



**UNIVERSITAT
ROVIRA I VIRGILI**
FACULTAT DE CIÈNCIES DE L'EDUCACIÓ I PSICOLOGIA

ENSENYAMENT DE MESTRES

GRAU D'EDUCACIÓ PRIMÀRIA

TREBALL DE FI DE GRAU

**EMOCIONS I SOMRIURES: EL PAPER DE
L'EDUCACIÓ EMOCIONAL EN EL BENESTAR
ESCOLAR**

Maria Salvany Valle

Tutor: Albert Oliva Ramal

Tortosa, 31 de maig de 2025

Arribar fins aquí no ha estat només una qüestió d'esforç individual, sinó el resultat d'un camí compartit, ple d'acompanyament, confiança i estima. Per això, vull començar agraint a totes aquelles persones que han format part d'aquest trajecte i han fet possible que aquest treball prengui forma.

Gràcies, en primer lloc, al centre educatiu Les Moreres i a tot el seu equip docent, per obrir-me les portes, per la seva acollida càlida i per oferir-me un espai on aprendre de veritat.

A l'alumnat, pel seu entusiasme, la seva sinceritat i la seva capacitat de sorprendre'm cada dia; aquest treball és, sobretot, per vosaltres.

Al meu tutor del TFG, gràcies per la paciència, l'acompanyament i per guiar-me amb respecte i claredat. El teu suport ha estat essencial per donar sentit i coherència a aquest treball.

Gràcies a la meua família, pel suport incondicional, per estar-hi sempre, en dies bons i no tan bons, i per recordar-me amb un somriure que puc confiar en mi. Sou casa, arreu.

Als meus amics i amigues, gràcies per ser refugi, rialla i calma. Per escoltar-me sense pressa, per animar-me quan faltaven forces i per entendre que, tot i estar absorbida pel TFG, sempre hi era. Heu estat una part imprescindible d'aquest camí.

També vull donar les gràcies a totes aquelles persones que, d'una manera o altra, m'han inspirat a mirar l'educació des del cor. Per fer-me entendre que educar va més enllà dels continguts, que és, en essència, acompanyar persones.

“Educar les emocions és sembrar benestar per recollir aprenentatge. Sense una emoció que acompanyi, el coneixement no arrela”

(Bisquerra, 2015, p. 49)

RESUM

Aquest treball de final de grau es centra en el paper fonamental de l'educació emocional dins l'àmbit escolar i el seu impacte en el benestar de l'alumnat. L'objectiu principal del treball és dissenyar, aplicar i analitzar una proposta educativa centrada en les emocions com a eina per afavorir la convivència, la cohesió de grup i l'autoconeixement dels infants. A partir d'una mirada pedagògica que considera les emocions com a part essencial de l'aprenentatge, la recerca pretén aportar evidències i reflexions que justifiquin la necessitat d'integrar de manera sistemàtica l'educació emocional en la vida quotidiana de l'escola.

Pel que fa al procés, el treball es divideix en dues parts principals. La primera part desenvolupa un marc teòric que recull les aportacions de diversos autors sobre la intel·ligència emocional, la seva influència en el desenvolupament personal i acadèmic, i les metodologies adients per treballar-la a l'aula. La segona part correspon a la implementació d'una intervenció educativa duta a terme durant les pràctiques escolars amb infants de primària. Aquesta proposta ha estat formada per diverses activitats significatives com la lectura compartida del llibre *Mira't Bé* de Lil Dami, la visualització de la pel·lícula *Inside Out 2*, la creació d'un volcà de les emocions, un diari emocional, el semàfor emocional, targetes d'ànim i, com a cloenda, un mural col·lectiu d'emocions.

Els resultats obtinguts s'han recollit a partir de l'observació directa, l'anàlisi de les produccions dels infants i la utilització d'instruments com rúbriques i registres de seguiment. Aquests indiquen una millora significativa en el vocabulari emocional de l'alumnat, en la seva capacitat per reconèixer i expressar emocions i en la predisposició a compartir pensaments i sentiments en un espai de respecte mutu. Es destaca també l'evolució d'infants que inicialment mostraven resistència o dificultats per parlar de com se sentien i que, al llarg del procés, han anat guanyant seguretat i obertura. El mural final va esdevenir una eina molt rica per observar els aprenentatges assolits i va generar reflexions col·lectives que mostraven la comprensió de la diversitat emocional i la importància de respectar-la.

