió				Pertinença				Importància			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
				X				X		X		
23. Els docents haurien de rebre formació continua sobre competències emocionals	Comprensió				Pertinença				Importància			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
				X				X				X
24. Es dona més valor a la formació curricular que a l'emocional	Comprensió				Pertinença				Importància			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
				X				X				X
25. L'educació emocional hauria de ser una àrea obligatòria.	Comprensió				Pertinença				Importància			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
				X				X				X

Entrevista a psicòlegs.

1. Quants anys portes exercint de psicòleg?	Comprensió				Pertinença				Importància			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
				X				X			X	
2. Has treballat en el servei públic, privat o en alguna escola com a equip de l'EAP?	Comprensió				Pertinença				Importància			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
				X				X				X
3. On has trobat a més infants amb més dificultats o trastorns?	Comprensió				Pertinença				Importància			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
				X				X	X			
4. Creus que influeix el tractament de les emocions, en el fet que es presentin més trastorn i dificultats?	Comprensió				Pertinença				Importància			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
				X				X				X
5. Trobes que en l'actualitat hi ha més infants que presenten dificultats o trastorns per la falta d'educació emocional o no influeix? Abans tampoc n'hi havia. Considero que la pregunta hauria de ser La falta d'educació emocional influeix en....	Comprensió				Pertinença				Importància			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
				X	X				X			
6. És important un treball continu de les emocions en els adults per tal de poder ser un model per als infants i crear una societat de benestar emocional?	Comprensió				Pertinença				Importància			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
				X				X				X
	Comprensió				Pertinença				Importància			

7. Les famílies d'avui en dia cobreixen les necessitats emocionals o les substitueixen per un aparell electrònic? Perquè penses que és així?	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
				X			X					X
8. Molts estudis han demostrat que moltes de les persones que pateixen depressió, trastorns agressius, trastorns de la personalitat, etc. és perquè no coneixen les seves emocions i per tant no poden gestionar-les. Com ho podem prevenir	Comprensió				Pertinença				Importància			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
				X			X				X	
9. Quines activitats o quines teràpies recomaneu per gestionar les emocions?	Comprensió				Pertinença				Importància			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
				X				X			X	
10. Quan ens trobem davant d'un infant el qual no sap gestionar les emocions i actua de manera inadequada, cridant, pegant, insultant, etc. Com a d'actuar l'adult? L'ignorem o li fem costat?	Comprensió				Pertinença				Importància			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
				X			X					X
11. Els infants tenen més o menys models en l'actualitat? Quins són els motius? Com influeixen el seu desenvolupament?	Comprensió				Pertinença				Importància			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
	X				x				x			
No entenc la PREGUNTA												
12. Durant el confinament molts infants han fet un canvi abismal de la seva personalitat. Quins són els factors emocionals que influeixen?	Comprensió				Pertinença				Importància			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
				X				X				X
13. Se li dona la suficient importància als aspectes afectius i socials? Per què creus que és així?	Comprensió				Pertinença				Importància			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
			X				X				X	
14. Per últim, creus que la societat ha de fer un canvi en la visió de l'aprenentatge i no donar tota la importància als coneixements dels infants i fer més èmfasi en els aspectes afectius i socials?	Comprensió				Pertinença				Importància			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
				X				X				X

COMENTARIS SOBRE ALGUN APARTAT O PREGUNTA**D. Dades de l'expert**

Ompli, si us plau, les seves dades professionals:

Nom i cognoms	Silvia Duran Bonavila
Lloc de treball	Psicòloga i docent al Graus de Psicologia i Educació
Titulació acadèmica	Doctora en Psicologia
Anys d'experiència professional	Més de 10 anys

Aquestes dades són d'ús exclusiu de l'investigador i no apareixeran en la investigació final ni a cap informe o article que se'n derivi.

Moltes gràcies per la seva col·laboració

Annex 3. Enquesta estudiants del grau d'educació

EDUCACIÓ EMOCIONAL AL GRAU D'EDUCACIÓ

Les emocions és un concepte que durant la carrera s'anomena molt, però realment els estudiants de mestres rebem la formació necessària, per en un futur fer front a totes les emocions que es produeixen dins d'una aula?

