

PROJECTE DE MILLORA:

EMOCIONA'T

Treball de fi de grau II

30 de maig de 2023

Eva Magaña Herrero

Doble titulació d'Educació Infantil i Primària, URV

Dirigit per Sra. Marta Hernández Pérez



UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI



*L'ensenyament que deixa empremta
no és el que es fa de cap a cap, sinó de cor a cor.*

Howard G. Hendricks



Taula de continguts:

1. Justificació	4
2. Marc teòric	7
2.1. Les emocions	7
2.1.1. Orígen del terme emocions	7
2.1.2. Bases neurològiques	9
2.1.3. Classificació de les emocions	11
2.2. Intel·ligència emocional	12
2.2.1. Intel·ligència emocional i violència escolar	15
2.2.2. Intel·ligència emocional i rendiment acadèmic	16
2.3. Educació emocional	16
2.3.1. Orígen de l'educació emocional	16
2.3.2. Concepte d'educació emocional	17
2.3.3. Objectius de l'educació emocional	18
2.3.4. Beneficis de l'educació emocional	19
2.3.5. Riscs psicosocials	20
2.4. Competències emocionals	20
2.4.1. Consciència emocional	21
2.4.2. Regulació emocional	22
2.4.3. Autonomia emocional	22
2.4.4. Competència social	23
2.4.5. Competència per a la vida i el benestar	23
2.5. Desenvolupament i necessitats emocionals dels infants	24
2.5.1. Desenvolupament emocional dels 3 al 6 anys	24
2.5.2. Desenvolupament emocional dels 6 al 12 anys	25
2.6. Necessitats emocionals actuals	26
3. Marc normatiu	29
4. Desenvolupament del projecte	33
4.1. Objectius del projecte	33
4.1.1. Àmbit pedagògic	33
4.1.2. Àmbit de comunitat educativa	35
4.1.3. Àmbit de gestió	36



4.2. Descripció de les accions del projecte	37
4.3. Integració en el currículum	40
5. Avantatges i inconvenients	42
6. Conclusions.....	44
7. Referències	46
8. Annexos.....	53
8.1. Annex 1: Índex d'il·lustracions	53
8.2. Annex 2: Índex de taules	53
8.3. Annex 3: Entrevistes.....	53
8.3.1. Entrevista 1	53
8.3.2. Entrevista 2	57
8.3.3. Entrevista 3	59
8.4. Annex 4: L'Escala d'Avaluació de les Competències Emocionals (D-ECREA).....	61



1. Justificació

Un dels millors privilegis de la nostra feina com a mestres és poder acompanyar els nens i nenes en créixer, en regalar-los aprendre a ser feliços, gestionar el que senten i treure el màxim profit del que viuen. D'aquesta manera, sorgeix el projecte *Emociona't*, el qual pretén demostrar la importància i, alhora, millorar el **benestar emocional** de l'alumnat per tal de promoure el seu desenvolupament òptim.

L'objectiu principal d'aquest projecte és, doncs, **transformar l'escola** per tal que sigui un espai d'aprenentatge que emocioni, en què l'alumnat se senti acompanyat en el seu procés de creixement i desenvolupi al màxim les seves potencialitats. Per tant, es vol abandonar la visió de l'escola com una institució que té la funció de formar, per una escola que vol aconseguir alumnes que aprenguin a **ser, estar i sentir**.

Tal com afirma Bisquerra (2002) l'educació ha d'encaminar per preparar-se per a la vida. D'aquesta manera, és imprescindible que l'escola tingui un veritable **caràcter viu**, que s'actualitzi per tal de donar resposta a les necessitats de la realitat social. Aquesta realitat que avui en dia vivim està condicionada en gran part per efectes de la **pandèmia de la Covid-19**. Tal com assenyalava l'OMS (2022) una de les conseqüències més rellevants de la pandèmia és el gran cost que ha suposat per a la salut mental de les persones. Així doncs, afirma que en el primer any de pandèmia es va augmentar un 25% les taxes de trastorns com l'ansietat i la depressió, les quals són les dues malalties mentals més comunes.

Els trastorns o malalties mentals són freqüents en la majoria de països. De fet, aproximadament una de cada vuit persones al món sofreix algun **trastorn mental** (OMS, 2022). Alhora, una altra dada impactant és el nombre de **suïcidis**, la qual es quantifica en què hi ha més d'un suïcidi per cada cent defuncions. Cal afegir també que és la principal causa de mort entre els joves (OMS, 2022).

D'aquesta manera, es parteix de la idea que els trastorns mentals són comuns arreu del món i aquests són descuidats per la majoria de sistemes socials i de salut. Com a



conseqüència, **ciutadans/es de tot el món pateixen en silenci**. Fins i tot, en la majoria de casos el seu dia a dia es pot veure afectat. A partir d'aquests fets, molts països han posat en pràctica **plans de salut mental**. A escala mundial trobem el *Pla d'Acció Integral de Salut Mental 2013-2030*, establert pels estats membres de l'OMS per tal d'aconseguir objectius mundials per millorar la salut mental. Alhora, en l'àmbit estatal existeix la *Confederació de Salut Mental (1983)* i a escala autonòmica el projecte *CoActuem per la Salut Mental (2020)*. Per tant, és cert que en l'actualitat s'ha començat a donar importància no només a la nostra salut física, sinó que també a la psicològica o mental.

A conseqüència de viure immersos/es en el que es coneix com a **societat de la informació**, en què constantment estem rebent estímuls, ens pot provocar tensió emocional. Tal com afirma Bisquerra (2016) aquests estímuls poden ser factors que ens provoquen estrès com ara conflictes propers, notícies alarmants, malalties, etc. Aquesta tensió emocional pot transformar-se en problemes emocionals que Bisquerra (2016) exemplifica en irritabilitat, ansietat, depressió, estrès, problemes en les relacions, etc.

Així doncs, el fet que la salut mental depengui de múltiples factors demostra que és imprescindible tractar-la i treballar-la des de múltiples vessants. Per aquest motiu és rellevant que no només existeixi un tractament clínic. És aquí on sorgeix el context de l'escola com a espai d'aprenentatge i desenvolupament que promogui pràctiques d'educació emocional a l'aula per tal de millorar el benestar emocional de l'alumnat.

Actualment, aportacions de la neurociència i la psicologia destaquen la rellevància del **paper de les emocions en l'aprenentatge**. Alguns estudis han revelat la relació entre la capacitat racional i emocional i l'efecte en el desenvolupament personal. Així doncs, cal que l'escola promogui pràctiques educatives enfocades a desenvolupar habilitats i competències emocionals que permeti als infants viure amb un estat de benestar tant social com individual.

En definitiva, tal com s'esmenta en l'afirmació "Sense salut mental no hi ha salut" es pot afirmar amb seguretat que sense el treball conjunt i coordinat amb el sistema educatiu la salut mental serà **principalment tractable i difícilment prevenible**.



Per tot això, proposo el projecte *Emociona't* com a Projecte de Millora de l'Escola Girasol. En primer lloc, s'inclou un marc teòric en què s'analitza la bibliografia rellevant, així com el marc normatiu en què s'emmarca. En segon lloc, una part pràctica com a proposta d'aplicació a l'escola en un període de quatre cursos escolars, tot basant-me en la recerca prèvia portada a terme. Finalment, s'inclou una reflexió dels punts forts i febles del projecte proposat i una conclusió final del Projecte de Millora.



2. Marc teòric

2.1. Les emocions

2.1.1. Orígen del terme emocions

Existeix consens en afirmar que és veritablement complex definir allò que ens fa ser qui som de forma individual, però també com a espècie. El **concepte d'emoció** que coneixem avui en dia és considerablement recent, ja que al llarg de la història s'han emprat altres termes més concrets per referir-se a les emocions de forma específica. Segons Rotllant (2020) els primers individus motivats a resoldre aquest repte van ser **filòsofs presocràtics** de l'antiga Grècia com Plató i Aristòtil.

D'una banda, **Plató** emprava la metàfora de l'auriga i el cavall per exposar que la nostra ànima es dividia en tres dominis diferents: El **racional** que ens guia, el **thymos** que és on es localitzen els afectes i l'**epithimia** on es troben els apetits inferiors.

D'altra banda, segons Bisquerra (2018) els termes que més han influït en el concepte d'emoció que coneixem en l'actualitat són **pathos** (tristesia) i **thymos** (ira). D'aquesta manera, el concepte **pathos** és el que es va emprar fins a gairebé finals del segle XIX per fer referència a les emocions, que es tradueix al llatí com **patior** (patir o sentir), amb una connotació negativa i com quelcom a evitar (Bisquerra, 2018).

Amb l'arribada de l'**humanisme**, la idea de passió pren diverses perspectives. **Hobbes** ho relaciona amb els "principis invisibles del moviment del cos humà" i la considera una de les quatre facultats humanes fonamentals juntament amb la força física, l'experiència i la raó (Rotllant, 2020). **Descartes** que formava part del corrent racionalista, va intentar introduir el concepte d'emoció com una alternativa a la passió en el seu tractat teòric sobre les passions de l'ànima (S. James, 1997). De manera oposada, els empiristes com **Hume**, reconsideraven la part emocional per damunt de la racional (Rotllant, 2020).

En arribar al segle XIX s'inicia un canvi de mirada a partir del context de l'**escola escocesa** (*Scottish Enlightenment*), l'equivalent a la Il·lustració. És llavors quan diversos autors com **William James** i **Darwin** s'endinsen en l'estudi de l'emoció. Apareixen, doncs, les



primeres teories de les emocions. Per exemple Darwin fou l'autor de l'obra *The expression of the emotions in man and animals* (1872), que va ser una de les primeres obres sobre les emocions amb caràcter científic (Bisquerra, 2018). Aquest autor, però, va ser influenciat per **Thomas Brown**, que Dixon (2003) atribueix com l'inventor de les emocions.

D'aquesta manera, es va fer un gran avanç en aquella època, ja que es van combinar els diversos termes esmentats anteriorment en la paraula que coneixem actualment com emoció. Va ser llavors quan es va deixar d'emprar el terme **passió per emoció** (Bisquerra, 2018).

Poc després, l'any 1884 **William James** va incloure la pregunta "Què és una emoció?" en un dels seus articles amb l'objectiu de crear una categoria psicològica per investigar el concepte d'emoció. Tot i els avenços, el corrent conductista del segle XX va provocar que l'estudi de les emocions s'aturés, ja que es considerava que no era quelcom que es pogués observar (Bisquerra, 2018).

Pel que fa a com es **defineix** el terme d'emocions, d'una banda, Goleman (1995) les descriu com "totes les emocions són impulsos per actuar, plans instantanis per fer front a la vida que l'evolució ens ha inculcat. Impulsos arrelats que ens porten a actuar". D'altra banda, per Bisquerra (2016) "les emocions són respostes complexes de l'organisme que convé convèncer i gestionar de forma apropiada".

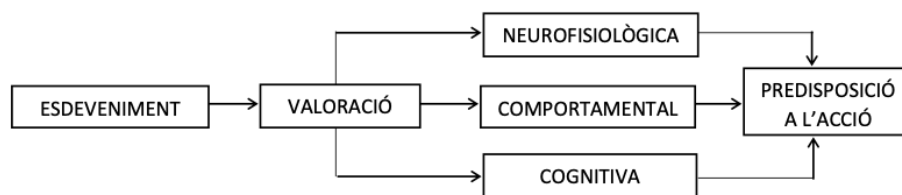
Actualment, existeix un debat sobre si el concepte de l'emoció es pot entendre com a terme científic i, com s'ha esmentat anteriorment, no hi ha un consens sobre la seva definició. Alhora, ens trobem en un moment clau per **l'estudi de les emocions** i el seu aprofundiment a través de conceptes com "intel·ligència emocional", "alfabetització emocional" i "benestar emocional" que, segons Dixon (2012), pràcticament s'han convertit en frases "quotidianes". Tot i això, encara queda molt per continuar descobrint sobre les emocions.

2.1.2. Bases neurològiques

El cervell humà ha anat evolucionant amb el pas dels anys en relació amb l'ús d'**habilitats cognoscitives**, és a dir, el funcionament de la ment. Tot i això, tal com descriu Ostrosky (2000) no ha canviat anatòmicament. La zona més primitiva és on es localitzen les estructures com el tall encefàlic que permet dur a terme les **funcions vitals bàsiques** (Costa *et al.*, 2021). També, es troba el cervell primitiu amb el sistema límbic que envolta el tall encefàlic, fet que Goleman (1995) exposa que “aquest nou territori neural va agregar les emocions pròpiament dites al repertori de respostes del cervell”.

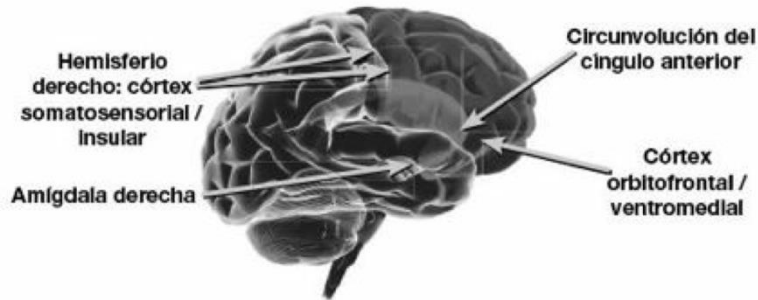
Anatòmicament parlant, el **sistema límbic** mencionat anteriorment està envoltat per un conjunt d'estructures que envolten el tàlem. Entre aquestes, **l'amígdala** té la funció d'activació de la **resposta emocional** a partir dels estímuls.

Al diccionari de Neurociència de Mora i Sanguinetti (2004) es descriu com a emoció “una reacció conductual i subjectiva produïda per una informació provinent del món extern o intern (memòria) de l'individu”. Partint del concepte de reacció conductual es refereix a les **respostes** que produeix el nostre organisme a partir dels **estímuls** (Bisquerra, 2012). Un cop els nostres sentits han rebut aquests estímuls es produeix una valoració (conscient o inconscient) i es produeix una **resposta emocional** (vegeu Il·lustració 1).



Il·lustració 1 Procés de les emocions. Font: Bisquerra (2009:20).

D'aquesta manera, l'amígdala analitza i envia senyals elèctrics a la resta del cervell per alterar l'atenció i iniciar les respostes pertinents (Casassus, 2007). Específicament, és a **l'amígdala dreta** on es situa el centre nerviós que s'encarrega de les **emocions** (Goleman 2013). Alhora, Goleman (2013) exposa també altres parts del cervell amb gran influència en les emocions (vegeu Il·lustració 2).



Il·lustració 2 Procés de les emocions. Font: Bisquerra (2009:20).

Pel que fa al **còrtex somatosensorial** dret és el que s'encarrega de la consciència emocional. També és important la circumvolució del cingle anterior, ja que té la funció de connectar ambdues parts del cervell i controlar impulsos. D'aquesta manera, permet gestionar les emocions (Goleman, 2013). Alhora, el **còrtex insular** ens permet conèixer el nostre estat corporal i comprendre l'estat emocional de qui ens rodeja. Finalment, al **còrtex prefrontal** es troba l'àrea encarregada de gestionar els problemes, expressar els sentiments, controlar els impulsos i relacionar-nos (Goleman, 2013).

També, segons Morlán (2012) el **sistema límbic** influeix en el control de la resposta a l'estrès i l'alteració en la funció de les estructures del cervell (vegeu il·lustració 1), tot influint en estats com ara l'ansietat i la depressió. Els sistemes moduladors difusors (que són grups de neurones) utilitzen els **neurotransmissors** per influir en el sistema límbic. Alguns neurotransmissors amb gran importància són la dopamina, noradrenalina i la serotonina (Morlán, 2012). Alhora, una hormona important en el control de la resposta a l'estrès és el **cortisol**, en què l'amígdala i l'hipocamp tenen una funció imprescindible per inhibir-lo. D'aquesta manera, un bon funcionament de les estructures emocionals del cervell poden reduir trastorns (com l'ansietat i la depressió) i millorar la resposta en situacions d'estrès.