Les conclusions del treball remarquen que l'educació emocional és una necessitat real dins de l'escola i que la seva presència pot transformar positivament el clima d'aula, afavorint relacions més sanes i un ambient d'aprenentatge més segur. La proposta desenvolupada ha evidenciat que, amb eines senzilles i adaptades a l'alumnat, és possible fomentar habilitats emocionals essencials com l'empatia, la regulació emocional i la comunicació assertiva. A més, el treball convida a repensar el paper del docent com a figura clau en l'acompanyament

emocional i la necessitat que aquests processos estiguin integrats de manera transversal i no puntual.

Paraules clau: educació emocional, emocions, benestar escolar, regulació emocional, convivència, empatia, primària.

ABSTRACT

This final degree project explores the role of emotional education in promoting the emotional well-being of primary school pupils. The main objective of the research is to design and implement a series of activities to foster emotional skills such as identification, expression, and regulation of emotions, empathy, and positive coexistence, and to assess their impact on students' emotional development.

The intervention was carried out during a school placement in a real educational context and was structured into several sessions aimed at different age groups (2nd to 6th grade). Materials such as the book *Mira't Bé* by Lil Dami and the film *Inside Out 2* were used to spark reflection, discussion, and creative expression of emotions. Among the activities implemented were the emotions volcano, the emotional diary, the encouragement cards, and a collaborative mural that synthesised the learning journey.

A mixed-methods approach was applied, using observation tools such as assessment rubrics, a field diary, and emotional self-assessment instruments. The results indicate significant progress in emotional awareness and communication, especially regarding the acquisition of emotional vocabulary, the ability to express feelings, and active listening. The tools also made it possible to differentiate the support needed according to the developmental stage of each group, particularly in emotional regulation.

In conclusions, the study shows that emotional education, when integrated meaningfully into school practice, contributes to building a more inclusive, empathetic, and emotionally safe environment. The findings highlight the importance of working on emotions systematically and creatively to enhance both personal well-being and the quality of school life.

Keywords: emotional education, well-being, primary education, emotions, empathy, emotional skills.

ÍNDEX

1.INTRODUCCIÓ	8
1.1.Contextualització de la importància de les emocions en l'educació	8
1.2. Objectius del treball	10
1.2.1. Analitzar l'impacte de les emocions en el procés d'aprenentatge	11
1.2.2. Explorar la regulació emocional i la seva aplicació en l'educació primària	11
1.2.3. Proposar estratègies per fomentar la regulació emocional a l'aula	12
1.2.4. Examinar el rol dels docents com a models emocionals	13
1.2.5. Identificar els beneficis a llarg termini de la implementació de programes d'educació emocional	13
1.3. Justificació de la necessitat d'educació emocional a l'escola	14
1.3.1. Millora de la convivència escolar i reducció dels conflictes	15
1.3.2. Promoció de la salut mental i benestar emocional	15
1.3.3. Augment del rendiment acadèmic i millora de la motivació	16
1.3.4. Preparació per a la vida adulta i desenvolupament de competències socials	16
1.3.5. Impacte positiu en la comunitat educativa i en el paper del docent	17
1.3.6. Repercussions a llarg termini: formació de persones emocionalment intel·ligents	17
2.MARC TEÒRIC	18
2.1.Definició de les emocions segons diverses teories	20
2.1.1. Emocions primàries i secundàries	20
2.1.2. Emocions positives i negatives	21
2.1.3. Teoria de les emocions de Plutchik	21
2.1.4. Importància de la comprensió emocional en el context educatiu	22
2.2. Relació entre emocions i aprenentatge	22
2.2.1. Emocions i motivació	23
2.2.2. Emocions i atenció	23
2.2.3. Emocions i memòria	24
2.2.4. Emocions i resolució de problemes	25
2.2.5. Importància d'un entorn emocionalment segur a l'aula	25
2.3.Teories de Plutchik, Goleman i altres autors sobre emocions i educació	26
2.3.1. Teoria de les emocions de Plutchik	26
2.3.2. Intel·ligència emocional de Goleman	27
2.3.3. Model CASEL (Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning)	29
2.3.4. Altres autors i perspectives en l'educació emocional	30
2.4. Estratègies per a la integració de l'educació emocional a l'aula	30
2.4.1. Diari emocional	31
2.4.2. Racó de les emocions	31
2.4.3. Jocs de rol i dramatitzacions	32
2.4.4. Tècniques de respiració i relaxació	32