En el següent formulari es fa un seguit de preguntes relacionades amb la formació que es rep.

Quin és el gènere que t'identifica? *

- ☐ Femení
- ☐ Masculí
- ☐ Altres

Quina és la teva edat? *

- ☐ 18 a 20
- ☐ 20 a 25
- ☐ 25 a 30
- ☐ Més de 30

Quin grau curses? *

- ☐ Doble grau infantil i primària
- ☐ grau infantil
- ☐ grau primària

En quin curs et trobes? *

- ☐ 1r
- ☐ 2n
- ☐ 3r
- ☐ 4t
- ☐ 5è

FORMACIÓ EN EDUCACIÓ EMOCIONAL

Respon si o no, segons creguis convenient.

Has rebut formació en educació emocional durant el temps que portes estudiant per a mestre?

- ☐ Sí
- ☐ No

Si l'has rebuda, consideres que aquesta és suficient?

- ☐ Sí
- ☐ No

T'agradaria rebre més formació dins del grau de magisteri?

- ☐ Sí
- ☐ No

Creus que hi hauria d'haver una assignatura dedicada a l'educació emocional?

- ☐ Sí
- ☐ No

Encara se li dona més importància als coneixements cognitius que als aspectes afectius, socials i emocionals?

- ☐ Sí
- ☐ No

Les emocions són importants dins del funcionament de l'aula?

- ☐ Sí
- ☐ No

Encara se li dona més importància als coneixements cognitius que als aspectes afectius, socials i emocionals?

☐ Sí

☐ No

Les emocions són importants dins del funcionament de l'aula?

☐ Sí

☐ No

Sabries gestionar les teves emocions dins de l'aula?

☐ Sí

☐ No

☐ Pot ser

A les escoles s'haurien de dur a terme projectes en educació emocional?

☐ Sí

☐ No

L'educació emocional hauria de ser una àrea obligatoria en el currículum?

☐ Sí

☐ No

Gràcies per la vostra col·laboració.

Amb aquest formulari pot ser us heu qüestionat quina importància li doneu a l'educació emocional i si us sentiu preparats quan sortiu del grau per enfrontar-vos davant una classe, on cada infant gestiona les emocions de manera diferent i com sap.

Annex 4. Enquesta a mestres

EDUCACIÓ EMOCIONAL A LES ESCOLES

Quin és el paper de les emocions dins d'una escola i dins d'una aula? La teoria diu que conèixer i gestionar les pròpies emocions influeix a l'hora de desenvolupar-se com a persona, als èxits, a l'hora de relacionar-se, a l'aprenentatge, salut, benestar, etc. Les escoles són la clau per poder donar l'oportunitat que els infants coneguin les emocions i desenvolupin les competències emocionals per poder gestionar-les i desenvolupar-se com a persona.

En el següent formulari es fan un seguit de preguntes per poder analitzar com es tracten les emocions a l'escola, quina és la formació que reben els i les docents i quina és la rellevància que tenen dins de les aules.

Quin és el gènere que t'identifica? *

- ☐ Masculí
- ☐ Femení
- ☐ Altres

Quina és la teva edat? *

- ☐ 20 a 30
- ☐ 30 a 40
- ☐ 40 a 50
- ☐ 50 a 60
- ☐ 60 a 70

En quina etapa escolar et trobes? *

- ☐ Educació infantil
- ☐ Cicle Inicial
- ☐ Cicle Mitjà
- ☐ Cicle Superior
- ☐ Educació secundària obligatoria

1. CONEIXEMENT DE CONCEPTES BÀSICS DE LES EMOCIONS I DE L'EDUCACIÓ EMOCIONAL

En relació amb les emocions i l'educació emocional, que conèixes de les diferents característiques i conceptes.

Respon les qüestions segons el teu coneixement i criteri.

Què entenem per emocions? *

- ☐ Reacció afectiva produïda per un factor extern o pel pensament, que es manifesta per una commoció orgànica...
- ☐ Reaccions de l'organisme que produeixen experiències personals percebudes de manera immaterial.
- ☐ Experiència afectiva agradable o desagradable davant diverses situacions.