En definitiva, s'ha demostrat que l'expressió de les emocions promou l'establiment de connexions entre l'escorça cerebral i el sistema límbic, tot permetent l'activació de l'amígdala, l'hipotàlem i l'hipocamp. Per tant, és cert que el **benestar emocional** és imprescindible per a la **supervivència intel·lectual**.



2.1.3. Classificació de les emocions

D'una banda, es poden classificar les emocions tenint en compte les seves **funcions**. Cadascuna de les emocions que sentim tenen alguna funció, ja que responen a la valoració que ha fet el nostre organisme a partir d'un estímul. Per Reeves (1994), l'emoció té tres funcions principals:

- **Adaptativa:** permet adaptar-nos i actuar en l'entorn.
- **Social:** permet interactuar socialment, comunicar-nos de forma afectiva i potencia una conducta prosocial.
- **Motivadora:** facilita dur a terme accions necessàries de forma eficaç.

Alhora, Bisquerra (2009), a part de concebre la funció motivadora i l'adaptativa, n'afegeix d'altres:

- **Informativa:** dona informació rellevant al propi organisme o a altres individus.
- **Social:** permet comunicar als altres com ens sentim.
- **Personal:** promouen el desenvolupament individual gràcies a parar atenció a aspectes propis concrets.
- **Presa de decisions:** les emocions tenen una gran influència quan decidim.
- **Processos mentals:** hi ha una relació directa entre l'emoció i el pensament, fet que influencia en l'atenció, el raonament, la memòria, etc.
- **Benestar subjectiu:** promou que sentim benestar en quant tenim una experiència emocional positiva.

D'altra banda, les emocions també es poden classificar en funció de la seva **valència** (positives o negatives), que Bisquerra (2016) diferencia del valor bo o dolent. Ell esmenta que totes les emocions són bones i necessàries, però les podem diferenciar per l'efecte que generen en nosaltres com a positives o negatives. Pel que fa a les emocions **positives**, són aquelles que no les necessitem per sobreviure, però ens faciliten un estat de benestar i felicitat. En oposició, les **negatives** sí que són necessàries per sobreviure.

També, Bisquerra (2016) proposa diferenciar les **emocions bàsiques** de la resta, fet consensuat per diversos experts. Tot i això, no hi ha acord en referència a quines són



aquelles emocions bàsiques. Per exemple, Ekman (1999) en descriu com a bàsiques aquelles emocions que s'expressen de forma similar arreu del món. Així doncs, inclou la **ira, la por, la tristesa, l'alegria, la sorpresa i el fàstic.**

Bisquerra (2015) conscient de l'ampli ventall d'emocions que podem sentir, agrupa en **tres categories** com les tres famílies d'emocions, incloent-hi un conjunt d'emocions de la mateixa categoria (clústers), però que es diferencien en la intensitat o la complexitat (vegeu Taula 1)

Taula 1 Classificació de les emocions. (Bisquerra, 2015). Font: Elaboració pròpia

EMOCIONS POSITIVES
Alegria: entusiasme, diversió, excitació, etc. Amor: afecte, respecte, simpatia, etc. Felicitat: benestar, tranquil·litat, satisfacció, etc.
EMOCIONS NEGATIVES
Por: horror, pànic, fòbia, etc. Ira: ràbia, fúria, indignació, etc. Tristesa: depressió, frustració, soledat, etc. Fàstic: rebuig, aversió, menyspreu, etc. Ansietat: nerviosisme, desesperació, estrès, etc.
FAMÍLIES ESPECIALS
Sorpresa (pot ser positiva o negativa): ensurt, impaciència, admiració, etc. Emocions socials: vergonya, timidesa, culpabilitat, etc. Emocions estàtiques: aquelles que experimentem davant d'obres d'art i la bellesa.

2.2. Intel·ligència emocional

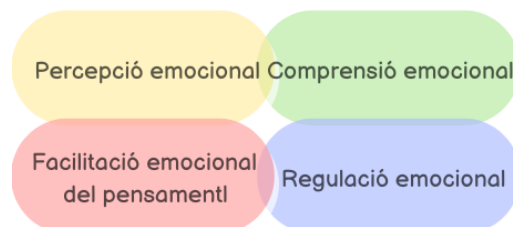
“En l'actualitat no només se'ns jutja per lo més o menys intel·ligents que podem ser ni per la nostra formació o experiència, sinó també per la manera en què ens relacionem amb nosaltres mateixos i amb els altres”. (Goleman, 1999:15)

La intel·ligència emocional (IE) es defineix per primera vegada l'any 1990 per Salovey i Mayer, a partir del **model del capacitat**, com “la capacitat de percebre i expressar les emocions, d'entendre-les, d'utilitzar-les i gestionar-les per fomentar el creixement personal”. Poc després, l'any 1977 reformulen la seva definició i l'amplien concebut



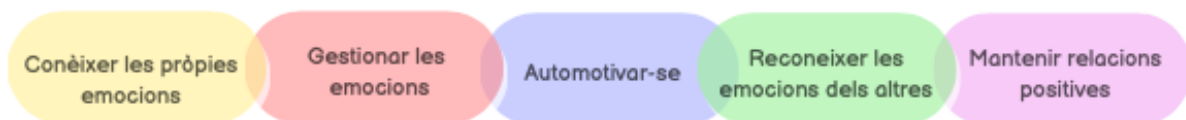
que la IE és “la capacitat de percebre, valorar i expressar les emocions amb exactitud; d’accedir i generar sentiments que facilitin el pensament; de comprendre les emocions i el coneixement emocional, i regular les emocions promovent el creixement emocional i intel·lectual” (Mayer i Salovey, 1997).

Partint d’aquesta definició, Bisquerra (2016) conclou que la intel·ligència emocional s’estructura en quatre idees clau: percepció emocional, facilitació emocional del pensament, regulació emocional i comprensió emocional (vegeu Il·lustració 3).



Il·lustració 3 dees clau intel·ligència emocional (Bisquerra, 2016). Font: Elaboració pròpia.

Tot i això, no va ser fins al 1995 fins que la idea d’IE no va començar a tenir ressò amb el **model de Goleman**, el qual, segons Bisquerra (2017), s’estructura en cinc idees clau: conèixer les pròpies emocions, gestionar les emocions, automotivar-se, reconèixer les emocions dels altres i mantenir relacions positives amb els altres (vegeu Il·lustració 4).



Il·lustració 4 Model de Goleman 1995 (Bisquerra, 2017). Font: Elaboració pròpia.

En tercer lloc, el **model de Bar-on** (1997) de Reuven Bar-On, que s’estructura en cinc pilars fonamentals: la intel·ligència intrapersonal, la intel·ligència interpersonal, l’adaptabilitat, la gestió de l’estrès i l’estat d’ànim general (vegeu Il·lustració 5).



Il·lustració 5 Pilars del model de Bar-on (Bisquerra, 2017). Font: Elaboració pròpia.

Finalment, el **model de Petrides i Furnham** (2001), compost per quatre factors principals: benestar, emocionalitat, sociabilitat i autocontrol. Aquest model, segons Bisquerra (2017), és el que més repercussió ha tingut en la intel·ligència emocional que concebem actualment (vegeu Il·lustració 6).



Il·lustració 6 Model de Petrides i Furnham (Bisquerra, 2017). Font: Elaboració pròpia.

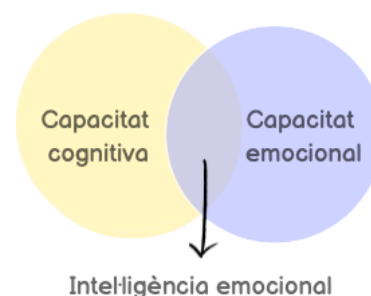
Es pot observar, doncs, una varietat de models amb l'objectiu de definir i ampliar la intel·ligència emocional. Tot i això, si que existeix un consens en les competències emocionals que cal que tothom desenvolupi; enteses com a competències bàsiques per viure. Aquestes competències són descrites per Goleman (1999) al seu llibre "la pràctica de la intel·ligència emocional", en què descriu que l'IE "determina la capacitat que tenim per aprendre les habilitats pràctiques basades en un dels següents cinc elements: la consciència d'un mateix, la motivació, l'autocontrol, l'empatia i la capacitat de relació". Així doncs, sorgeix la idea de **competències emocionals**, les quals combinen el pensament i l'emoció (Taula 2).

Taula 2 Competències emocionals (Goleman, 1999). Font: Elaboració pròpia

C O M P E T È N C I E S	Competència personal: determinen com ens relacionem amb nosaltres mateixos.	Consciència d'un mateix: consciència dels propis estats interns, recursos i intuïcions.	<input type="radio"/> Consciència emocional <input type="radio"/> Valoració adequada d'un mateix <input type="radio"/> Confiança en un mateix
		Autoregulació: control dels nostres estats, impulsos i recursos interns.	<input type="radio"/> Autocontrol <input type="radio"/> Confiabilitat <input type="radio"/> Integritat <input type="radio"/> Adaptabilitat <input type="radio"/> Innovació
		Motivació: guien o faciliten que aconseguim els nostres objectius.	<input type="radio"/> Motivació d'èxit <input type="radio"/> Compromís <input type="radio"/> Iniciativa <input type="radio"/> Optimisme

E M O C I O N A L S	Competència social: determinen la manera en què ens relacionem amb els altres	Empatia: consciència dels sentiments, necessitats i preocupacions dels altres.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Comprensió dels altres ○ Aprofitament de la diversitat ○ Consciència política
		Habilitats socials: capacitat per induir respostes desitjables en els altres.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Influència ○ Comunicació ○ Lideratge ○ Resolució de conflictes ○ Col·laboració i cooperació ○ Habilitats d'equip

Finalment, cal afegir que, segons Viso (2020), en l'actualitat coexisteixen dues perspectives pel que fa a la intel·ligència emocional. D'una banda, l'IE com a **trè característic** (Petrides, Furnham i Mavroveli, 2007), la qual denominem com a **autoeficàcia emocional**. D'altra banda, la concepció de l'IE com la **capacitat de processament de la informació emocional** (Mayer, Roberts i Barsade, 2008). Així doncs, l'IE és la relació entre la capacitat cognitiva i l'emocional (vegeu Il·lustració 7).



Il·lustració 7 Intel·ligència emocional. Font: Elaboració pròpia.

2.2.1. Intel·ligència emocional i violència escolar

S'han mostrat evidències pel que fa a la relació entre la intel·ligència emocional i la violència escolar de manera que l'alumnat que amb major grau d'intel·ligència emocional desenvolupa un clima d'aula més positiu i amb nivells menors de violència física, verbal o agressivitat (Castillo, *et al.* 2013). En contraposició, l'alumnat que ha manifestat conductes i actituds de caràcter agressiu a l'aula mostren menor grau d'intel·ligència emocional (Kokkinos i Kipritsi, 2012).



2.2.2. Intel·ligència emocional i rendiment acadèmic

Alhora, existeix una relació positiva entre el rendiment i la intel·ligència emocional de l'alumnat. D'aquesta manera, diversos estudis demostren que l'alumnat amb un bon nivell d'intel·ligència emocional tenen major èxit en les tasques acadèmiques (Jiménez i López, 2009). També, s'ha determinat com un element que promou la capacitat cognitiva (Perez i Castejón, 2007), a causa de la dotació de diverses capacitats i estratègies com ara la gestió de l'estrès o la frustració.

2.3. Educació emocional

2.3.1. Orígen de l'educació emocional

Des d'inicis del segle XX, l'**escola nova** va contemplar la importància perquè l'educació promogués el desenvolupament físic, mental, emocional i social dels infants. També, a mitjan segle XX, es posa especial atenció en les emocions, a partir de la **psicologia humanista**. Després, en els anys setanta, segons Bisquerra (2002), va sorgir l'educació psicològica que tenia com a propòsit que l'alumnat adquirís les competències psicològiques necessàries per viure, caracteritzant-se pel desenvolupament personal i l'educació afectiva.

Posteriorment, durant els anys noranta es va començar a rebre influència de la teoria de les intel·ligències múltiples, especialment en la intel·ligència interpersonal i la intrapersonal. D'altra banda, en aquells anys també va sorgir el moviment de la intel·ligència emocional i el moviment *Social and Emotional Learning* (SEL), que proposava la promoció de competències socioemocionals (Bisquerra, 2002).

Així doncs, no va ser fins finals dels anys noranta quan va sorgir el concepte d'educació emocional, tot i que no va ser fins el segle XXI que va començar a tenir major impacte en la societat, especialment en l'àmbit de l'educació i la psicologia. Així doncs, a partir de diverses investigacions i estudis sobre la neuroeducació, la intel·ligència emocional, les emocions... va sorgir l'**educació emocional**.

Específicament, a **Catalunya** es va introduir el concepte d'educació emocional a partir dels anys noranta i l'anomenem així pel fet que no es coneixen els conceptes esmentats anteriorment (Bisquerra, 2017). Alhora, es va considerar que era el terme més adequat pel fet que uneix les dues paraules clau que defineixen el concepte: **educació**, que significa treure a fora el que portes dins, i **emocional**, que significa moure cap a fora (vegeu Il·lustració 8). D'aquesta manera, es fusiona un doble sentit basat en aprofundir en el que portem dins per treure-ho cap a fora (Bisquerra, 2016).



Il·lustració 8 Terminologia educació emocional (Bisquerra, 2016). Font: Elaboració pròpia.

2.3.2. Concepte d'educació emocional

Pel que fa a la seva definició, cal considerar Rafael Bisquerra com un dels investigadors que més ha influït en la introducció de l'educació emocional. D'aquesta manera, *l'educació emocional, segons Bisquerra (2002) es defineix com:*

Procés educatiu, continu i permanent, que pretén potenciar el desenvolupament emocional com complement indispensable del desenvolupament cognitiu, constituint ambdós els elements essencials del desenvolupament de la personalitat integral. Per ells suposa el desenvolupament de coneixements i habilitats sobre les emocions com objecte de capacitar l'individu per afrontar millor els reptes que es plantegen en la vida quotidiana. Tot això, té com a finalitat augmentar el benestar personal i social.

A banda d'aquesta definició, el concepte d'educació emocional pot tenir diverses connotacions en funció de l'entorn (Bisquerra, 2017). Per exemple, a Anglaterra s'anomena **SEAL** (*Social and Emotional Aspects of Learning*). Als Estats Units es coneix com **SEL** (*Social and Emotional Learning*), que segons Bisquerra (2016) es coneix també per la seva traducció al castellà com **ASE** (*Aprendizaje Social i Emocional*). Alhora, arreu del món es parla principalment **d'intel·ligència emocional**. Fins i tot, es pot concebre



amb altres termes com a Canadà, que es parla d'educació per la responsabilitat. Per tant, el tracte de les emocions en l'educació no és universal.

Alhora, Bisquerra (2016) esmenta que l'objectiu principal de l'educació emocional és promoure el desenvolupament de les **competències emocionals** com a element essencial del desenvolupament humà, considerades competències bàsiques de la vida.

També, l'educació emocional és una forma de **prevenció primària inespecífica** (Bisquerra, 2016). Així doncs, a partir de l'adquisició de certes competències permet prevenir el consum de drogues, l'estrès, l'ansietat, la depressió, situacions de violència, etc. Per tant, permet minimitzar la vulnerabilitat dels individus i promoure el seu benestar.