2.4.5. Activitats d'autoconsciència emocional	32
2.4.6. Resolució de conflictes de forma col·laborativa	33
2.4.7. Feedback positiu i reconeixement d'emocions	33
2.5. Beneficis a llarg termini de l'educació emocional en el desenvolupament de l'alumnat	34
2.5.1. Desenvolupament de la resiliència i la gestió de l'estrès	34
2.5.2. Millora de les relacions interpersonals	35
2.5.3. Increment de l'autoestima i de la confiança en un mateix	35
2.5.4. Promoció de la salut mental	35
2.5.5. Millora de les competències per a la presa de decisions	36
2.5.6. Contribució a una societat més empàtica i col·laborativa	36
2.5.7. Relació entre el benestar emocional i el rendiment acadèmic	37
3. MARC METODOLÒGIC	37
3.1. Punt de partida, pregunta d'investigació i hipòtesi	39
3.1.1. Punt de partida	39
3.1.2. Pregunta d'investigació	39
3.1.3. Hipòtesi	39
3.2. Objectius	40
3.2.1. Objectiu general	40
3.2.2. Objectius específics	41
3.3. Disseny de la investigació	42
3.3.1. Introducció i temporalització	42
3.3.2. Mostra	44
3.3.3. Instruments de recollida de dades	44
3.4. Resultats	46
3.4.1. Observacions directes i diari de camp	47
3.4.2. Diaris emocionals de l'alumnat	49
3.4.3. Qüestionaris pre i post intervenció	51
3.4.4. Entrevistes breus amb l'alumnat	52
3.4.5. Rúbriques	54
3.4.6. Mural de les emocions	55
4. CONCLUSIONS	56
5. REFERÈNCIES	58
5.1. Bibliografia	58
5.2. Webgrafia	59
6. ANNEXOS	60
6.1. Registre d'observació de l'activitat	60
6.2. Diari de camp	61
6.2.1. Introducció de l'activitat	61
6.2.3. Descripció de la sessió	61
6.2.4. Observacions generals	62
6.2.5. Incidents destacats	62

6.2.6. Valoració de la sessió	63
6.2.7. Reflexió personal	63
6.3. Escala d'avaluació de competències emocionals	63
6.3.1. Descripció dels nivells d'avaluació	65
6.3.2. Puntuació i interpretació	65
6.4. Rúbrica d'avaluació	66
6.4.1. Descripció dels nivells d'avaluació	67
6.4.2. Interpretació de la puntuació	68
6.5. Full d'entrevista individual a l'alumne	68
6.5.1. Preguntes del full d'entrevista	68
6.6. Graella d'observació de comportaments emocionals a l'aula	70
6.7. Diari de reflexió del docent	73
6.8. Diari de les emocions	76
6.9. Volcà emocional	78
6.10. Mural emocional	80

1.INTRODUCCIÓ

1.1.Contextualització de la importància de les emocions en l'educació

Les emocions són un element essencial en la vida de qualsevol persona i estan profundament interconnectades amb la manera en què aprenem, ens relacionem i ens adaptem al nostre entorn. En el camp de l'educació, cada vegada hi ha més evidències que les emocions tenen un paper crucial en el procés d'aprenentatge i en la construcció d'habilitats socials i personals. La gestió de les emocions afecta el rendiment acadèmic, la capacitat de resolució de problemes i la manera com els estudiants es relacionen amb els seus companys i docents. En aquest sentit, l'escola es converteix en un espai clau per fomentar el desenvolupament emocional de l'alumnat i dotar-los d'eines per comprendre i gestionar les seves pròpies emocions.

La importància de les emocions en l'educació es pot observar en múltiples aspectes del comportaments i del rendiment de l'alumnat. Les emocions com l'alegria, la curiositat o l'entusiasme poden augmentar la motivació i afavorir l'aprenentatge. Aquestes emocions positives generen una actitud oberta cap a nous coneixements i reforcen la perseverança en tasques acadèmiques. Quan un estudiant experimenta alegria en l'aprenentatge, el seu cervell allibera dopamina, un neurotransmissor que facilita la connexió neuronal i millora la capacitat de retenir informació. Aquesta relació entre emocions i aprenentatge queda recollida a l'estudi *We Feel, Therefore We Learn: The Relevance of Affective and Social Neuroscience to Education*, realitzat per Immordino-Yang i Damasio (2007), on s'explica com les emocions positives influeixen directament en l'activació neuronal implícita en el procés educatiu. Per tant, els estudiants que senten emocions positives durant el procés d'aprenentatge no només tenen un millor rendiment acadèmic, sinó que també gaudeixen més de l'experiència educativa.