Marca aquelles emocions que creguis que són bàsiques:

☐ Alegria

☐ Por

☐ Rabia

☐ Tristesa

☐ Ira

☐ Ansietat

☐ Felicitat

☐ Amor

☐ Orgull

L'educació emocional es basa en... *

- ☐ atendre les necessitats socials
- ☐ potenciar el desenvolupament de les competències emocionals en el desenvolupament de les persones, aug...
- ☐ potenciar les emocions i la seva gestió perquè no influeixin en la vida de les persones i el seu entorn.

Què són les competències emocionals? *

- ☐ El conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds per comprendre, expressar, regular i prendre consci...
- ☐ El conjunt d'estratègies per regular les emocions.
- ☐ El conjunt d'experiències emocionals que ens provoquen les situacions que vivim en el nostre dia.

...

Quines habilitats emocionals creus que ha de tenir un bon mestre? Selecciona les que creguis.

- ☐ Controlar les seves emocions
- ☐ Motivació interna
- ☐ Controlar les emocions dels alumnes
- ☐ Tenir consciència de les propies emocions
- ☐ Habilitats socials
- ☐ Reconèixer els conflictes de l'aula
- ☐ Empatia
- ☐ Saber intervenir en les emocions dels alumnes
- ☐ Conèixer els seus processos emocionals per actuar i reaccionar
- ☐ Ser transparent en l'expressió d'emocions

GESTIÓ DE LES EMOCIONS

En el següent apartat es presenten un seguit de preguntes, les quals fan referència a la gestió de les pròpies emocions i la gestió d'aquestes dins de l'aula.

Senyala del 0 al 5 segons el teu nivell de conformitat.

Conec les meves emocions i per tant les puc gestionar. *

	0	1	2	3	4	5	
En desacord	☐	☐	☐	☐	☐	☐	completament d'acord

En situacions difícils soc capaç de controlar les meves emocions i resoldre el problema.

	0	1	2	3	4	5	
En desacord	☐	☐	☐	☐	☐	☐	completament d'acord

Em poso al lloc de l'altre per comprendre'l. *

	0	1	2	3	4	5	
En desacord	☐	☐	☐	☐	☐	☐	completament d'acord

Se actuar davant d'emocions positives. *

	0	1	2	3	4	5	
En desacord	☐	☐	☐	☐	☐	☐	completament d'acord

Se actuar davant emocions negatives. *

	0	1	2	3	4	5	
En desacord	☐	☐	☐	☐	☐	☐	completament d'acord

Expresso les meves emocions sense avergonyir-me de la meva acció. *

	0	1	2	3	4	5	
En desacord	☐	☐	☐	☐	☐	☐	completament d'acord

Se posar nom a les meves emocions. *

	0	1	2	3	4	5	
En desacord	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Completament d'acord

Identifico les emocions dels altres. *

0 1 2 3 4 5

En desacord ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Completament d'acord

ACTUACIONS DINS DE L'AULA.

De quina manera treballes les emocions dins de l'aula i com gestionas la dels infants.

Dedico temps per treballar les emocions i fer activitats. *

- ☐ Sí
- ☐ No

Quines activitats realitzes i quin moment dediques?

Texto de respuesta corta

Creus que les teves emocions influeixen al benestar dels infants dins de l'aula?

- ☐ Sí
- ☐ No

Quan estas a l'aula i t'enfades, saps gestionar-ho?

- ☐ Sí
- ☐ No

Creus que el fet que els infants coneguin les emocions, millora l'ambient de l'aula?

- ☐ Sí
- ☐ No

Creus que les noves tecnologies estan substituint les necessitats emocionals?

- ☐ Sí
- ☐ No

Trobes que els infants que passen més estona davant pantalles tenen més carència emocional?

- ☐ Sí
- ☐ No

Creus que la gestió de les emocions facilita l'aprenentatge i desenvolupament dels infants?

- ☐ Sí
- ☐ No

FORMACIÓ EN EDUCACIÓ EMOCIONAL

Durant el temps que has dedicat a respondre les preguntes hauràs pogut reflexionar quin és el coneixement que tens sobre les emocions, quina importància li dones a les emocions, quines aplicacions li dones a aquestes, etc. A continuació es presenten unes preguntes per conèixer si encara s'ha de formar als docents o si s'han de dedicar més formacions en educació emocional.