En definitiva, cal que l'educació emocional sigui un **procés continu i permanent** (Bisquerra, 2017), és a dir, que estigui present al llarg de tota la vida (en la família, en l'educació infantil, primària, secundària, professional, etc.). D'aquesta manera, Bisquerra (2017) remarca la idea clau entre escolarització i educació, diferenciant que la primera es refereix al procés educatiu i la segona a l'aprenentatge al llarg de la vida. És per això, que anomenem **educació emocional**.

2.3.3. Objectius de l'educació emocional

Pel que fa als **objectius** de l'educació emocional, tal com s'ha esmentat anteriorment, l'objectiu principal de l'educació emocional és el **desenvolupament de les competències emocionals**. Tot i això, de forma més concreta Bisquerra (2002) proposa un conjunt d'objectius de l'educació emocional, que són:

- adquirir un millor coneixement de les pròpies emocions;
- identificar les emocions dels altres;
- desenvolupar l'habilitat de regular les pròpies emocions;
- prevenir els efectes perjudicials de les emocions negatives;
- desenvolupar l'habilitat de generar emocions positives;
- desenvolupar més competència emocional;



- desenvolupar l'habilitat d'automotivar-se;
- adoptar una actitud positiva davant la vida, i
- aprendre a fluir.



Il·lustració 9 Objectius educació emocional (Bisquerra, 2002). Font: Elaboració pròpia.

2.3.4. Beneficis de l'educació emocional

Així doncs, tenint en compte l'assoliment d'aquests objectius es donen un seguit de **beneficis** en l'alumnat. Aquests beneficis es poden donar i traslladar a qualsevol individu, ja que és una educació per tota la vida. El beneficis, segons Bisquerra (2002), són:

- 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.

Finalment, cal destacar que els **destinatari**s principals de l'educació emocional són els docents o altres professionals de l'educació, ja que tal com afirma Bisquerra (2016) necessiten l'aplicabilitat de les competències emocionals en la seva professió i, alhora,



per poder promoure el desenvolupament de les competències emocionals en l'alumnat. Només així es poden aplicar programes d'educació emocional eficaçment a l'aula.

2.3.5. Riscs psicosocials

Els riscs psicosocials, tal com indiquen Moreta *et al.* (2017) i Bisquerra (2003), són indicadors de riscs a partir de fets o situacions d'origen biològic, mediambiental o social que pot provocar algun problema en el desenvolupament d'un individu o un grup. Aquests riscs es poden classificar en cinc categories (Aguilar i Quiñones, 2021):

Taula 3 Riscs psicosocials (Aguilar i Quiñones, 2021). Font: Elaboració pròpia.

Riscs psicosocials				
Individu	Família	Grup d'iguals	Escola	Comunitat
En relació a discapacitats, problemes emocionals i comportaments conflictius.	Tensió i estructura familiar, nivell socioeconòmic baix, família extensa...	Rebuig dels companys/es, models negatius d'iguals...	Fracàs escolar, assistència a escoles poc productives, decepció...	Delinqüència, desocupació, vida desorganitzada...

Coneixent els riscs psicosocials, Bisquerra (2003) sosté **un clima escolar positiu** pot ser beneficiós i útil com a element de protecció per mantenir un equilibri la resta de categories que influeixen en el benestar emocional dels individus.

2.4 Competències emocionals

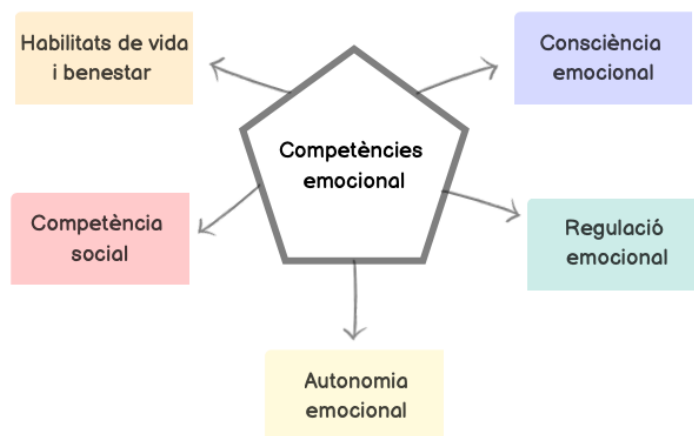
Actualment, ens trobem en un context educatiu orientat a treballar a partir del desenvolupament de competències. Per exemple, en el nou currículum d'Educació Primària (Decret 175/2022) ja s'inclou un **enfocament competencial**. Per entendre millor el concepte de competència, segons Bisquerra i Pérez (2007), és la capacitat de mobilitzar un conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds per realitzar activitats diverses amb un cert grau de qualitat i eficàcia.

En relació amb l'educació emocional, per Bisquerra (2002) una part imprescindible per les competències per a la vida són les **competències emocionals**, que es defineix com

un conjunt d'habilitats que permeten comprendre, expressar i regular de manera adequada els fenòmens emocionals. Són considerades de gran importància per la relació que mantenen amb els processos d'aprenentatge, les relacions amb un mateix/a i amb els altres, l'assertivitat, l'empatia, etc.

Cal esmentar que s'assumeix que tothom és capaç de millorar l'estat de benestar a partir de l'adquisició i la pràctica de competències emocionals, tenint així competències necessàries per afrontar-se a reptes de la vida quotidiana (Durlak i Wells, 1997).

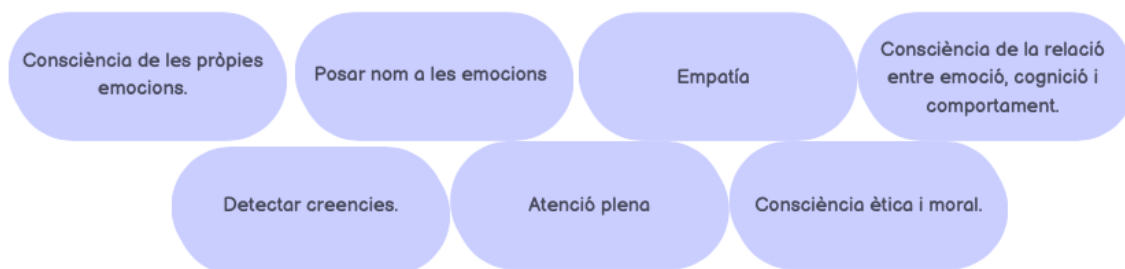
Actualment, existeixen diversos models de competències emocionals dels quals el que té més ressò i influència en el nostre entorn és el **model pentagonal de competències emocionals del GROU**¹. En aquest model, segons Bisquerra (2016), s'estructura en cinc blocs de **competències emocionals** (vegeu Il·lustració 10).



Il·lustració 10 Model pentagonal de competència emocional (Bisquerra, 2016). Font: Elaboració pròpia.

2.4.1. Consciència emocional

És la capacitat de prendre **consciència** de les pròpies emocions i la dels altres, incloent l'habilitat per captar el clima emocional del context (Bisquerra, 2016). Dins d'aquest bloc s'inclouen, doncs, les competències següents (vegeu Il·lustració 11).



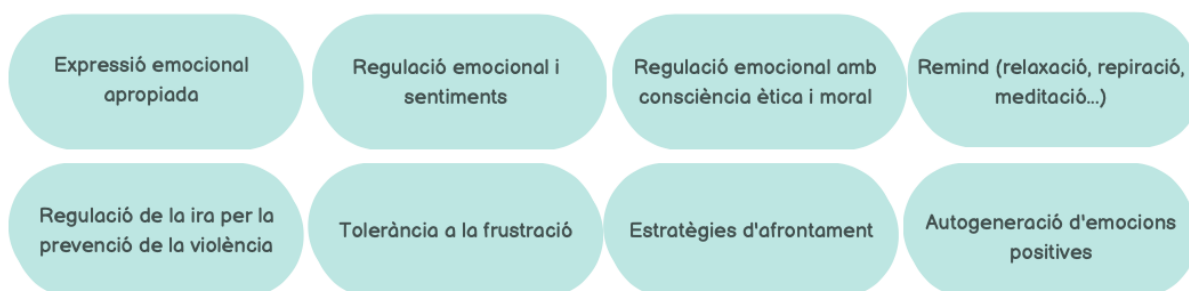
Il·lustració 11 Competències consciència emocional (Bisquerra, 2016). Font: Elaboració pròpia.

¹ Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica, de la Universitat de Barcelona.



2.4.2. Regulació emocional

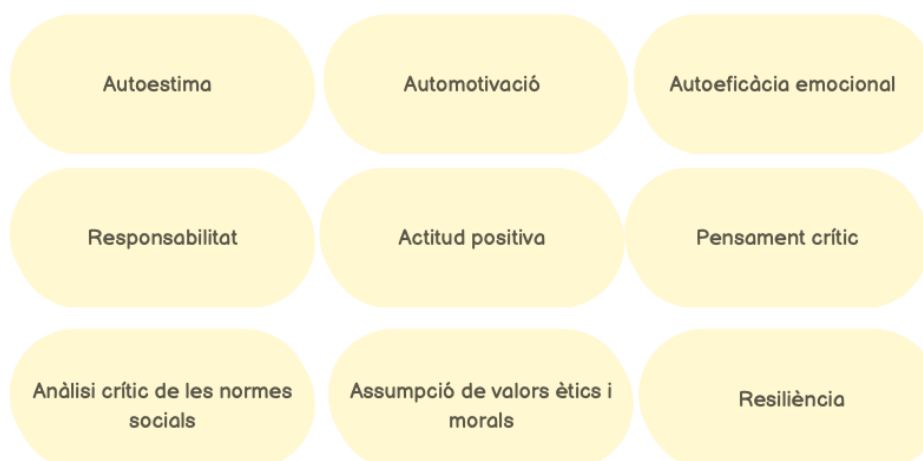
És la capacitat de gestionar les emocions adequadament, per tant, es pot anomenar també com **gestió emocional**. Permet prendre consciència de la relació entre la part emocional, cognitiva i de comportament (Bisquerra, 2016). Aquest bloc inclou competències com (vegeu Il·lustració 12).



Il·lustració 12 Competències regulació emocional (Bisquerra, 2016). Font: Elaboració pròpia.

2.4.3. Autonomia emocional

Inclou un conjunt d'elements que es relacionen amb l'**autogestió personal** com ara l'autoestima, la responsabilitat... i l'**autoeficàcia emocional** (Bisquerra, 2016). Alhora, és un equilibri entre els extrems de la desvinculació i la dependència emocional. En aquest bloc es troben competències com (vegeu Il·lustració 13).



Il·lustració 13 Competències autonomia emocional (Bisquerra, 2016). Font: Elaboració pròpia.

2.4.4. Competència social

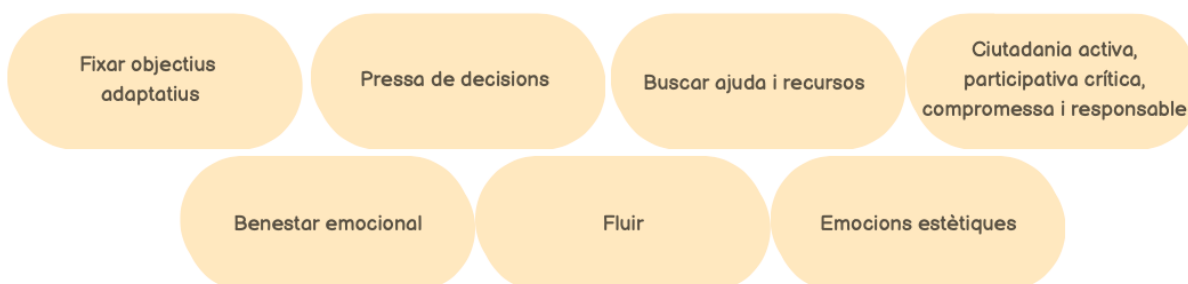
És la capacitat per tenir **relacions sanes i adequades** amb la resta d'individus, per tant, requereix mantenir habilitats socials bàsiques, utilitzar una comunicació efectiva, respectar, ser assertius i assertives... (Bisquerra, 2016). Les competències que inclou són, doncs, les següents (vegeu Il·lustració 14).



Il·lustració 14 Competències socials (Bisquerra, 2016). Font: Elaboració pròpia.

2.4.5. Competència per a la vida i el benestar

Segons Bisquerra (2016), també conegudes com **life skills** són la capacitat de mantenir comportaments adequats i responsables per enfrontar-se als reptes del dia a dia en qualsevol àmbit (professionals, personals, socials...). Permet, doncs, experimentar situacions quotidianes de forma satisfactòria. Les competències que inclou aquest bloc són (vegeu Il·lustració 15).



Il·lustració 15 Competència per a la vida i el benestar (Bisquerra, 2016). Font: Elaboració pròpia.

2.5. Desenvolupament i necessitats emocionals dels infants

Per tal d'oferir una proposta pràctica fonamentada, cal primer identificar com es desenvolupen emocionalment els infants en l'etapa escolar. Així doncs, en primer lloc, Bisquerra l'any 2002 va proposar el següent desenvolupament seqüencial de les competències emocionals en infants d'entre 3 i 12 anys (vegeu Taula 4).

Taula 4 Desenvolupament seqüencial de les competències emocionals (Bisquerra, 2002).

2N CICLE EDUCACIÓ INFANTIL	1R CICLE EDUCACIÓ PRIMÀRIA	2N CICLE EDUCACIÓ PRIMÀRIA	3R CICLE EDUCACIÓ PRIMÀRIA
Afavorir l'autodescobriment i després, el descobriment dels altres.	Continuació de les activitats iniciades a l'etapa anterior.	Continuació de les activitats iniciades a l'etapa anterior.	Continuació de les activitats iniciades a l'etapa anterior.
Valoració de les emocions de l'infant.	Ajuda per tal que l'infant pugui percebre i identificar les seves emocions.	Ajuda per tal que l'infant pugui percebre i identificar les emocions dels altres.	Desenvolupar programes d'alfabetització emocional: coneixement de les emocions, classificació dels tipus d'emocions, la regulació emocional, etc.
Jocs de socialització.	Ús de circumstàncies emocionals com a mitjà de transmissió d'experiències.	Implantació d'un programa de verbalització i denominació de les emocions i els sentiments.	Afavorir que l'infant resolgui els seus problemes emocionals amb els seus mitjans.
Implicació familiar en la valoració de les emocions dels infants i en respondre a aquestes de forma adequada.	Adquisició d'habilitats socials.	Adquisició de vocabulari emocional.	

2.5.1. Desenvolupament emocional dels 3 al 6 anys

De forma concreta, l'alumnat d'entre 3 i 6 anys necessita, sobretot, **seguretat** (Viso i Fernández, 2020). Així doncs, necessiten experimentar emocions positives o agradables per satisfer aquesta necessitat de seguretat.

Un altre aspecte fonamental és que els infants d'aquestes edats donen sentit a les seves experiències emocionals mitjançant les relacions amb les **figures d'apego**. Així doncs, aquestes figures tenen un gran paper en el desenvolupament de **l'autoconcepte** i **l'autoestima**, que depenen de l'atenció prestada a les seves necessitats emocionals (Viso i Fernández, 2020).



Alhora, segons Viso i Fernández (2020), en aquesta etapa es produeix el canvi de **reaccions emocionals globals** (agradable i desagradable) a **emocions més específiques**. D'aquesta manera, cap als 4 anys es produeix una ampliació de les emocions que experimenten i, aproximadament, als 5 anys comencen a distingir entre el que senten (**interiorització**) i les expressions externes del que senten (**exteriorització**). És també en aquesta edat que els infants comencen a sentir **emocions secundàries**, com ara la vergonya (Viso i Fernández, 2020).