D'altra banda, les emocions negatives com l'ansietat, la frustració o la por poden afectar negativament el rendiment acadèmic i la convivència a l'aula. Quan un estudiant se sent ansiós o insegur, el seu cervell activa l'amígdala, responsable de les respostes emocionals de lluita o fugida. Aquesta activació interfereix amb les funcions del còrtex prefrontal, la part del cervell encarregada de les tasques racionals i de la resolució de problemes (Goleman, 1995). En situacions d'estrès, els estudiants poden sentir-se bloquejats i incapaces de concentrar-se en

el treball acadèmic, fet que pot conduir a resultats acadèmics inferiors i a una disminució de l'autoestima. A més, l'ansietat a l'aula pot generar tensions entre l'alumnat i fomentar comportaments de rebuig o aïllament.

Els efectes de les emocions no es limiten a l'àmbit acadèmic; també tenen un impacte directe en les relacions socials i en la capacitat de l'alumnat de desenvolupar habilitats interpersonals. La intel·ligència emocional, entesa com la capacitat de reconèixer, comprendre i gestionar les emocions pròpies i les dels altres, s'ha convertit en un concepte central en el camp de l'educació. Aquest terme, popularitzat per Daniel Goleman (1995), destaca la importància de les competències emocionals per a l'èxit a nivell personal, acadèmic i professional. Segons Goleman, les persones amb intel·ligència emocional tenen més capacitat per treballar en equip, resoldre conflictes i establir relacions positives. Això és especialment rellevant en el context escolar, on els estudiants interactuen constantment amb els seus companys i docents.

Els estudis sobre educació emocional han demostrat que el desenvolupament d'habilitats emocionals a l'escola contribueix a la millora de la convivència i del clima escolar. Un estudi de Jennings i Greenberg (2009) va demostrar que els programes d'educació emocional redueixen els comportaments disruptius, augmenten la col·laboració i redueixen els conflictes a l'aula. A més, la regulació emocional ajuda als estudiants a afrontar situacions difícils, com els exàmens o les activitats en grup, amb més calma i autocontrol. En aquest sentit, l'educació emocional no només millora l'entorn escolar, sinó que també ofereix eines per a la vida adulta, ja que prepara els estudiants per afrontar els reptes personals i professionals amb una major resiliència i adaptabilitat.

Aquesta realitat ha portat molts països a implementar programes d'educació emocional en el currículum escolar. Un dels models més influents és el CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning), una organització que promou l'educació socioemocional des de la primera infància fins a l'edat adulta. Els programes d'educació emocional com el CASEL es basen en cinc competències clau: autoconsciència, autoregulació, consciència social, habilitats de relació i presa de decisions responsable. Aquestes competències no només ajuden a l'alumnat a gestionar les seves emocions, sinó que també els proporcionen una base sòlida per a la convivència i el respecte mutu.

L'educació emocional esdevé, doncs, una necessitat en un sistema educatiu que busca formar persones íntegres, capaces d'adaptar-se als reptes d'un món cada vegada més complex.

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) també destaca la importància de l'educació emocional com a part fonamental de la salut i el benestar de l'individu. En el seu informe *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice* (OMS, 2004), es conclou que l'educació emocional pot contribuir a reduir el risc de trastorns mentals com l'ansietat i la depressió, i a millorar la qualitat de vida dels estudiants. Així, incorporar l'educació emocional no només beneficia a l'alumnat en l'àmbit acadèmic, sinó que també té un impacte positiu en la seva salut mental i en la seva capacitat per establir relacions saludables.

És important destacar que l'educació emocional no només beneficia a l'alumnat, sinó que també té un efecte positiu en la comunitat educativa en conjunt. Els docents que participen en programes d'educació emocional experimenten menys estrès i es mostren més disposats a ajudar al seu alumnat a gestionar les seves emocions. Quan els docents tenen eines per manejar el clima emocional de l'aula, poden crear un entorn d'aprenentatge més acollidor i segur per a tots els estudiants. Així, la formació dels docents en educació emocional és fonamental per a l'èxit d'aquests programes i per garantir que l'alumnat rebi el suport necessari per desenvolupar competències emocionals.