Senyala del 0 al 5 segons el teu nivell de conformitat.

Necessito formar-me en educació emocional

	0	1	2	3	4	5	
En desacord	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Completament d'acord

La formació en educació emocional que he rebut és suficient.

	0	1	2	3	4	5	
En desacord	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Completament d'acord

Els docents haurien de rebre formació continua sobre competències emocionals.

	0	1	2	3	4	5	
En desacord	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Completament d'acord

Es dona més valor a la formació curricular que a l'emocional

	0	1	2	3	4	5	
En desacord	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Completament d'acord

L'educació emocional hauria de ser una àrea obligatoria.

	0	1	2	3	4	5	
En desacord	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Completament d'acord

Gràcies per col·laborar!

Espero que durant la realització de l'enquesta hagi pogut reflexionar sobre l'educació emocional, quin paper juguen dins de les escoles i com influeixen en el desenvolupament de les persones i en el dia a dia dins de l'aula. I per altra banda si es rep la formació suficient o si se li dona importància a les emocions.

Annex 5. Enquesta a famílies

LES EMOCIONS A CASA

Soc estudiant de 4t curs, del grau d'educació infantil, la qual estic fent el meu treball de fi de grau sobre el tractament de les emocions a l'escola, i com a conseqüència a casa, ja que s'ha demostrat que la gestió de les emocions tenen relació amb el desenvolupament de les persones amb la societat, l'aprenentatge i l'èxit al llarg de la seva vida. Per això m'agradaria analitzar quina importància se li donen a les emocions a casa i quin tractament se'n fan d'aquestes i l'interès dels pares i mares en formar-se o buscar informació davant situacions diverses.

Quin és el gènere que t'identifica? *

- ☐ Femení
- ☐ Masculí
- ☐ Altres

Quina és la teva edat? *

- ☐ 18 a 20
- ☐ 21 a 30
- ☐ 30 a 40
- ☐ 40 a 50
- ☐ Més de 50

COM ES GESTIONEN LES EMOCIONS

Cada família té unes característiques i unes situacions diferents, les quals influiran en el seu ritme de vida, la manera de ser, l'educació dels infants, les rutines, etc. A continuació es presenten un seguit de preguntes les quals fan referència a com es gestionen les emocions dins de cada casa, quines actuacions es duen a terme.

Numera del 0 al 5 (0 no conforme 5 completament d'acord), segons com et sentis identificat amb les diferents situacions.

Prenc decisions conjuntes amb el meu fill o la meva filla. *

- | | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

Parlo amb el meu fill o la meva filla sobre les diferents situacions i les emocions que li produeixen. *

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|

Busquem una solució conjunta davant situacions de por, tristesa, enuig, alegria, etc. *

0	1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐	☐

Deixo que el meu fill o la meva filla expressi i gestioni les seves emocions sense intervenir.

0	1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐	☐

Deixo que el meu fill o la meva filla m'expliqui el perquè d'un comportament en concret.

0	1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐	☐

Reforço les emocions positives, amb premis o recompenses.

0	1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐	☐

Per calmar i entretenir al meu fill o la meva filla li dono el mòbil, la tauleta o li poso la TV. *

0	1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐	☐

Quan el meu fill o la meva filla plora i em reclama m'apropo a ell o ella i cobreixo les seves necessitats.

0	1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐	☐

Quan expressa rabia o enuig l'ignoro. *

0	1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐	☐

M'enfado quan expressa una emoció negativa i en conseqüència el castigo. *

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

Quan esta trist li faig costat amb mostres i paraules d'afecte. *

0	1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐	☐

Ajudo al meu fill o la meva filla a posar nom a les emocions i a gestionar-les en les situacions que calgui. *

0	1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐	☐

Expresso amb més facilitat quan estic enfadada o trista davant alguna acció del meu fill o la meva filla. *

0	1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐	☐

Expresso amb més facilitat alegria davant d'alguna acció del meu fill o la meva filla.