Pel que fa al llenguatge de les emocions, segons Viso i Fernández (2020), els infants de tres anys expressen les emocions de forma **no verbal**, majoritàriament. A partir dels 4 o 5 anys és quan comencen a posar nom al que senten per compartir-ho amb els altres. També, Cassá (2007) esmenta que els infants aprenen a expressar les emocions a partir de la **imitació** dels adults del seu voltant.

Finalment, l'aspecte emocional que manca en aquesta etapa, segons Viso i Fernández (2020), és la **regulació emocional**.

2.5.2. Desenvolupament emocional dels 6 al 12 anys

En l'etapa d'educació primària l'alumnat té major **serenitat emocional**, tot i que l'increment de la necessitat de protagonisme els porta sovint a situacions de **frustració** (Viso i Fernández, 2020). Alhora, és en aquesta etapa quan els infants desenvolupen competències per entendre **emocions contradictòries**. Per exemple, segons Viso i Fernández (2020), als 6 o 7 anys l'alumnat s'adonen que hi ha situacions que promouen **diverses emocions**, als 7 o 8 anys perceben que hi ha situacions que provoquen dos **sentiments simultanis** i que aquests poden ser **oposats** (Cassá, 2007).

Pel que fa a la **regulació emocional**, als 6 anys els infants poden avaluar i regular les pròpies emocions (Viso i Fernández, 2020). En relació, tenint en compte que cada vegada són més socials també milloren el **control emocional**, tot tenint en compte les emocions dels altres.



Pel que fa a l'**autoestima**, segons Viso i Fernández (2020) i Cassá (2007), s'observen dues etapes: Dels 6 a 8 anys els infants s'autodefineixen a partir del seu "jo", en canvi, entre els 8 i 12 anys es comencen a comparar amb la resta i, per tant, menys positiva.

Finalment, pel que fa a l'**expressió de les emocions** d'aquesta etapa es percep una major capacitat per expressar les emocions, gràcies al desenvolupament del llenguatge (Viso i Fernández, 2020).

2.6. Necessitats emocionals actuals

La crisi mundial que va causar la Covid-19 va afectar i ha provocat efectes en la nostra vida en tots els sentits. L'estat d'alarma declarat el març de 2020 va provocar el tancament dels centres educatius i el confinament de l'alumnat. D'aquesta manera, es pot afirmar que va ser un abans i un després en l'educació dels infants, tot provocant **pèrdua d'aprenentatges i carència de vinculació social** (López i Pérez, 2020). Així doncs, tot i que la pandèmia va afectar menys als infants epidemiològicament, els ha causat diverses conseqüències a nivell psicològic i social.

D'una banda, algunes organitzacions com la Unesco (2020) afirmen que la pandèmia va generar l'**increment d'estrès, pressió i ansietat**. D'altra banda, l'OMS (2020) afirma que els infants en confinament van mostrar nivells mitjans de **trastorn d'estrès posttraumàtic** (TEPT) quatre vegades majors a l'habitual. D'aquesta manera, l'alumnat es va haver d'enfrontar a l'**aïllament social**, pel qual alguns infants actualment presenten conductes d'ansietat, tristesa, inestabilitat emocional, irritabilitat, entre d'altres (Juanito, 2020).

Ahora, *Save the Children* (2020) també declara l'impacte negatiu de la pandèmia en el **benestar emocional** i el **desenvolupament educatiu** dels infants i adolescents. Per tant, són clarament necessàries les actuacions en relació amb la promoció del desenvolupament de les competències emocionals, així com la formació i implicació dels docents i els familiars envers la problemàtica.



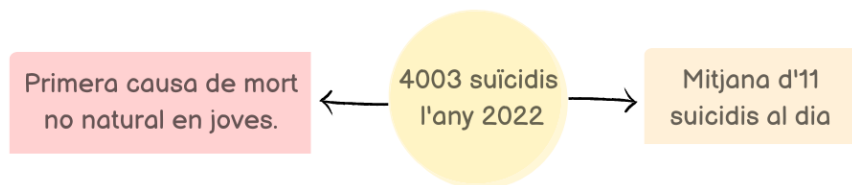
Il·lustració 16 Conseqüències Covid-19. Font: Elaboració pròpia.

Tenint en compte les necessitats actuals de l'alumnat, cal replantejar la identitat i el propòsit pedagògic dels centres educatius. Així doncs, **l'educació emocional** ha de ser un dels principals objectius pedagògics, per tal de prevenir i actuar amb relació al benestar emocional de l'alumnat. Cal tenir en compte, però, que l'educació emocional no només s'associa a resoldre la problemàtica causada per la crisi de la pandèmia, sinó a construir i proporcionar els fonaments necessaris per al bon desenvolupament humà en les **competències emocionals** i cuidar el **benestar emocional** individual i col·lectiu (Chao, 2022).

Concretament, estudis com el de Lozano (2020) demostren les conseqüències de la pandèmia en l'àmbit emocional, descobrint que el 89% dels d'infants experimenten **canvis conductuals i emocionals** a causa de l'aïllament. D'altra banda, Huarcaya (2020), va analitzar l'evidència sobre problemes de salut mental i psiquiàtrics relacionats amb la Covid-19 i va demostrar que la població va sofrir **problemes psicològics** com l'ansietat, la depressió i l'estrès.

També, cal considerar l'elevada predominança a **l'estil de vida sedentari**, especialment en la població infantil i juvenil, ja que suposa un problema de salut pública rellevant. En relació amb aquest fet, De la Cruz *et al.* (2011) afirmen que mantenir un estil de vida actiu es relaciona amb una millor qualitat de vida, amb més benestar i millor salut mental. Per tant, es considera que la pràctica regular d'activitat física pot evitar problemes psicològics.

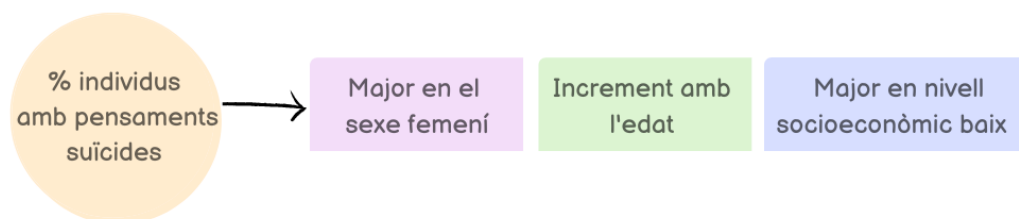
Un altre aspecte important són les dades sobre el **suïcidi infantil**. A Espanya, el suïcidi és un greu problema de salut pública. De fet, segons l'INE el 19 de desembre de 2022 havien mort per suïcidi a Espanya 4003 persones, una mitjana d'11 persones al dia. A més, entre els 15 i 29 anys el suïcidi és la causa principal de mort per factors externs (FESME, 2021).



Il·lustració 17 Suïcidis a Espanya (INE, 2022). Font: Elaboració pròpia.

En particular, un informe realitzat per *Save the Children* (2022) es mostra que un 2% d'infants entre 4 i 8 anys té pensaments suïcides i un 6% de joves d'entre 13 i 16 anys. Per tant, existeix un increment amb l'edat.

També, en relació amb el **sexe**, de manera que les nenes mostren una major tendència que els nens. Un altre factor de risc és el nivell de **renda familiar**. Tal com s'esmenta en l'anàlisi sobre la salut mental i el suïcidi a la infància i l'adolescència de Aumaitre *et al.* (2021) "els nens, nenes i adolescents que viuen a llars pobres tenen una probabilitat 4 vegades més gran de patir trastorns mentals i/o de conducta".



Il·lustració 18 % individus amb pensaments suïcides (Aumetre *et al.*, 2021). Font: Elaboració pròpia.

En definitiva, els diversos estudis demostren la clara relació entre la crisi de la Covid-19 i l'increment de problemes psicològics, emocionals i conductuals en la població. D'aquesta manera, cal considerar que els efectes de la pandèmia, a més de l'estil de vida del segle XXI, no han fet més que començar.

Per tant, és necessari que l'escola compti amb les estructures internes i externes necessàries per afrontar aquesta situació, tot promovent pràctiques educatives que fomentin l'assoliment de les **competències emocionals** i la posada en pràctica de **l'educació emocional**.



3. Marc normatiu

El projecte *Emociona't* s'emmarca en un context legislatiu, des de nivell global fins més concret, que permet definir les línies d'actuació del projecte a l'escola.

En primer lloc, es pren com a referència l'article 26 de la **Convenció dels Drets Humans**, en què s'estableix:

1. "Tothom té dret a l'educació. L'educació ha de ser gratuïta, almenys pel que fa a la instrucció elemental i fonamental. La instrucció elemental serà obligatòria. La instrucció tècnica i professional haurà de ser generalitzada; l'accés als estudis superiors serà igual per a tothom, en funció dels respectius mèrits.
2. L'educació tindrà com a objectiu el desenvolupament de personalitat humana i l'enfortiment del respecte als drets humans i a les llibertats bàsiques; afavorirà la comprensió, la tolerància i l'amistat entre totes les nacions i tots els grups ètnics o religiosos; i promourà el desenvolupament de les activitats de les Nacions Unides per al manteniment de la pau." (Assemblea General de les Nacions Unides, 1948)

En segon lloc, la **Convenció dels Drets dels Infants** que en l'article 28 denomina que "Tot infant té dret a l'educació i l'Estat té l'obligació d'assegurar-li almenys l'educació primària gratuïta i obligatòria. L'aplicació de la disciplina escolar haurà de respectar la dignitat de l'infant com a persona humana" (Assemblea General de les Nacions Unides, 1989).

D'altra banda, a nivell mundial també es té en compte el tercer objectiu de l'agenda per al desenvolupament sostenible (**ODS**) de l'Organització de les Nacions Unides (2016), pel qual estableix "garantir una vida sana i promoure el benestar a totes les edats és essencial per al desenvolupament sostenible".

També, es pren com a referència el **Pla d'acció integral sobre salut mental 2013-2030** de l'OMS. Aquest vol aconseguir un món en què es valori, es fomenti i protegeixi la salut mental i es previngui els trastorns mentals i les persones afectades perquè ells puguin



exercir la seva totalitat de drets. Així doncs, tal com mostra l'informe de l'OMS (2022) el Pla d'Acció té els objectius següents:

- “1. Reforçar un lideratge i una governança eficaces en l'àmbit de la salut mental;
2. Proporcionar serveis d'assistència social i de salut mental integrals, integrats i adaptables en entorns comunitaris;
3. Posar en pràctica estratègies de promoció i prevenció en el camp de la salut mental;
4. Enfortir els sistemes d'informació, les dades científiques i les investigacions sobre la salut mental. En tercer lloc, a escala **estatal** es pren com a referència l'article 27 de la **Constitució espanyola**, en què es remarca la llibertat d'ensenyança i el dret a una educació bàsica, pública i gratuïta per a tothom. ”

D'altra banda, la **Llei orgànica 2/2006, del 3 de maig, d'educació**, especifica al preàmbul “Es tracta d'aconseguir que tots els ciutadans aconseguixin el màxim desenvolupament possible en totes les capacitats, individuals i socials, intel·lectuals, culturals i emocionals” (paràgraf 16, línia 15 del BOE). Alhora, a l'article 71 s'exposa que “les Administracions educatives disposaran dels mitjans necessaris perquè tot l'alumnat assoleixi el màxim desenvolupament personal, intel·lectual, social i emocional...”.

També, la **LOMLOE** (Llei orgànica 3/2020, de 29 de desembre) promou els drets dels infants per a una educació de qualitat a les escoles. D'aquesta manera a l'article 12 especifica que en ambdós cicles d'educació infantil cal atendre progressivament al desenvolupament afectiu, a la gestió emocional, els hàbits de control corporal, entre d'altres. Alhora, exposa que també s'inclouran l'educació en valors, l'educació per al consum responsable i sostenible i la promoció d'educació per a la salut. A més, afegeix que cal facilitar que els infants elaborin una imatge de sí mateixos/es positiva, equilibrada i igualitària i que adquireixin autonomia personal.

Seguidament, en l'article 19 dels principis pedagògics de la mateixa llei s'exposa que es posarà especial atenció a l'educació emocional i en valors i, alhora, que es potenciarà



l'aprenentatge significatiu per al desenvolupament de les competències transversals que promoguin l'autonomia personal i la reflexió.

En quart lloc, a escala autonòmica el projecte s'emmarca en la **Llei Orgànica 6/2006 de reforma de l'Estatut d'Autonomia** pel qual es pren com a referència l'article 17 en què s'estableixen els drets dels menors i l'article 21 sobre els drets i deures en l'àmbit de l'educació.

A més, en el mateix nivell autonòmic, es pren la **Llei 12/2009**, del 10 de juliol, d'educació (2009) la qual regula el sistema educatiu català. De tal manera, es destaca el primer títol anomenat el *Dret a l'educació i sistema educatiu*, que en l'article 3 exposa que "Els alumnes tenen dret a rebre una educació integral, orientada al ple desenvolupament de la personalitat, respecte als principis democràtics de convivència i als drets i les llibertats fonamentals".

D'altra banda, l'escola està regida pel **Decret 150/2017**, de 17 d'octubre, de l'atenció educativa a l'alumnat en el marc d'un sistema educatiu inclusiu. En aquest, s'estableixen diversos criteris per l'organització que garanteixi que tots els centres siguin inclusius i regular l'atenció educativa de tot l'alumnat.

Amb referència al marc normatiu de la pràctica educativa a l'escola, d'una banda, es pren com a referència **Decret 21/2023**, de 7 de febrer, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació infantil. En aquest decret s'inclou les competències específiques que l'alumnat ha d'assolir, que entre d'elles es descriu "Assolir progressivament seguretat afectiva i benestar emocional, i anar-se formant una autoimatge positiva i una imatge positiva dels altres. Alhora, s'especifica que el currículum ha d'ajudar els infants a desenvolupar les competències que els permetin identificar-se com a persones amb seguretat i benestar emocional, entre d'altres.

D'altra banda, el **Decret 175/2022**, de 27 de setembre, d'ordenació dels ensenyaments de l'ensenyament d'educació de **primària**. En aquest es descriuen sis vectors claus per avançar en la millora del sistema educatiu, en què un d'ells és:



“L'especial atenció al benestar emocional d'infants i joves que comprèn tant l'experiència subjectiva de sentir-se bé, en harmonia i amb tranquil·litat, com també l'experiència personal de satisfacció amb si mateix per poder fer front a les dificultats i superar-les en positiu.”

Alhora, en l'article 2 del mateix decret es proposen un conjunt d'elements definidors de l'educació bàsica en què es troba:

Benestar emocional: el clima escolar positiu és un factor de protecció que promou el benestar emocional de tota la comunitat educativa i l'establiment de vincles que fomentin el sentiment de pertinença, la identificació amb el grup, el reconeixement de la diferència, l'equitat, la seguretat emocional i les relacions personals positives, i la convivència pacífica.

Així doncs, es pot concloure a partir de l'anàlisi de la normativa vigent que la temàtica del projecte educatiu a desenvolupar és de temàtica actual, ja que és present en diverses normatives. Finalment, es demostra també que és un projecte basat en una necessitat rellevant a causa de la seva incorporació al nou currículum de l'Educació Infantil i, alhora, al de Primària. D'aquesta manera, s'exposa el desenvolupament del projecte en els següents apartats.



4. Desenvolupament del projecte

Tenint en compte la recerca d'informació plasmada al marc teòric i les entrevistes realitzades (vegeu 8.3. Annex 3: Entrevistes) es proposa el següent Projecte de Millora, el qual s'aplica en un període de 4 anys i es divideix en tres àmbits d'actuació principals: pedagògic, comunitat educativa i de gestió.