La importància de les emocions en l'educació és inqüestionable. Les emocions influeixen en la manera com aprenem, com ens relacionem amb els altres i com ens adaptem a noves situacions. La incorporació de programes d'educació emocional a l'escola proporciona a l'alumnat les habilitats necessàries per gestionar les seves emocions de manera efectiva i per establir relacions positives. Aquestes habilitats no només milloren l'experiència escolar, sinó que també preparen els estudiants per afrontar els reptes de la vida amb confiança i resiliència. La necessitat d'educació emocional en el sistema educatiu es fonamenta en l'objectiu de fomentar individus complets, capaços d'adaptar-se als canvis, de gestionar l'estrès i de contribuir a una societat més empàtica i col·laborativa.

1.2. Objectius del treball

Aquest treball té com a objectiu principal explorar com les emocions influeixen en l'aprenentatge i en el desenvolupament social dels estudiants d'educació primària. A més, pretén aportar una visió pràctica de com els docents poden aplicar estratègies d'educació emocional per a millorar el benestar de l'alumnat i crear un clima de convivència positiva a l'aula. Per assolir aquest propòsit general, el treball es divideix en diversos objectius

específics que guiaran la investigació i l'anàlisi de la importància de les emocions en el context escolar.

1.2.1. Analitzar l'impacte de les emocions en el procés d'aprenentatge

Aquest objectiu busca investigar la influència de les emocions en les capacitats cognitives de l'alumnat, com ara l'atenció, la memòria i la motivació, elements essencials per a un aprenentatge efectiu. Diversos estudis han demostrat que les emocions positives poden actuar com a facilitadores de l'aprenentatge, ja que generen un entorn favorable per a la concentració i la retenció d'informació. Per exemple, quan un estudiant experimenta alegria o curiositat davant d'una tarda acadèmica, la seva capacitat per implicar-se en aquesta tasca augmenta. En canvi, emocions com la frustració, la por o l'ansietat poden bloquejar aquestes capacitats, provocant un estat d'alerta que impedeix un aprenentatge òptim.

Per tal d'entendre aquesta relació, es realitzarà una revisió de la literatura científica sobre les emocions i el seu efecte en el rendiment acadèmic. A més, es plantejaran exemples pràctics de situacions quotidianes en què les emocions poden condicionar el rendiment acadèmic de l'alumnat, com ara els exàmens o les presentacions davant de la classe. Aquesta investigació servirà per destacar la necessitat de proporcionar un entorn emocionalment segur que redueixi les emocions negatives i afavoreixi les positives.

1.2.2. Explorar la regulació emocional i la seva aplicació en l'educació primària

El segon objectiu se centra en el concepte de regulació emocional, que es refereix a la capacitat de l'alumnat per identificar, comprendre i gestionar les seves emocions de manera constructiva. Aquesta habilitat és fonamental, ja que permet als estudiants afrontar situacions d'estrès o conflicte sense reaccionar de manera impulsiva. En el context escolar, la regulació emocional es pot treballar a través d'estratègies que ensenyin a l'alumnat a controlar les seves reaccions emocionals en situacions que els generin ansietat, frustració o tristesa.

Per assolir aquest objectiu, el treball analitzarà les principals teories sobre la regulació emocional, com les propostes de James Gross (1998), que estableix diferents etapes en la gestió de les emocions, i de Thompson (1994), que subratlla la importància d'una regulació emocional adaptativa des de la infància. També es revisaran estratègies específiques per a fomentar la regulació emocional en l'aula, com el reconeixement de les emocions, la reflexió

sobre les pròpies respostes emocionals i la recerca d'alternatives constructives davant de situacions difícils.

Aquesta part inclourà recomanacions concretes sobre com els docents poden introduir activitats senzilles per ajudar a l'alumnat a practicar la regulació emocional, com per exemple l'ús de tècniques de respiració o de visualització, i la creació d'espais segurs dins de l'aula on l'alumnat es pugui refugiar temporalment per reflexionar sobre les seves emocions.