0	1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐	☐

Quan cau o pren mal i plora, li dic que no ha estat res, que deixi de plorar i segueixi jugant. *

0	1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐	☐

Quan em trobo en una situació nova envers el comportament del meu fill on no sé actuar, busco informació. *

0	1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐	☐

Jugo i faig activitats amb el meu fill o la meva filla per crear un vincle segur i afectiu. *

0	1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐	☐

Encara que a mi no m'agrades, moltes vegades actuo com els meus pares, repeteixo patrons. *

0	1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐	☐

Repeteixo accions positives dels meus pares amb el meu fill o la meva filla. *

0	1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐	☐

Llegeixo sobre educació de bons hàbits i sobre la criança. *

0	1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐	☐

Busco alternatives als mètodes que no em donen resultat en l'educació del meu fill o la meva filla. *

0	1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐	☐

Gràcies per la vostra col·laboració.

Descripción (opcional)

Annex 6. Entrevista a psicòleg de la Gestalt de Tarragona.

• Quants anys portes exercint de psicòleg?

Fa uns 17 anys

• Has treballat en el servei públic, privat o en alguna escola com a equip de l'EAP?

He treballat en centres privats, i centres d'ensenyament públic com a psicopedagog i orientador educatiu.

• Creus que influeix el tractament de les emocions, en el fet que es presentin més trastorns i dificultats?

Sí, totalment. Una part molt important de les dificultats d'aprenentatge es resolrien o millorarien si es fes un bon tractament de les emocions.

• La falta d'educació emocional influeix en el desenvolupament de les persones i sobretot en el procés d'aprenentatge?

Sí, moltíssim. Sense una bona educació emocional, el desenvolupament de les persones queda mancat d'integritat personal. Per créixer com a persona cal una evolució i un desenvolupament on es tinguin en compte funcions del cervell emocional (límbic), la part del cervell que gestiona les emocions i sense tenir en compte les emocions, no podem madurar vers les funcions del neocòrtex, més intel·lectuals i que tenen a veure amb la memòria, la intel·ligència, el raonament, el llenguatge, etc.

• Trobes que en l'actualitat hi ha més infants que presenten dificultats o trastorns per la falta d'educació emocional o no influeix?

Sí, n'hi ha més i influeix molt que no hi hagi una educació que tingui com a centre principal l'infant. L'educació no té en compte l'espontaneïtat de l'infant, la seva part emocional, instintiva. Quan un nen pregunta a la seva mare – Com estàs? Ho fa des d'una percepció molt afinada, emocional, l'infant percep que la seva mare no està bé, però els adults no captem la saviesa emocional de la pregunta, considerem la pregunta ximple, i no ho és. Només valorem als infants si aprenen allò que és curricular i oblidem les competències existencials. Els trastorns d'aprenentatge són una resposta sana de l'infant davant d'una societat neuròtica i insana. La societat de consum, l'estrès, la influència dels sistemes de producció sobre l'escola i les famílies, els mitjans de comunicació, la cultura i educació patriarcals fan que no tinguem consciència de

la importància de mantenir intacte la vitalitat infantil. Sense educació emocional matem la saviesa infantil i apareixen els trastorns d'aprenentatge

• És important un treball continu de les emocions en els adults per tal de poder ser un model per als infants i crear una societat de benestar emocional?

Sí, totalment necessari. Diu Humberto Maturana, un biòleg Xilè, que el futur dels infants depèn del treball emocional que facin els adults amb els quals conviuen, creixen, aprenen...

• Les famílies d'avui en dia cobreixen les necessitats emocionals o les substitueixen per un aparell electrònic? Per què penses que és així?

No es pot generalitzar, ja que cada cop més hi ha famílies que eduquen amb consciència emocional, es formen, i acompanyen als seus infants en les emocions. Però el progrés tecnològic és imparable i aleshores cal una educació emocional que ajudi a l'infant a gestionar l'ús de les noves tecnologies i per això cal educar en els límits i la frustració.

• Molts estudis han demostrat que moltes de les persones que pateixen depressió, trastorns agressius, trastorns de la personalitat, etc. és perquè no coneixen les seves emocions i per tant no poden gestionar-les. Com ho podem prevenir?