4.1. Objectius del projecte

Tal com s'ha esmentat, el Projecte de Millora *Emociona't* es basa en la proposta en tres àmbits d'actuació, el qual incorpora objectius i estratègies concretes per tal d'implementar-se al centre escolar.

Àmbit pedagògic	Objectiu 1.	Millorar el benestar emocional de l'alumnat.
	Estratègia 1.1.	Incorporar pràctiques educatives pròpies de l'educació emocional.
Àmbit de comunitat educativa	Objectiu 2.	Conscienciar de la importància del benestar emocional.
	Estratègia 2.1.	Oferir espais de reflexió i formació de l'educació emocional per a la comunitat educativa.
	Estratègia 2.2.	Enfortir el vincle emocional amb tota la comunitat educativa.
Àmbit de gestió	Objectiu 3.	Incloure l'educació emocional com un tret d'identitat del centre.
	Estratègia 3.1.	Actualitzar els documents de funcionament del centre.
	Estratègia 3.2.	Coordinar l'aplicació de pràctiques de l'educació emocional.

4.1.1. Àmbit pedagògic

A continuació, es detallen les estratègies establertes per cada objectiu, així com les accions concretes, els responsables, els recursos específics, els indicadors d'avaluació i la temporització d'aplicació.

Objectiu 1.	Millorar el benestar emocional de l'alumnat.						
Estratègia 1.1.	Incorporar pràctiques educatives pròpies de l'educació emocional.						
Activitats/ accions	Responsable/s	Recursos específics	Indicadors d'avaluació	Temporització			
				1	2	3	4
1.1.1. Introducció de la campanya emocional.	-Tutors/es. -Coordinador/a de benestar emocional. -Comissió de benestar emocional.	-Campanya o música. -Diari emocional.	-Anàlisi del progrés del nivell de concreció del registre emocional dels infants al diari		X	X	X



	-Encarregat/da de benestar emocional.		emocional o bé oralment.				
1.1.2. Introducció de 15 minuts diaris de respiració conscient o meditació.	-Coordinador/a benestar emocional. -Comissió de benestar emocional. -Respira i Aprèn (IMET) -Encarregat/da de benestar emocional.	-Vídeo guia o mestre/a.	-Evolució de la respiració cap al tipus de diafragmàtica. -Comentaris de l'alumnat sobre la pròpia capacitat de relaxació.	X	X	X	X
1.1.3. Habilitació de racons de la calma pel centre escolar.	-Coordinador/a benestar emocional. -Comissió de benestar emocional.	-Teles, coixins i cartells que guïïn la relaxació.	-Freqüència d'ús dels racons. -Evolució de la capacitat d'autoregulació de l'alumnat.	X	X	X	X
1.1.4. Incorporació de l'assignatura "Benestar emocional" des d'13 fins 6è.	-Coordinador/a benestar emocional. -Comissió de benestar emocional.	-Propostes didàctiques adaptades al nivell del grup classe. -Recursos bibliogràfics d'educació emocional. -Conceptes teòrics i pràctics de les formacions d'educació emocional.	-Escala d'avaluació de les Competències Emocionals (vegeu 8.4. Annex 4).		X	X	X
1.1.5. Redacció anual de les sírmes per cada grup classe.	-Tutor/a -Alumnat del grup classe. -Encarregat/da de benestar emocional.	-Full per anotar el conjunt de sírmes.	-Freqüència de compliment de les sírmes.	X	X	X	X
1.1.6. Introducció de la bústia de benestar de l'aula.	-Tutor/a -Alumnat del grup classe -Encarregat/da de benestar emocional.	-Bústia o capsa i fulls.	-Nivell de participació en la bústia. -Èxit en la resolució de conflictes.		X	X	X
1.1.7. Addició de llibres que incloquin el tracte de les emocions a la biblioteca escolar.	-Coordinador/a benestar emocional. -Comissió de benestar emocional.	-Llibres de text.	-Increment del nombre de llibres sobre les emocions a la biblioteca del centre.		X	X	X
1.1.8. Implementació de	-Comissió de benestar emocional.	-Dibuix semàfor amb colors vermell,	-Nivell d'ús del semàfor en estones de classe.		X	X	X



la tècnica del semàfor.	-Coordinador/a benestar emocional. -Tutor/a.	groc i verd amb cartells "respira", "reflexiona" i "actua".					
1.1.9. Incorporació de padrins emocionals.	-Comissió de benestar emocional. -Coordinador/a benestar emocional. -Tutor/a. -Alumnat	-Full registre agrupació de l'alumnat en padrins i apadrinats.	-Nombre de consultes per part de l'alumnat al padrí o padrina emocional.	x	x	x	x

4.1.2. Àmbit de comunitat educativa

Objectiu 2.	Conscienciar de la importància del benestar emocional.						
Estratègia 2.1.	Ofertir espais de reflexió i formació de l'educació emocional per a la comunitat educativa.						
Activitats/ accions	Responsable/s	Recursos específics	Indicadors d'avaluació	Temporització			
				1	2	3	4
2.1.1. Formació de l'equip docent envers l'educació emocional.	-Coordinador/a benestar emocional. -Comissió de benestar emocional. -Equip directiu	-Formadors/es especialitzats/des en la temàtica. -Cursos de formació d'educació emocional.	-Finalització dels cursos per part dels mestres. -Anàlisi del qüestionari inicial i final sobre conceptes de l'educació emocional.	X	X		
2.1.2. Impulsió de tallers de conscienciació i formació de la comunitat educativa en relació al benestar emocional.	-Terapeutes Gestalt voluntaris/àries. -Coordinador/a benestar emocional. -Comissió de benestar emocional. -Equip directiu	-Formadors/es especialitzats/des en la temàtica.	-Nivell de participació de la comunitat educativa en els tallers.	X		X	
Estratègia 2.2.	Enfortir el vincle emocional amb tota la comunitat educativa.						
2.2.1. Promoció d'activitats de gaudi que fomentin la cohesió de la comunitat educativa.	-Coordinador/a benestar emocional. -Comissió de benestar emocional.	-Diversos en funció de l'activitat realitzada.	-Nivell de participació de les famílies en les activitats proposades pel centre.	X	X	X	X
2.2.2. Creació d'un espai de l'escola en què els familiars s'apunten com a	-Coordinador/a benestar emocional. -Comissió de benestar emocional.	-Full per anotar-se com a voluntari/ària a les accions i/o	-Augment d'un 15% del nivell de participació de les famílies en l'escola.	X	X	X	X



voluntaris en accions i/o activitats del centre.	-Secretari/ària.	activitats del centre.					
--	------------------	------------------------	--	--	--	--	--

4.1.3. Àmbit de gestió

Objectiu 3.		Incloure l'educació emocional com un tret d'identitat del centre.					
Estratègia 3.1.		Actualitzar els documents de funcionament del centre.					
Activitats/ accions	Responsable/s	Recursos específics	Indicadors d'avaluació	Temporització			
				1	2	3	4
3.1.1. Actualització del PEC.	-Equip directiu. -Consell escolar.	-PEC anterior.	-Incorporació dels valors del projecte en el caràcter del centre.	X			
3.1.2. Addició del projecte de millora a la PGA del centre i incorporació de la valoració corresponent a la Memòria Anual.	-Equip directiu. -Consell escolar.	-PGA anterior. -Memòria Anual.	-Inclusió dels objectius, actuacions i avaluació del projecte <i>Emociona't</i> a la PGA.	X	X	X	X
Estratègia 3.2.		Coordinar l'aplicació de pràctiques de l'educació emocional.					
3.2.1. Creació d'una comissió de benestar emocional.	-Director/a o cap d'estudis. -Consell escolar	-Espai per reunir-se. -Document de funcionament i funcions de la comissió.	-Coordinació de les propostes d'educació emocional.	X			
3.2.2. Triatge d'un coordinador/a de benestar emocional.	-Membres de la comissió de benestar emocional.	-Document de les funcions del coordinador/a de benestar emocional.	-Establiment d'un coordinador/a.	X		X	
3.2.3. Triatge d'un membre de l'AFA per participar en la comissió de benestar emocional.	-Membres de l'AFA.	-Document de les funcions del membre de l'AFA representant.	-Participació d'un/a membre de l'AFA.	X		X	
3.2.4. Incorporació de l'encarregat/da de benestar emocional de l'aula.	-Tutor/a. -Comissió de benestar emocional. -Coordinador/a de benestar emocional.	-Targeta d'encarregat/da emocional per penjar a la paret de l'aula.	-Nivell en què l'alumnat es dirigeix a l'encarregat/da de benestar emocional com a mediador/a.		X	X	X



4.2. Descripció de les accions del projecte

A continuació es detallen cadascuna de les accions proposades en l'anterior punt.

Activitats/accions	Descripció
Àmbit pedagògic	
1.1.1. Introducció de la campana emocional.	Aquesta dinàmica consisteix a fer sonar una campana o bé una cançó que representi un moment de connexió amb nosaltres mateixos/es. D'aquesta manera, quan sona cal que l'alumnat pari de fer el que estigui fent i es concentri en què està sentint en aquell instant. En l'educació infantil es pot fer una posada en comú oral i en l'etapa de primària es proposa que els infants anotin a un diari emocional la data i l'emoció que han sentit. L'objectiu és que l'alumnat cada vegada tingui més eines per reconèixer i anomenar les pròpies emocions.
1.1.2. Introducció de 15 minuts diaris de respiració conscient o meditació.	Cal buscar una estona d'uns 15 minuts durant el dia per tal que els alumnes dediquin plena atenció a la seva respiració. També, es pot combinar amb meditacions guiades pel mestre/a i, en cas de l'etapa de primària, guiades pel propi alumnat. L'objectiu és que els infants adquireixin la pròpia capacitat de relaxar-se, així com una respiració diafragmàtica i conscient.
1.1.3. Habilitació de racons de la calma pel centre escolar.	De forma consensuada amb l'alumnat s'estableixen les normes d'ús d'espais anomenats "de la calma". Aquests espais tenen com a objectiu acollir aquell alumnat que necessiten un espai segur i còmode per gestionar les emocions. Per aquest motiu, aquest espai no té una connotació negativa o de càstig, sinó que permet l'autogestió emocional. Per exemple, si un infant se sent nerviós, neguitós, enfadat, massa eufòric... pot anar a algun racó de la calma de l'escola per tal d'entendre què sent, per què ho sent i què pot fer amb aquesta emoció. És necessari establir diversos espais de la calma en diferents espais de l'escola, així com posar cartells que guiïn el procés a seguir esmentat.
1.1.4. Incorporació de l'assignatura "Benestar emocional" des d'13 fins 6è.	És fonamental establir moments a l'aula per treballar les competències socioemocionals esmentades per Bisquerra (2006). Per aquest motiu, s'impulsa una assignatura amb una dedicació horària d'una hora setmanal, en què es promouen propostes de treball per tal que l'alumnat aconseguixi ser competent emocionalment. Cal seguir les indicacions dels cursos de formació, així com incloure propostes de diversos recursos com del llibre "Escuelas que emocionan" de Viso i Fernández (2020), la guia didàctica de Prunés (2013) a través de la seva col·lecció "contes per sentir



	i per pensar” i dels programes d’Educació emocional per l’etapa d’Educació infantil (Cassà, 2007) i de Primària (Plana, 2007).
1.1.5. Redacció anual de les <i>sírmes</i> per cada grup classe.	Per tal de promoure un clima d’aula acollidor i respectuós, es proposa als infants que consensuin i redactin un seguit de <i>sírmes</i> . Aquestes, segueixen el model de les normes però emprant el positiu de manera que en comptes de prohibir estableix què poden fer a l’aula, així com de quina manera s’espera que es comportin.
1.1.6. Introducció de la bústia de benestar de l’aula.	Aquesta bústia té com a objectiu que els infants redactin o dibuixin allò que els genera alguna emoció que o bé volen compartir amb la resta o volen resoldre a través del diàleg amb els seus iguals. D’aquesta manera, a l’hora en què hi hagi el tutor/a a l’aula amb la resta d’alumnes, s’analitzen els missatges per tal de posar-los en comú i comentar-los entre tots i totes. D’aquesta manera, l’alumnat es deslliura d’aquelles emocions que tenen dins. És imprescindible que hi hagi un clima d’escolta i respecte.
1.1.7. Addició de llibres que incloguin el tracte de les emocions a la biblioteca escolar.	Per tal d’ampliar el vocabulari i el coneixement dels infants en relació amb les emocions, es proposa l’ampliació del ventall de llibres de la biblioteca de l’escola sobre les emocions i l’educació emocional. Per exemple, Begoña Ibarrola (2020) té una extensa col·lecció de contes anomenada “cuentos para sentir” que promouen l’educació emocional i podem trobar en versió catalana. També, la col·lecció de Prunés (2013) amb “Contes per sentir i per pensar”.
1.1.8. Implementació de la tècnica del semàfor.	Consisteix en incorporar a l’aula el dibuix d’un semàfor. Aquest ajudarà a l’alumnat a recordar les consignes davant d’emocions de ràbia i frustració en el color vermell (<i>atura’t</i>), el color groc (<i>respira i pensa</i>) i verd (<i>explica com et sents i intentar buscar una solució</i>). D’aquesta manera, l’alumnat pot gestionar per ells/es mateixos/es les seves pròpies emocions.
1.1.9. Incorporació de padrins emocionals.	Per tal que el propi alumnat sigui participi en la gestió emocional dels companys/es del centre educatiu, es proposa una agrupació en què s’organitzen padrins. En aquest cas, un alumne/a té el rol de padrí o padrina, que intenta ajudar a resoldre aspectes emocionals a l’apadrinat o apadrinada. D’aquesta manera, es dona una relació entre iguals d’ajuda mútua i es promouen lligams afectius.
Àmbit de comunitat educativa	
2.1.1. Formació de l’equip docent envers l’educació emocional.	Per aconseguir un alumnat amb competències emocionals primer cal que els i les mestres de l’escola ho siguin i coneguin com promoure-ho. Per això, és imprescindible un equip ben format. Així doncs, per tal d’implementar a l’escola pràctiques de l’educació emocional, s’impulsa



	que l'equip docent del centre es formi a partir de tallers i cursos especialitzats en l'educació emocional.
2.1.2. Impulsió de tallers de conscienciació i formació de la comunitat educativa en relació al benestar emocional.	És imprescindible que tota la comunitat educativa segueixi una mateixa direcció pel que fa a l'educació dels infants del centre. Per aquest motiu, si es vol incorporar l'educació emocional com a tret característic del centre cal que tota la comunitat educativa sigui conscient i reflexioni sobre la importància de l'impacte de l'educació emocional en el benestar de l'alumnat. D'aquesta manera, s'ofereixen espais, jornades i tallers en què tothom és benvingut per promoure el significat del Projecte de millora.
2.2.1. Promoció d'activitats de gaudi que fomentin la cohesió de la comunitat educativa.	Per tal d'aconseguir una comunitat educativa més implicada i oberta a participar en l'escola, es fomenten espais i activitats en què es pugui generar vincle entre els diversos membres de la comunitat. Per exemple, a partir de pícnic amb l'escola i les famílies, jornades esportives en què tothom és convidat, colònies familiars, etc. És a dir, amb l'obertura del centre.
2.2.2. Creació d'un espai de l'escola en què els familiars s'apunten com a voluntaris en accions i/o activitats del centre.	Per tal que els familiars s'impliquin més a l'escola es genera un espai on es pugui oferir qualsevol membre de la comunitat com a voluntari/ària en activitats del centre. Per això, es posen fulls d'anuncis com ara "busquem algú que ens pugui ajudar a preparar el festival de Nadal" o bé "busquem voluntaris/àries que ens acompanyin a la sortida al museu".
Àmbit de gestió	
3.1.1. Actualització del PEC per tal que inclogui l'educació emocional com a tret característic del centre educatiu.	Per tal d'incorporar el Projecte de Millora <i>Emociona't</i> al PEC de l'escola, cal dur a terme una actualització. D'aquesta manera, cal incloure l'educació emocional com un tret característic del centre escolar.
3.1.2. Incloure els d'objectius, actuacions i indicadors d'avaluació del projecte <i>Emociona't</i> .	Cal incorporar els objectius, accions i indicadors d'avaluació proposats al Projecte de Millora a la PGA de l'escola.
3.2.1. Creació d'una comissió de benestar emocional.	Es crea una comissió específica per gestionar i garantir l'aplicació del pla de millora, així com vetllar perquè el dia a dia del centre educatiu segueixi els valors que implica el projecte <i>Emociona't</i> .
3.2.2. Triatge d'un coordinador/a de benestar emocional.	Per tal de facilitar l'aplicació del pla de millora <i>Emociona't</i> , es proposa la tria d'un coordinador/a com a portaveu de la comissió de benestar emocional.