1.2.3. Proposar estratègies per fomentar la regulació emocional a l'aula

Aquest objectiu pretén proporcionar una guia pràctica per als docents sobre com poden fomentar la regulació emocional dins de l'aula. La finalitat és oferir recursos i activitats que siguin fàcils d'aplicar en el dia a dia i que puguin ajudar a l'alumnat a desenvolupar una millor comprensió de les seves pròpies emocions. Algunes de les estratègies proposades inclouran:

- **Diari emocional:** consisteix a animar a l'alumnat a anotar diàriament les seves emocions i reflexionar sobre les situacions que les han provocat. Aquesta activitat fomenta l'autoconsciència emocional i ajuda a l'alumnat a identificar patrons emocionals i a prendre consciència de com els afecta el seu entorn.
- **Racó de les emocions:** un espai dins de l'aula on l'alumnat pot anar quan necessiten gestionar una emoció difícil. Aquest espai pot incloure materials com coixins, dibuixos, cartes d'emocions i altres recursos que permetin als infants identificar el que senten i expressar-ho d'una manera segura. Aquest recurs fomenta la gestió emocional i proporciona un lloc físic on l'alumnat pot calmar-se i reflexionar.
- **Activitats de respiració conscient i mindfulness:** tot i que els mindfulness no serà el focus central del treball, tècniques de respiració conscient i relaxació poden ser útils per ajudar a l'alumnat a calmar-se en moments d'estrès. Aquestes activitats permeten reduir l'ansietat i millorar la capacitat de concentració.
- **Jocs de rol i dramatitzacions:** mitjançant activitats com els jocs de rol, l'alumnat poden experimentar diferents situacions emocionals en un entorn controlat. Aquesta pràctica els ajuda a posar-se en el lloc dels altres, a desenvolupar empatia i a practicar la resolució de conflictes. Per exemple, es poden plantejar situacions de conflicte on l'alumnat hagi d'assajar respostes assertives o situacions d'ajuda mútua per desenvolupar l'empatia.

Aquest objectiu no només vol oferir eines als docents, sinó que també pretén conscienciar-los sobre la importància d'incloure la regulació emocional dins de la programació educativa.

1.2.4. Examinar el rol dels docents com a models emocionals

Els docents tenen un paper fonamental en el desenvolupament emocional de l'alumnat, ja que els infants sovint imiten les reaccions i comportaments dels seus referents adults. Per aquest motiu, aquest objectiu examina com el comportament i les actituds emocionals dels docents poden influir en el clima de l'aula i en el benestar emocional dels estudiants.

Aquest objectiu inclourà un anàlisi de la importància de la formació dels docents en educació emocional. Es revisaran estratègies que els docents poden utilitzar per gestionar les seves pròpies emocions, com ara tècniques de comunicació assertiva, expressió d'empatia i autocontrol. També es presentaran casos d'estudi que mostrin com els docents poden fomentar un ambient de respecte i suport a través de la gestió emocional pròpia.

En aquest sentit, es discutiran elements com:

- L'empatia: la capacitat de posar-se en el lloc de l'alumnat i comprendre les seves emocions, creant un clima de confiança a l'aula.
- La comunicació emocional: la importància de validar les emocions de l'alumnat i de proporcionar feedback positiu quan aquests expressen o gestionen correctament les seves emocions.
- L'exemple personal: com els docents poden modelar comportament emocionals saludables, mostrant a l'alumnat que és normal experimentar i gestionar diferents emocions en situacions diverses.

1.2.5. Identificar els beneficis a llarg termini de la implementació de programes d'educació emocional

L'últim objectiu del treball és explorar com les competències emocionals desenvolupades a l'escola poden tenir un impacte a llarg termini en el benestar personal, social i acadèmic de l'alumnat. L'educació emocional no només aporta beneficis immediats, sinó que també té una influència significativa en el futur dels estudiants, tant en l'àmbit de les relacions personals com en el professional.

Entre els beneficis més importants, cal destacar:

- Millora de la resiliència: l'alumnat que aprèn a gestionar les seves emocions tenen més capacitat per afrontar situacions d'adversitat i per adaptar-se als canvis d'una manera més positiva. Aquestes habilitats poden ser especialment útils en la vida adulta, on la gestió de l'estrès i la resiliència són elements clau per mantenir un bon estat de salut mental.
- Prevenció de problemes de salut mental: l'educació emocional pot ajudar a reduir el risc de problemes com l'ansietat i la depressió, ja que proporciona eines per afrontar les dificultats emocionals. Aquestes habilitats també fomenten l'autoestima i la confiança en un mateix, prevenint així la baixa autoestima i altres problemes psicològics comuns durant l'adolescència.
- Desenvolupament d'habilitats socials: l'empatia, la comunicació assertiva i la capacitat de resoldre conflictes són habilitats socials essencials que es poden treballar a través de l'educació emocional. Els estudiants que desenvolupa aquestes competències tenen més probabilitats d'establir relacions interpersonals satisfactòries i de mantenir vincles positius amb els altres.