La prevenció és molt important, tot i que no és suficient amb conèixer les emocions, sinó que caldria acompanyar molt bé la infància i adolescència a partir de la gestió dels límits, de la gestió de la frustració i de la ràbia. Cal que l'infant en cada etapa evolutiva tingui una atenció respectuosa amb el moment vital que viu. No és el mateix posar un límit a un infant de 3 anys, que a un adolescent de 13. Si un nen de 3 anys té gana i vol menjar un gelat, no li donaràs gelat cada dia, li donaràs fruita, verdura i l'infant pot ser que esqueixi, però l'acompanyaràs posant un límit al seu desig, no a la seva necessitat real, és a dir, que entendràs la seva frustració i ràbia, l'acolliràs, però no li donaràs el gelat. El mateix amb un adolescent, tot i que amb l'adolescent utilitzaríem altres tècniques de comunicació emocionals.

• Quines activitats o quines teràpies recomaneu per gestionar les emocions?

Qualsevol teràpia que tingui en compte la persona en la seva totalitat, no només la conducta, sinó les seves creences, la seva història personal, les seves ferides emocionals, la seva identitat, el seu context. Jo personalment, recomano les teràpies humanistes, la teràpia Gestalt i la teràpia familiar sistèmica.

- **Quan ens trobem davant d'un infant el qual no sap gestionar les emocions i actua de manera inadequada, cridant, pegant, insultant, etc. Com ha d'actuar l'adult? L'ignorem o li fem costat?**

Cal estar al seu costat, en el sentit que, cal ajudar-lo a gestionar el que li passa, si detectem que no sap com gestionar-ho. Això no vol dir, que si detectem que hi ha una manipulació emocional per part de l'infant posem un límit i li diguem un NO. La ignorància no és recomanable, des del meu punt de vista.

- **Els infants tenen més o menys models de referència en l'actualitat? Quins són els motius? Com influeixen el seu desenvolupament?**

Totes les persones en la nostra infància hem tingut referents, és a dir, persones que ens han fet sentir especials, que ens han tractat bé, que ens han transmès uns valors perquè eren coherents i portaven els valors a la seva vida. És cert, que no tots els referents que hem tingut han estat positius o coherents, però tots hem tingut almenys 1 i 2 que sí ho van ser (un mestre, un avi, una àvia, els pares, un germà, tiet, un amic de la família...). Jo crec que en l'actualitat els models de referència poden estar a la xarxa d'internet, youtubers, cantants...i pot ser que molts els vulguin imitar per manca de referents reals a la seva vida. Això pot afectar el desenvolupament de la persona, sobretot a l'autoestima, en voler ser com a models que potser no podràs arribar mai a ser com ells.

- **Durant el confinament molts infants han fet un canvi abismal de la seva personalitat. Quins són els factors emocionals que influeixen?**

El confinament ha canviat totalment la manera de relacionar-nos i a la llarga això generarà malalties i trastorns mentals importants en molts d'infants. L'aïllament, la por, no poder moure's, veure familiars, sortir a fer activitats culturals afectarà la salut a curt i llarg termini

- **Se li dona la suficient importància als aspectes afectius i socials? Per què creus que és així?**

No, cal donar més importància als aspectes afectius, socials, comunitaris, de solidaritat... No és així perquè la societat occidental dona molt de pes i importància a la part mental, cognitiva de la persona i nega la part instintiva i emocional, ja que no és una societat enfocada en viure l'aquí i l'ara, en dinar valor a l'espontaneïtat, la felicitat, el benestar. Es dona més importància que l'infant es prepari per al futur, pel que ha de ser en un futur (feina, èxit, carrera...). No es valora tant la naturalesa, el no fer res, el benestar i la felicitat.

• Per últim, creus que la societat ha de fer un canvi en la visió de l'aprenentatge i no donar tota la importància als coneixements dels infants i fer més èmfasi en els aspectes afectius i socials?

Sí, cal fer aquest canvi per valorar més la part emocional i instintiva de l'infant, és a dir, la seva vitalitat, espontaneïtat, ganes de riure, de plorar, de crear, de tenir curiositat, de ser un mateix, d'investigar. En definitiva confiar més en la capacitat innata de l'infant d'aprendre per ell mateix. Que descobreixi la capacitat d'aprendre amb plaer, sense presses, amb respecte pels ritmes d'aprenentatge.