3.2.3. Triatge d'un membre de l'AFA per participar en la comissió de benestar emocional.	Amb la finalitat d'implicar a les famílies en el procés d'aplicació del Projecte de Millora es suggereix la tria d'un membre de l'AFA per tal que participi com a portaveu de les famílies en la comissió de benestar emocional.
3.2.4. Incorporació de l'encarregat/da de benestar emocional de l'aula.	Així com existeixen altres càrrecs de l'aula com l'encarregat/da de la data, el temps, el repartiment, entre d'altres... es proposa que hi hagi a cada grup classe un encarregat/da que vetlli pel benestar emocional dels companys/es de l'aula. Així doncs, la seva funció és ser un/a referent per la resta d'infants en així com fer de mediador/a i participar en la comissió de benestar emocional quan escaigui. Aquest encarregat/da s'hauria de canviar cada quinze dies.

4.3. Integració en el currículum

El Projecte de Millora *Emociona't* es sustenta en el currículum d'educació infantil i primària pel que fa a la seva proposta d'implementació.

En primer lloc, prenent com a referència el **Decret 21/2023**, de 7 de febrer, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació infantil, un dels **objectius generals** de l'educació infantil és "assolir progressivament seguretat afectiva i benestar emocional, i anar-se formant una autoimatge positiva i una imatge positiva dels altres". Alhora, en el **primer eix** "Un infant que creix amb autonomia i confiança" s'incorpora la competència específica 2: *Viure les emocions, expressant i reconeixent sentiments i necessitats, per anar creixent en benestar emocional i seguretat afectiva.*

En segon lloc, en el decret **Decret 175/2022**, de 27 de setembre, d'ordenació dels ensenyaments de l'ensenyament d'educació de primària ja es comença a donar importància al benestar emocional de l'alumnat. Concretament, pel fet que **un dels seus sis vectors** es fonamenta en "L'especial atenció al benestar emocional d'infants i joves que comprèn tant l'experiència subjectiva de sentir-se bé, en harmonia i amb tranquil·litat, com també l'experiència personal de satisfacció amb si mateix per poder fer front a les dificultats i superar-les en positiu." Alhora, en l'**article 2** en què s'estableixen els **elements definidors de l'educació bàsica** s'inclou el benestar emocional com un d'aquests.



De forma encara més concreta, en la **Competència personal, social i d'aprendre a aprendre (CPSAA)** es concreta el benestar emocional com un indicador operatiu, específicament al **CPSAA2: Coneix els riscos més rellevants per a la salut i comença a adoptar hàbits saludables per al seu benestar físic i mental.**

També, a l'àrea de **Coneixement del Medi Natural, Social i Cultural** s'especifica a la **Competència específica 3: Conèixer i prendre consciència del propi cos, de les emocions i sentiments propis i aliens, a partir de l'adquisició d'hàbits fonamentats en coneixements científics, per aconseguir el benestar físic i emocional i afavorir la convivència.** Així com també alguns **sabers** com ara - *Identificació i ús d'hàbits saludables relacionats amb el benestar emocional i social: estratègies d'identificació i gestió de les pròpies emocions per respectar i acceptar la diversitat present a l'aula i a la societat.*

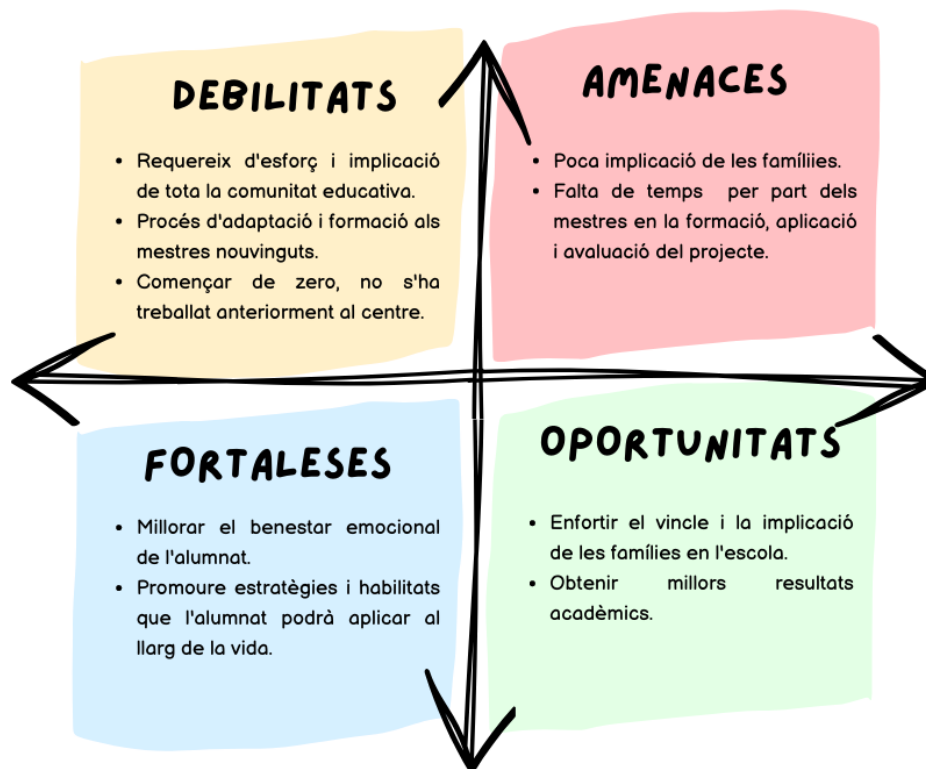
D'altra banda, a l'àrea **d'educació en valors Cívics i ètics** hi ha un **bloc específic d'educació emocional** que se centra en el desenvolupament de l'autoestima com a font de benestar, així com en la presa de consciència de les emocions per a la seva regulació efectiva i positiva, entre d'altres. Alhora, s'inclou en la **Competència específica 4: Desenvolupar l'autoestima i l'estima de l'entorn, a partir de la identificació, expressió i gestió de les emocions i sentiments propis i reconeixent i valorant els dels altres, amb la finalitat d'assolir una actitud empàtica i respectuosa envers un mateix, els altres i la natura.**

Finalment, a l'àrea **d'educació física** s'inclou el concepte de benestar físic, social i mental al bloc de vida activa i saludable, que es concreta a la **Competència específica 2: Desenvolupar un estil de vida actiu i saludable, incorporant la pràctica habitual d'activitats físiques i altres comportaments beneficiosos per a la salut durant la vida quotidiana per adquirir hàbits que contribueixin al benestar físic, mental i social.**

En definitiva, s'ha demostrat que en els currículums d'ensenyança actuals ja es comença a apostar i incorporar l'educació emocional, així com el foment del benestar no només físic, sinó també mental i emocional. Per tant, el Projecte de Millora té un **caràcter actualitzat** d'acord amb les necessitats de l'alumnat i les propostes de treball recollides en els decrets 21/2023 del 7 de febrer i 175/2022 del 27 de setembre.

5. Avantatges i inconvenients

Per tal d'analitzar els avantatges i inconvenients del Projecte de Millora *Emociona't*, es proposa el següent anàlisi DAFO.



Il·lustració 19 Anàlisi DAFO. Font: Elaboració pròpia.

D'una banda, pel que fa a les **debilitats** del Projecte de Millora considero que el fet que sigui un projecte nou que s'ha concebut anteriorment de forma minoritària en el camp de l'educació i del qual molts mestres manquen de destreses i coneixements, provoca un alt grau d'implicació de l'equip docent. Per aquest motiu, crec que una de les debilitats és que no tots els mestres tindran la mateixa motivació ni grau d'interès en desenvolupar-se en aquest àmbit. Alhora, ho relaciono amb les famílies, ja que tampoc totes les famílies dedicaran el mateix esforç ni dedicació en participar en el projecte de millora o aplicar la seva visió fora del centre educatiu. Cal afegir que també es té en compte que no s'ha treballat l'educació emocional anteriorment al centre escolar. Per tant, caldria començar des de la base.

D'altra banda, en relació amb les **amenaces** i al punt anterior, la falta de motivació i interès de la comunitat educativa en l'educació emocional pot ser perjudicial pel



desenvolupament del Projecte de Millora. És per aquest motiu que es dona tanta importància a la conscienciació de tota la comunitat educativa de la necessitat de l'educació emocional pel benestar dels infants. També, es té en compte que la falta de temps dels mestres, especialment per l'aplicació de les accions proposades. Tot i que també en la pròpia formació en educació emocional i l'avaluació del Projecte de Millora.

Pel que fa a les **fortaleses** del Projecte de Millora, principalment és la d'adquisició de competències emocionals de l'alumnat, fet que deriva en una millora del benestar emocional dels infants. D'aquesta manera, l'alumnat de l'escola podrà adquirir competències, habilitats i destreses emocionals que es desenvoluparan al llarg de la seva vida en qualsevol àmbit. En definitiva, seran competents emocionalment.

Finalment, pel que fa a les **oportunitats** del projecte *Emociona't*, tal com s'ha descrit al marc teòric la millora del benestar emocional es relaciona amb una millora també dels resultats acadèmics. Per tant, tot i no ser l'objectiu del Projecte de millora és, alhora, un aspecte positiu per l'alumnat. Altrament, el fet que el projecte requereixi la implicació i participació de tota la comunitat educativa per tal d'assolir els seus objectius promou l'enfortiment del vincle entre tots els membres de la comunitat. En definitiva, una escola més unida.



6. Conclusions

Arribats al final d'aquest treball de final de grau, on s'ha elaborat el Projecte de Millora de l'Escola Gira-sol anomenat *Emociona't*, es pot concloure fent una recapitulació pels diferents apartats que han conformat el projecte i els aprenentatges extrets en cadascun d'aquests:

Primerament, la **justificació** permet adonar-se de la necessitat de l'educació emocional. D'aquesta manera, s'ha inclòs una breu explicació de la tria a partir de l'anàlisi i la reflexió de les necessitats actuals de l'alumnat tenint en compte diversos factors com l'estil de vida, la societat de la informació, les conseqüències de la pandèmia de la Covid-19, entre d'altres. És per això que a partir de la introducció de la problemàtica principal s'esmenta la funció que l'escola desenvolupa en tot aquest procés.

En segon lloc, el **marc teòric** inclou diversos conceptes teòrics fonamentats en la recerca i l'anàlisi de diverses fonts bibliogràfiques. Així doncs, aquest apartat ha permès obtenir una visió global i ajustada que és d'ajuda a l'hora de comprendre què són les emocions, quina diferència hi ha entre intel·ligència i l'educació emocional, quins són els objectius i beneficis d'aquest darrer, quines són les competències emocionals que hem de vetllar promoure, així com també el desenvolupament emocional dels infants des dels tres fins als dotze anys. A més, el fet de posar especial atenció a les necessitats emocionals actuals, tot analitzant diverses dades, ha facilitat establir els objectius en els quals s'ha emmarcat el Projecte de Millora.

En tercer lloc, a través de la jerarquització de diverses lleis, decrets i articles s'ha confegit un **marc normatiu** que recolza el Projecte de Millora proposat. Alhora, ha permès visualitzar que existeix una normativa vigent que dona un caràcter viu al projecte *Emociona't*.

En quart lloc, a partir de la **proposta pràctica** distribuïda en quatre objectis principals, s'han pogut concretar diverses estratègies i accions. També, s'han indicat els



responsables, els recursos necessaris, els indicadors d'avaluació i la seva temporització d'aplicació.

Partint de la reflexió sobre la proposta del projecte de millora s'han analitzat els **avantatges i inconvenients** del projecte *Emociona't*, tot emprant el format de l'anàlisi DAFO per tal de concretar les seves debilitats, amenaces, fortaleces i oportunitats.

A partir del conjunt d'apartats que conformen el projecte de millora proposat puc concloure que s'ha evidenciat la **importància** i, alhora, la **necessitat** d'aplicar als centres escolars propostes d'educació emocional per tal de promoure el desenvolupament de les **competències emocionals** en l'alumnat. Com bé he esmentat anteriorment, les investigacions han demostrat els efectes beneficiosos, especialment en el benestar emocional dels infants i la millora de la convivència escolar i el rendiment dels infants. Tot i això, també s'ha demostrat que promou la prevenció d'estrès, ansietat, depressió, violència escolar, suïcidis, etc. Per tant, compta amb **múltiples beneficis** tant a nivell personal, social com acadèmic.

Pel que fa a la posada en pràctica, m'agradaria afegir que per tal que sigui eficient és imprescindible **sensibilitzar i conscienciar** a tota la comunitat educativa per tal que compreguin la necessitat i importància de la seva aplicació. Per aquest motiu, cal formar al professorat, les famílies i la societat en general, ja que tots i cadascun d'ells/es tenen un impacte en el desenvolupament dels infants; el futur de la nostra societat. Per tant, m'agradaria que aquest treball de final de grau fos un granet de sorra que fomentés la **difusió de la importància de l'educació emocional**.

En definitiva, proposo un canvi de visió de l'escola per tal de fomentar una **educació que prepari per a la vida**, tot atenent les necessitats actuals i promovent el desenvolupament de les competències emocionals, concebudes com a competències bàsiques per al llarg de la vida. Un repte que, des del meu punt de vista, val la pena intentar.



7. Referències

- Assemblea General de les Nacions Unides. (1989). *La Convenció sobre els Drets de l'Infant*. GENCAT. Recuperat el 29 de desembre de 2022 de https://dretssocials.gencat.cat/web/.content/03ambits_tematicos/07infanciaiadol_escencia/observatori_drets_infancia/destacats_columna_dreta/Convencio_drets_infancia.pdf
- Aumaitre, A. Costas, E., Sánchez, M., Taberner, P. I Vall, J. (2021). *CRECER SALUDABLE(MENTE): Un análisis sobre la salud mental y el suicidio en la infancia y la adolescencia*. Save the Children España.
- Bar-On, R. (1997). *The emotional intelligence inventory (EQ-i): Technical manual*. Toronto: Multi-Health Systems.
- Bisquerra, R. (2002). Educació emocional: una proposta per al desenvolupament de competències per a la vida. *Revista Catalana de Pedagogia*, 1, 95-122.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de investigación educativa*, 21(1), 7-43.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Editorial Síntesis.
- Bisquerra, R. (2016). *10 ideas clave. Educación emocional*. Barcelona: Graó.
- Bisquerra, R. (2018). Educació emocional: de la recerca a la pràctica fonamentada. *Revista catalana de pedagogia*, 13, 145-171.
- Bisquerra, R. (coord.). (2012) *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Hospital Sant Joan de Déu.
- Bisquerra, R. i Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI* (10), 61-82.



Bisquerra, R. (2017). De la passió a l'emoció: Fonaments per a l'educació emocional. *Temps d'educació*. 2017 (52), p.253-267.