Aquest objectiu posa de manifest la necessitat de veure l'educació emocional com una inversió a llarg termini que no només beneficia a l'alumnat en l'àmbit acadèmic, sinó que també contribueix a una societat més empàtica, col·laborativa i resilient.

1.3. Justificació de la necessitat d'educació emocional a l'escola

En el context educatiu actual, on es reconeix cada vegada més la importància de l'aprenentatge integral de l'alumnat, l'educació emocional esdevé una necessitat urgent per assolir una formació completa dels estudiants. L'educació emocional permet desenvolupar habilitats que són essencials per al benestar i el rendiment acadèmic de l'alumnat, així com per a la construcció d'una societat més empàtica, resilient i capaç de resoldre conflictes de manera pacífica. Aquest punt explora els motius pels quals és fonamental incorporar l'educació emocional en el sistema educatiu, així com els beneficis concrets que es poden observar quan es treballen les competències emocionals a l'escola.

1.3.1. Millora de la convivència escolar i reducció dels conflictes

La convivència a l'aula és una part crucial de l'experiència educativa, ja que els estudiants passen una gran part del seu temps interactuant amb companys i docents. Quan es treballa l'educació emocional a l'escola, l'alumnat aprenen a reconèixer les seves pròpies emocions i les dels altres, i a gestionar-les de manera constructiva. Aquesta capacitat d'identificar i comprendre les emocions pròpies i alienes contribueix a reduir els conflictes entre l'alumnat, ja que afavoreix la resolució pacífica de les tensions que poden sorgir en les relacions interpersonals.

A més, l'educació emocional ajuda a l'alumnat a desenvolupar empatia i a posar-se en el lloc dels altres, un aspecte fonamental per evitar conductes d'assetjament escolar o bullying. Els estudiants amb competències emocionals desenvolupades són més capaços de gestionar situacions de desacord sense necessitat de recórrer a l'agressivitat o al rebuig. Això crea un clima de respecte i cooperació que no només beneficia l'alumnat, sinó que també facilita la tasca docent. En un entorn on els conflictes es gestionen de manera assertiva i pacífica, els docents poden dedicar més temps a l'ensenyament i menys a la resolució de problemes de conducta.

1.3.2. Promoció de la salut mental i benestar emocional

Les competències emocionals no només faciliten la convivència a l'aula, sinó que també contribueixen directament al benestar emocional de l'alumnat. Actualment, els problemes de salut mental com l'ansietat, l'estrès i la depressió són cada vegada més comuns en nens i adolescents. Ensenyar als infants a gestionar les seves emocions pot prevenir aquests problemes, ja que els proporcionen eines per fer front a les dificultats emocionals de manera saludable.

Quan l'alumnat aprenen a regular les seves emocions i a reconèixer els seus estats emocionals, desenvolupen una major autoconsciència i autoestima, aspectes essencials per a la seva salut mental. La capacitat de reconèixer i gestionar les emocions negatives també disminueix el risc de desenvolupar conductes destructives o d'autosabotatge, com la baixa autoestima o la desmotivació. A llarg termini, aquest alumnat tenen més capacitat per enfrontar-se a situacions d'estrès i per mantenir relacions positives amb els altres.

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) ha subratllat la importància de la promoció de la salut mental des de la infància, i destaca que la formació en competències emocionals és una eina clau per assolir aquest objectiu. Un entorn escolar que inclogui l'educació emocional contribueix a crear una generació de joves més equilibrats, capaços de gestionar l'estrès i amb una base sòlida per mantenir una bona salut mental al llarg de la vida.

1.3.3. Augment del rendiment acadèmic i millora de la motivació

Diversos estudis han demostrat que les emocions positives com l'alegria, la motivació i la curiositat tenen un impacte positiu en el rendiment acadèmic dels estudiants. Quan l'alumnat se senten segurs, motivats i emocionalment regulats, són més capaços de concentrar-se en les tasques acadèmiques, de persistir davant de les dificultats i de superar les barreres que podrien afectar el seu aprenentatge. En l'article *We feel, therefore we learn: The relevance of affective and social neuroscience to education*, Immordino-Yang i Damasio (2007) destaquen que les emocions estan estretament relacionades amb els processos cognitius de l'aprenentatge, ja que actuen com a facilitadores de la memòria i de la comprensió de conceptes complexos.