Boletín Oficial del Estado. (1978). Constitución española. BOE, 311(29), 29315-29339.

Casassus, J. (2007). *La educación del ser emocional*. Santiago de Chile: Índigo, Cuarto Propio.

Cassà, E. (2007). *Educación emocional. Programa para 3-6 años*. WK Educación.

Cassà, È., i Escoda, N. (2020). La influencia de las emociones en la educación ante la COVID-19: El caso de España desde la percepción del profesorado. Universitat de Barcelona. Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica (GROP). Recuperat de <http://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/173449>

Castillo, R., Salguero, M., Fernández, P., i Balluerka, N. (2013). Effects of an emotional intelligence intervention on aggression and empathy among adolescents. *Journal of Adolescence*, 36(5), 883-892. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.07.001>

Chao, C. (2022). Educación emocional en tiempos de crisis: De la pedagogía de la emergencia a la pedagogía del cuidado para el bienestar integral. *Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar*, 2(1), 9-12. Recuperat de <https://riieb.iberomex.mx/index.php/riieb/article/view/33>

Chávez, H. (2020). El Modelo socioemocional frente a la COVID-19 para estudiantes de Educación Primaria. *EDUCARE ET COMUNICARE: Revista científica De La Facultad De Humanidades*, 8(2), 4-9. <https://doi.org/10.35383/educare.v8i2.484>

Confederación Salud Mental España. (s.d). *Confederación Salud Mental España. Quienes somos*. Recuperat el 22 de gener de 2023 de <https://consaludmental.org/la-confederacion/>

Costa, C., Palma, X. i Salgado, C. (2021). Docentes emocionalmente inteligentes. Importancia de la Inteligencia Emocional para la aplicación de la Educación



Emocional en la práctica pedagógica de aula. Estudios pedagógicos (Valdivia), 47(1), 219-233. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052021000100219>

De la Cruz, E., Moreno, I., Pino, J., i Martínez-Santos, R. (2011). Leisure time physical activity and its relationships with some mental health indicators in Spain through the National Health Survey. *Salud Mental*, 34(1), 45–52.

Departament d'Educació i Universitats. (2006). Decret 279/2006, de 4 de juliol, sobre drets i deures de l'alumnat i regulació de la convivència en els centres educatius no universitaris de Catalunya. *DOGC. Núm. 4670*.

Departament d'Educació. (2017). Decret 150/2017, de 17 D'octubre, de L'atenció educativa a L'alumnat en el Marc d'un Sistema Educatiu Inclusiu, *DOGC Núm. 7477*.

Departament d'Educació. (2022a). Decret 175/2022, de 27 de setembre, d'ordenació dels ensenyaments de l'ensenyament d'educació de primària. *DOGC Núm. 8762*.

Departament d'Educació. (2022b). Decret 21/2023, de 7 de febrer, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació infantil. *DOGC Núm. 8851*.

Dixon, T. (2012). "Emotion": The History of a Keyword in Crisis. *Emotion Review*, 4(4), 338–344. <https://doi.org/10.1177/1754073912445814>

Durlak, A., i Wells, M. (1997). Primary prevention mental health programs for children and adolescents: A meta-analytic review. *American journal of community psychology*, 25(2), 115-152.

Ekman, P. (1999). Basic emotions. *Handbook of cognition and emotion*, 98(45-60), 16.

FSME. (2022). *Observatorio del Suicidio en España 2021*. Fundación española para la prevención del suicidio. Recuperat de <https://www.fsme.es/observatorio-del-suicidio-2021/>



Generalitat de Catalunya. (2009). Llei 12/2009, del 10 de juliol, d'educació. DOGC núm. 5422. de 16/07/2009.

Gobierno de España. (2006). Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Boletín oficial del Estado, Núm. 106 (4), 05.

Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books.

Goleman, D. (1999). *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.

Goleman, D. (2013). *El cerebro y la inteligencia emocional*. España: Ediciones B, S. A

Hernández, M., Rodríguez, F., Kostiv, O., Domínguez-Medina, R., Hess-Medler, S., Capote, C., Gil-Frías, P. i Rivero, F. (2021). La Escala de Evaluación de las Competencias Emocionales: la Perspectiva Docente (D-ECREA). *Psicología Educativa*, 28(1), 61 - 69. <https://doi.org/10.5093/psed2021a5>

Ibarrola, B. (2020). *Colección cuentos para sentir*. SM. Recuperat de <https://www.begoibarrola.com/cuentos>

INE. (2022). *Estadística de defunciones según la causa de muerte. Últimos datos*. Instituto Nacional de la Estadística. Recuperat de https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736176780&menu=ultiDatos&idp=1254735573175

Jiménez, I., i López, E. (2009). Inteligencia emocional y rendimiento escolar: estado actual de la cuestión. *Revista Latinoamericana de psicología*, 41(1), 69-79.

Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOMLOE). *Boletín Oficial del Estado*, núm. 340. Recuperat de https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2020-17264

Ley Orgánica 6/2006, de 19 de julio, de Reforma del Estatuto de Autonomía de Cataluña. (2006). *Boletín Oficial del Estado*, núm 172. Recuperat de <https://www.boe.es/eli/es/lo/2006/07/19/6/con>



- Mayer, D., Roberts, D., i Barsade, G. (2008). Human abilities: Emotional intelligence. *Annual Review of Psychology*, 59, 507–536. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.59.103006.093646/>
- Mayer, J., i Salovey, P. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9(3), 185-211.
- Mayer, J., i Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? Dins P. Salovey i D. Sluyter (eds.), *Emotional development and emotional intelligence: implications for educators* (p. 3-34). New York: Basic Books.
- Mora, F., i Sanguinetti, M. (2004). *Diccionario de Neurociencia*. Madrid: Alianza.
- Moreta, R., Reyes, C., Mayorga, M. i León, L. (2017). Estimación sobre niveles y factores de riesgo psicosocial en adolescentes escolarizados de Ambato, Ecuador. *Pensando Psicología*, 13(22), 29-40. <https://doi.org/10.16925/pe.v13i22.1986>
- Morlán, L. (2012). Cerebro emocional: conceptos de historia, localización y función. *Avances en supervisión educativa*.
- OMS. (2022). Plan de acción integral de salud mental 2013-2022. *Organización Mundial de la Salud*. Recuperat de <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240031029>
- ONU. (1948) *Declaración Universal de Derechos Humanos*. Organización Naciones Unidas. Recuperat de <https://www.refworld.org/es/docid/47a080e32.html>
- ONU. (2016). *Objetivo 3: Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades*. Organización Naciones Unidas. Recuperat de <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/health/>
- Petrides, V., Furnham, A., i Mavroveli, S. (2007). Trait emotional intelligence: Moving forward in the field of EI. *Emotional intelligence: Knowns and unknowns*, 4, 151-166.



- Petrides, V., i Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*, 15(6), 425-448.
- Plana, R. (Ed.). (2007). *Educación emocional: programa para educación primaria (6-12 años)*. WK Educación.
- Prunés, J. (2013). *La Berta i les ulleres de visió empàtica*. Terrassa: Omniabooks. (Col·lecció Educació Emocional).
- Reeves, B., i Geiger, S. (1994). Designing experiments that assess psychological responses to media messages. *Measuring psychological responses to media messages*, 165-180.
- Rotllant, H. (2020). Neurofilosofia de les emocions. *Journal of neuroeducation*, 1(1), 147-148.
- Salut Mental Catalunya. (2022). *Coactuem per la salut mental*. Salut mental. Recuperat el 22 de gener de 2023 de <https://www.salutmental.org/que-fem/innovacio-i-coneixement-smc/recerca/>
- Save the Children. (2020). *COVID-19: Cerrar la brecha. Impacto educativo y propuestas de equidad para la desescalada*. Save the Children. Save the children. Recuperat el 12 de febrer de 2023 de <https://www.savethechildren.es/sites/default/files/202005/COVID19Cerrarlabrecha.pdf>
- Save the Children. (2022). *Suicidios en adolescentes en españa: factores de riesgo y datos*. Save the children. Recuperat el 10 de febrer de 2023 de <https://www.savethechildren.es/actualidad/suicidios-adolescentes-espana-factores-riesgo-datos>
- Therer, J. (1998). Styles d'enseignement, styles d'apprentissage et pédagogie différenciée en sciences. *Informations Pédagogiques*, 1998(40), 1–22. Recuperat de



https://reseauconceptuel.umontreal.ca/rid=1150300837751_494810271_14247/Styles%20

Unesco. (2020). *Promoción del bienestar socioemocional de los niños y los jóvenes durante las crisis*. UNESCO. Recuperat el 16 de febrer de 2023 de https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000373271_%20spa?fbclid=IwAR1BBi6CoRKalki-Yi2lpussZMMzzRtHZvldsyXyPI4D2P92-IKjLWfyOTQ

Viso, J. (2020). *Emociones, inteligencia emocional y educación emocional*. SM.

Viso, J. i Fernández, P. (2020). *Escuelas que emocionan : espacios confortables, docentes ejemplares y alumnado emocionalmente inteligente*. SM.



8. Annexos

8.1. Annex 1: Índex d'il·lustracions

IL·LUSTRACIÓ 1 PROCÉS DE LES EMOCIONS. FONT: BISQUERRA (2009:20).....	9
IL·LUSTRACIÓ 2 PROCÉS DE LES EMOCIONS. FONT: BISQUERRA (2009:20).....	10
IL·LUSTRACIÓ 3 DEES CLAU INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL (BISQUERRA, 2016). FONT: ELABORACIÓ PRÒPIA.	13
IL·LUSTRACIÓ 4 MODEL DE GOLEMAN 1995 (BISQUERRA, 2017). FONT: ELABORACIÓ PRÒPIA.	13
IL·LUSTRACIÓ 5 PILARS DEL MODEL DE BAR-ON (BISQUERRA, 2017). FONT: ELABORACIÓ PRÒPIA.	13
IL·LUSTRACIÓ 6 MODEL DE PETRIDES I FURNHAM (BISQUERRA, 2017). FONT: ELABORACIÓ PRÒPIA.	14
IL·LUSTRACIÓ 7 INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL. FONT: ELABORACIÓ PRÒPIA.	15
IL·LUSTRACIÓ 8 TERMINOLOGIA EDUCACIÓ EMOCIONAL (BISQUERRA, 2016). FONT: ELABORACIÓ PRÒPIA.	17
IL·LUSTRACIÓ 9 OBJECTIUS EDUCACIÓ EMOCIONAL (BISQUERRA, 2002). FONT: ELABORACIÓ PRÒPIA.	19
IL·LUSTRACIÓ 10 MODEL PENTAGONAL DE COMPETÈNCIA EMOCIONAL (BISQUERRA, 2016). FONT: ELABORACIÓ PRÒPIA....	21
IL·LUSTRACIÓ 11 COMPETÈNCIES CONSCIÈNCIA EMOCIONAL (BISQUERRA, 2016). FONT: ELABORACIÓ PRÒPIA.	21
IL·LUSTRACIÓ 12 COMPETÈNCIES REGULACIÓ EMOCIONAL (BISQUERRA, 2016). FONT: ELABORACIÓ PRÒPIA.	22
IL·LUSTRACIÓ 13 COMPETÈNCIES AUTONOMIA EMOCIONAL (BISQUERRA, 016). FONT: ELABORACIÓ PRÒPIA.	22
IL·LUSTRACIÓ 14 COMPETÈNCIES SOCIALS (BISQUERRA, 2016). FONT: ELABORACIÓ PRÒPIA.	23
IL·LUSTRACIÓ 15 COMPETÈNCIA PER A LA VIDA I EL BENESTAR (BISQUERRA, 2016). FONT: ELABORACIÓ PRÒPIA.....	23
IL·LUSTRACIÓ 16 CONSEQÜÈNCIES COVID-19. FONT: ELABORACIÓ PRÒPIA.....	27
IL·LUSTRACIÓ 17 SUÏCIDIS A ESPANYA (INE, 2022). FONT: ELABORACIÓ PRÒPIA.....	28
IL·LUSTRACIÓ 18 % INDIVIDUS AMB PENSAMENTS SUÏCIDES (AUMETRE ET AL., 2021). FONT: ELABORACIÓ PRÒPIA.....	28
IL·LUSTRACIÓ 19 ANÀLISI DAFO. FONT: ELABORACIÓ PRÒPIA.	42

8.2. Annex 2: Índex de taules

TAULA 1 CLASSIFICACIÓ DE LES EMOCIONS. (BISQUERRA, 2015). FONT: ELABORACIÓ PRÒPIA.....	12
TAULA 2 COMPETÈNCIES EMOCIONALS (GOLEMAN, 1999). FONT: ELABORACIÓ PRÒPIA.....	14
TAULA 3 RISCS PSICOSOCIALS (AGUILAR I QUIÑONES, 2021). FONT: ELABORACIÓ PRÒPIA.	20
TAULA 4 DESENVOLUPAMENT SEQÜENCIAL DE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS (BISQUERRA, 2002).	24

8.3. Annex 3: Entrevistes

8.3.1. Entrevista 1

Entrevista a Sandra Rallo realitzada el 10 de març de 2023 a Torredembarra.

1. Situació personal (estudis i experiència personal amb la temàtica).



Fa deu anys vaig començar a participar en un projecte d'un refugi d'animals en què adoptaven animals per alliberar-los de l'explotació animal (porcs, gallines, cabres, cavalls, gossos...). Com aquests animals requereixen moltes cures i, per tant, diners van generar una associació anomenada Món la Bassa i el van finançar a partir de visites d'escoles en què oferien un acompanyament emocional. A partir d'aquest context, vaig entrar jo com a mestra d'educació infantil i vam decidir obrir una escola, formant en educació respectuosa. Així doncs, vam començar l'any 2014 amb 7 infants de dos i tres anys. Jo m'ocupo més de la part dels infants i de les famílies. Uns anys després vaig començar a endinsar-me en el món de la teràpia Gestalt i em vaig fer terapeuta. Ho incorporo a l'escola a partir de dinàmiques i pràctiques que promouen el desenvolupament integral dels infants i la implicació de les famílies.

2. Com creus que ha afectat la pandèmia de la Covid-19 en els infants?

D'una banda, els nostres infants de l'escola com estàvem a l'aire lliure no ens ha afectat gaire. Tot i això, a teràpia he rebut molt infants ferits, sobretot pel tema social. Alguns aspectes que he notat és que han perdut autonomia i autoritat interna, ha estat molt ferida l'autoestima i m'han arribat infants amb autolesions i pensaments suïcides.

3. Quines necessitats hauria de vetllar per cobrir les escoles, envers les conseqüències emocionals causades per la Covid-19?

Doncs, el que he anat dient del que crec que més ha afectat com l'autonomia, l'autoestima i, sobretot, donar espais per la gestió i coneixença de les emocions. També, és important que aprenguin a posar límits.

4. Quin seria el primer pas perquè una escola comencés a treballar l'educació emocional?

Des de la meua experiència com a terapeuta, un aspecte que crec que és molt rellevant és que no coneixem què són les emocions. Per tant, és imprescindible que estiguem en pau amb les nostres emocions, que les coneguem, que les entenem i les sapiguem gestionar. Per exemple, amb el llibre del monstre de colors o amb les cartes emocionals. Aquestes cartes inclouen emocions i necessitats i permet diferenciar què sentim i què



necessitem, tot generant consciència que sentim diverses emocions alhora i quin missatge ens donen aquestes emocions.

Així doncs, cal començar coneixent què significa cada emoció, com les experimenta i finalitzar amb la pròpia vivència, és a dir, com les vivim nosaltres de forma personal.

5. Quines estratègies, dinàmiques, activitats a nivell d'aula coneixes per treballar l'educació emocional?

D'una banda, nosaltres tenim l'assignatura de desenvolupament humà en què es treballen principalment les necessitats, la sexualitat, el dol, l'aciclicitat i la coneixença i gestió de les emocions.

Pel tema de l'educació sexual i posar límits és molt interessant el llibre de "el meu cos és meu" que es pot treballar a educació infantil i primària.

Una altra dinàmica interessant que fem és casetes, en què els infants es fan la seva pròpia caseta amb els materials i la manera que vulguin. D'aquesta manera, es disposen amb els braços oberts quan estan disponibles o amb els braços tancats quan no ho estan. Així, els infants poden anar a les casetes dels companys obertes i expressar-se. Per exemple, fa molts dies que tinc enveja perquè últimament no jugues gaire amb mi i estic una mica trist perquè et trobo a faltar o bé et vull donar les gràcies perquè em vas ajudar. En aquest espai també participen les mestres per tal de rebre i donar també a l'alumnat. És a dir, és com un espai de neteja. És important per fer-los sentir còmodes i en un espai segur a partir del compromís.

6. Quines estratègies, dinàmiques, activitats a nivell d'escola coneixes per treballar l'educació emocional?

Desenvolupar un espai o taller sobre benestar emocional i oferir alguna assignatura com la que fem nosaltres de desenvolupament humà. Tot i això, seria significatiu que les propostes sortissin del mateix alumnat.

D'altra banda, pel que fa a la resolució de conflictes nosaltres fem que els infants es mirin als ulls. Llavors surt la ràbia, evitar la mirada, alguna llàgrima... Així, donem espai a sentir el que ens ha provocat una situació. També, cal que es diguin de forma positiva



què han sentit i de què es responsabilitzen amb relació al conflicte. Es proposen preguntes com què podria haver fet millor, com ho faria la pròxima vegada, etc. D'aquesta manera, cal que diguin que es responsabilitzen i comprometen cada infant seguint el format "quan has fet ... he sentit ...". Així, es fomenta que els infants s'expressin i s'escoltin entre ells. Finalment, es redacten **les responsabilitats i compromisos per tal de fer-les arribar a les famílies.**

7.Com involucrar a tota la comunitat educativa (famílies incloses) en el foment de l'educació emocional?

A nosaltres ens ha funcionat dir a les famílies que quan tinguin una dificultat a casa que no saben gestionar, que ens demanin una reunió per poder-los acompanyar a solucionar-lo. D'aquesta manera, s'està generant un vincle amb l'entorn més proper de l'alumne. A partir d'aquestes reunions els encoratgem perquè vinguin a les trobades amb altres famílies i participin més amb la comunitat educativa.

També treballem el vincle amb les famílies a través del joc, per exemple amb famílies noves i antigues. És com risoteràpia. Això ajuda molt a generar el vincle entre la família i l'escola i amb la resta de famílies.

Pels infants veure als seus pares i mares llençar-se un got d'aigua és sanador. Si des de petits ens hem vinculat a través del joc, què ens fa pensar que no ha de continuar sent així? També, demanem molts voluntaris i voluntàries i organitzem activitats en què participa tota la comunitat educativa.

Finalment, tenim un espai anomenat "com estem i què m'ajudaria a estar millor a l'escola?" en què participen algunes famílies i alumnes representants. Així doncs, es genera un diàleg sobre aspectes que els agrada del dia a dia de l'escola i aspectes que els agradaria canviar o millorar.

8.Com avaluar si els infants adquireixen les competències emocionals?

Nosaltres promovem l'autoavaluació dels infants. Per exemple, quan fem l'activitat de meditació els passem un full amb tres colors (vermell, groc o verd). D'aquesta manera, posen el seu nom i anoten si els ha servit, s'han quedat igual o no els ha fet res. Al final,



es fa una posada en comú i cada infant explica el perquè de la seva autoavaluació. Així, el mestre/a pot conèixer què funciona amb cada infant i reconduir allò que no els va tan bé.

9. Com conscienciar a les famílies i el personal docent de la importància de l'educació emocional?

Generant vincle amb elles. Per exemple, convidem les famílies l'últim dia de les colònies, fem rituals amb elles, els demanem ajuda per fer tasques de l'escola, els convidem a participar en activitats i festes obertes de l'escola. En definitiva, fer l'escola entre tots i totes.

10. Com pot gestionar el centre la cohesió pel que fa a l'aplicació de l'educació emocional al centre?

Generant moments compartits en què es mostri la vulnerabilitat dels membres de la comunitat, promovent que tothom participi en les activitats del centre i oferir espais per compartir, parlar i expressar-se.

8.3.2. Entrevista 2

Entrevista a Sara de l'organització "Rumbos" realitzada el 22 de març de 2023 de manera telemàtica.

1. Situació personal (estudis i experiència personal amb la temàtica)

Psicòloga i educadora. Més de 10 anys treballant en el Treball psicoterapèutic i en centres educatius amb infants d'entre 0-17 anys.

2. Com creus que ha afectat la pandèmia de la COVID-19 als nens?

Als nens i nenes més petits dependrà de com els seus pares i mares hagin portat la situació. És a dir, quanta por li hagin transmès, com hagin estat amb les mesures, etc. En el cas dels i les adolescents, crec que el mal si és major. En una etapa de vergonya i inseguretats on estan constituint la seva identitat, se'ls obliga a no tocar-se i fins i tot tapar-se més, deixar de veure a gent i fer-ho a través de pantalles, amb tot el que això comporta. Òbviament, també influeix l'ambient familiar.



3. Quines necessitats hauria de vetllar per cobrir les escoles, respecte a les conseqüències emocionals causades per la COVID-19?

Les escoles de nou depèn de l'edat de l'alumnat. Mentre més petits, més necessitats individuals. Quan són majors, ja se'ls pressuposa una xarxa de suport i fins i tot un manteniment propi pel qual poden atendre les seves necessitats. Però en termes generals, tal com entenc l'escola, és un grup de persones que tenen com a vocació EDUCAR i acompanyar a altres persones, no mers individus que ensenyen una matèria concreta com pot ser física. Des d'aquest prisma, l'escola hauria de vetllar per totes les necessitats de l'alumnat.

4. Quin seria el primer pas perquè una escola comencés a treballar l'educació emocional?

La formació del professorat en aquesta matèria i el treball personal d'aquests.

5. Quines estratègies, dinàmiques, activitats a nivell d'aula coneixes per a treballar l'educació emocional?

Moltíssimes, però el fonamental no són les dinàmiques o activitats, sinó la concepció de la relació i vincle que s'estableix entre l'alumnat i el professorat. És a dir, com es conceben, com es parlen, ajuden, etc. Això és el que de veritat estableix una relació basada en l'educació emocional i no tasques soltes expressades com tradicionalment.

6. Quines estratègies, dinàmiques, activitats a nivell d'escola coneixes per a treballar l'educació emocional?

Igual que l'anterior.

7. Com involucrar a tota la comunitat educativa (famílies incloses) en el foment de l'educació emocional?

Això és molt complex de fer i d'explicar. Per a poder crear una comunitat educativa unida, cal desaprendre. Així doncs, cal en primer lloc creure en el que es fa, especialment els mestres. Tenir una visió que va més enllà de l'assignatura en si. Parlem d'educar, acompanyar, de respecte i cura. D'aquesta manera, se li transmet a la família els valors



d'una altra manera i és més senzill que vulguin contribuir. Tot i això, és molt complex, però part de la nostra gran lluita.

8. Com avaluar si els nens adquireixen les competències emocionals?

Coneixent-los, observant-los, veient com es coneixen a si mateixos, com es comuniquen, resolen conflictes...

9. Com conscienciar a les famílies i al personal docent de la importància de l'educació emocional?

Primer, creient en ella i després fent que la provin de forma pràctica i no pas teòrica; que la visquin.

10. Com pot gestionar el centre la cohesió respecte a l'aplicació de l'educació emocional en el centre?

Conscienciant i generant vincle.

8.3.3. Entrevista 3

Entrevista realitzada a Naroa Serrano el 24 de març de 2023 a Sant Pere i Sant Pau.

1. Situació personal (estudis i experiència personal amb la temàtica)

Soc referent de benestar emocional i salut comunitària. D'aquesta manera, la meva tasca és promoure la salut mental de la comunitat. Soc graduada en psicologia, he fet el màster en psicologia general sanitària i el postgrau de psicologia clínica infantil.

2. Com creus que ha afectat la pandèmia de la Covid-19 els nens?

Els infants que es troben en l'etapa de desenvolupament els va afectar molt en l'àmbit d'exploració, socialització... És a dir, en l'àmbit psicosocial. També van augmentar el temps dedicat a pantalles, van veure els seus familiars estressats, etc.

3. Quines necessitats hauria de vetllar per cobrir les escoles respecte a les conseqüències emocionals causades per la Covid-19?



Sobretot que els infants coneguin les seves emocions, primer identificant-les i després gestionant-les i entenent-les. Podem dir que és una necessitat i una carència d'abans de la pandèmia, però que amb aquest context encara té major importància. També seria important que l'escola conscienciés les famílies d'aquestes conseqüències.

4. Quin seria el primer pas perquè una escola comencés a treballar l'educació emocional?

D'una banda, presentar la figura de referent de benestar emocional del CAP de salut més proper. D'altra banda, sensibilitzar sobre la importància de l'educació emocional tant a les famílies i el professorat. Finalment, impulsant dinàmiques i activitats per treballar l'educació emocional.

5. Quines estratègies, dinàmiques, activitats a l'aula coneixes per treballar l'educació emocional?

La meditació, *mindfulness*, respiració... Tot i això, crec que és rellevant que es treballi de forma transversal, tot promovent el treball emocional en diverses assignatures com per exemple en plàstica o música. Un altra idea podria ser preguntar als alumnes a partir d'una bústia de suggeriments o preocupacions allò que voldrien treballar, parlar, discutir... a l'aula. Per exemple, si hi ha hagut un conflicte i no s'ha resolt.

6. Quines estratègies, dinàmiques, activitats a nivell escolar coneixes per treballar l'educació emocional?

Per exemple, formar grups de treball de l'educació emocional per a nens/es amb problemes de frustració, socialització... Alhora, tallers d'educació emocional amb només les famílies i d'altres amb les famílies i l'alumnat.

7. Com involucrar tota la comunitat educativa (famílies incloses) en el foment de l'educació emocional?

Que les famílies estiguin i se sentin dins del procés. Per exemple, es pot demanar que traslladin i comuniquin d'alguna manera les situacions que els preocupin i que els agradaria que els seus fills/es millorin o treballin a l'escola. Així doncs, que proposin temàtiques a treballar que siguin significatives i problemàtiques reals que els



preocupen. Per exemple, el tema de l'alimentació saludable, aprendre a posar límits, la comunicació assertiva... Sobretot, que vegin que les eines que treballen els seran útils a casa.

8. Com avaluar si els nens adquireixen les competències emocionals?

A partir de l'observació, amb indicadors d'avaluació i escales per al professorat i les famílies.

9. Com conscienciar les famílies i el personal docent de la importància de l'educació emocional?

Fent-los participants del procés.

10. Com pot gestionar el centre la cohesió pel que fa a l'aplicació de l'educació emocional al centre?

Amb la comissió que tingui representants d'alumnes, famílies i mestres.

8.4. Annex 4

L'Escala d'Avaluació de les Competències Emocionals (D-ECREA)

Indicacions: Valori els següents aspectes de 0 a 3 de manera que 0 indica que aquesta competència no apareix mai en el nen o la nena i 3 indica que aquesta competència es manifesta sempre en ell o ella.

AUTOCONSCIÈNCIA EMOCIONAL	Mai (0)	1	2	Sempre (3)
<p>PERCEBRE: percep les sensacions corporals associades a les experiències emocionals.</p> <p><u>Per exemple:</u> <i>S'adona de (o sap reconèixer) com es manifesten en el seu cos les emocions (dolor de panxa o mal de cap si està nerviós/a, espantat/a...; pessigolleig en l'estómac quan està content/a).</i></p>				
<p>RECONÈIXER: identifica les emocions pròpies i dels altres. Identifica els senyals corporals de les emocions en els altres.</p> <p><u>Per exemple:</u> <i>Sap respondre quan se li pregunta com se sent i descriure aquesta emoció. Diu: avui estic trist o content... És capaç de reconèixer per la cara que posa un company/a si està enfadat, trist o alegre.</i></p>				



<p><i>Usa un vocabulari que inclou paraules referides a les emocions (alegre, enfadat, porregós...).</i></p>				
<p>COMPRENDRE: comprèn i analitza les emocions que experimenta. Les relaciona amb el que ha succeït abans i amb les seves conseqüències (per què se sent així, què va passar abans i després).</p> <p><u>Per exemple:</u></p> <p><i>Sap respondre quan li preguntes per què se sent així. És capaç de reconèixer el que ha causat la seva emoció, com: "Em vaig posar trist perquè vaig veure una pel·lícula trista".</i></p> <p><i>Fa comentaris sobre l'efecte de les seves emocions en els altres com "Quan estic alegre i abraçada a mamà o papà, ells es posen també molt contents".</i></p>				
REGULACIÓ EMOCIONAL	0	1	2	3
<p>REGULAR: regula l'experiència i l'expressió emocional a través de la reflexió (pensa abans d'actuar), la tolerància a la frustració i la superació de dificultats. Autoregulació de la impulsivitat emocional.</p> <p><u>Per exemple:</u></p> <p><i>Es relaciona de manera respectuosa amb els altres. Si s'enfada o està de mal humor es dirigeix als altres amb respecte sense cridar-los o avassallar-los. Quan està enfadat o enfadada intenta canviar el seu estat d'ànim. Quan succeeix alguna cosa que li enfada molt intenta calmar-se.</i></p> <p><i>És capaç d'esperar per les recompenses. Encara que tingui molta gana pot esperar a l'esbarjo per a menjar.</i></p>				
<p>RESPONSABILITAT: assumeix la responsabilitat de la pròpia conducta. Es responsabilitza de les conseqüències del que sent, del mal que pot fer-se a si mateix i als altres amb la conducta derivada de les seves emocions.</p> <p><u>Per exemple:</u></p> <p><i>Quan està molt enfadat o enfadada pega, crida o empeny als altres, després manifesta penediment. Quan no controla la ràbia i crida, empeny o pega, reconeix que és inadequat haver-ho fet.</i></p> <p><i>Si s'enfada amb un company i li crida, empeny,... sol demanar disculpes.</i></p>				
CREATIVITAT	0	1	2	3
<p>AUTOCONFIANÇA: seguretat en si mateix davant els obstacles a la seva creativitat.</p> <p><u>Per exemple:</u></p> <p><i>En les activitats de grup no sent vergonya quan ha de parlar davant dels altres.</i></p> <p><i>En les activitats de grup li agrada comptar les seves idees als altres.</i></p> <p><i>Quan algú no aquesta d'acord amb el que el/ella diu, manté les seves opinions amb seguretat sense deixar-se influenciar pels altres.</i></p>				



<p>OBERTURA AL CANVI I A LA INNOVACIÓ: sensibilitat a la realitat i capacitat interrogativa.</p> <p><u>Per exemple:</u></p> <p><i>Li agrada provar i desarmar les joguines per a investigar el que tenen. Li agrada esbrinar i investigar com funcionen les coses. Sol fer moltes preguntes. És molt precís quan fa un dibuix, afegint-li molts detalls.</i></p>				
<p>INICIATIVA EMPRENEDORA: capacitat per a tenir iniciativa i projectes.</p> <p>Per exemple:</p> <p><i>Surt quan demano algun voluntari per a fer qualsevol cosa. Se li ocorren activitats per a fer amb els companys de classe en els moments de l'esbarjo. Se li ocorren llocs on anar per a divertir-se.</i></p>				