L'educació emocional, en ensenyar a l'alumnat a identificar i gestionar les seves emocions, els ajuda a afrontar situacions acadèmiques que poden resultar estressants, com els exàmens o les exposicions davant la classe. A més, una bona gestió emocional augmenta aprenen a afrontar els errors i els fracassos amb una actitud positiva i a perseverar per assolir els seus objectius. Per tant, l'educació emocional no només millora el clima de l'aula, sinó que també té un impacte directe en els resultats acadèmics.

1.3.4. Preparació per a la vida adulta i desenvolupament de competències socials

L'educació emocional prepara l'alumnat per a la vida adulta, ja que proporciona una base sòlida per a la gestió de les relacions interpersonals i per a l'afrontament de les dificultats que trobaran en l'etapa adulta. Les habilitats com l'empatia, la comunicació assertiva, l'autocontrol i la capacitat de resoldre conflictes són essencials en el món laboral i en la vida personal, ja que permeten establir relacions interpersonals satisfactòries i mantenir una convivència pacífica en diferents contextos.

L'alumnat que desenvolupa competències emocionals a l'escola tenen més probabilitats de convertir-se en adults emocionalment intel·ligents, capaços d'afrontar situacions d'estrès i de

prendre decisions responsables en situacions complexes. Aquestes competències no només els beneficiaran a nivell individual, sinó que també contribuiran a la creació d'una societat més empàtica i resilient. La intel·ligència emocional s'ha convertit en una de les habilitats més valorades en el mercat laboral actual, ja que els equips de treball necessiten persones capaces de col·laborar, gestionar les seves emocions i resoldre conflictes de manera constructiva.

1.3.5. Impacte positiu en la comunitat educativa i en el paper del docent

La introducció de l'educació emocional no només beneficia l'alumnat, sinó que també té un efecte positiu en tota la comunitat educativa, incloent-hi els docents, les famílies i l'entorn escolar en conjunt. Els docents que treballen en un ambient on es valoren i es treballen les competències emocionals experimenten menys estrès i poden establir una relació més propera i respectuosa amb l'alumnat. A més, els docents que reben formació en educació emocional tenen més eines per gestionar els conflictes a l'aula, per respondre a les necessitats emocionals de l'alumnat i per establir un clima d'aprenentatge positiu.

D'altra banda, les famílies també es beneficien de l'educació emocional, ja que els infants amb competències emocionals desenvolupades solen tenir una millor relació amb els seus pares i germans i són més capaços d'afrontar els conflictes familiars de manera constructiva. Això crea una xarxa de suport dins de la comunitat educativa que fomenta el respecte, la comprensió i la col·laboració entre els diferents membres.

1.3.6. Repercussions a llarg termini: formació de persones emocionalment intel·ligents

Finalment, és important considerar que els beneficis de l'educació emocional no només es manifesten durant l'etapa escolar, sinó que també repercussions positives a llarg termini en la vida de l'alumnat. La formació en competències emocionals prepara a l'alumnat per afrontar la vida amb una actitud resilient, per mantenir una salut mental equilibrada i per establir relacions positives amb els altres. L'alumnat que han desenvolupat una bona intel·ligència emocional tenen més capacitat per prendre decisions informades, per gestionar l'estrès i per contribuir a la societat de manera constructiva.

Diversos estudis han demostrat que les persones amb alta intel·ligència emocional són més felices, tenen millors relacions personals i experimenten menys problemes de salut mental al llarg de la seva vida. Per això, incorporar l'educació emocional al currículum escolar no

només beneficia l'alumne en el moment present, sinó que també és una inversió en el seu futur benestar i en el de la societat en general. Formar persones emocionalment intel·ligents contribueix a una societat més empàtica, cooperativa i equilibrada.

2.MARC TEÒRIC

El marc teòric d'aquest treball es fonamenta en les teories principals sobre les emocions i la seva influència en el procés d'aprenentatge, destacant la importància de la intel·ligència emocional i la regulació emocional dins del context educatiu. Entendre què són les emocions i com afecten al rendiment acadèmic i a les relacions interpersonals és essencial per comprendre per què les escoles han d'integrar l'educació emocional com una part clau del seu currículum.

Les emocions es defineixen com respostes complexes que inclouen experiències subjectives, canvis fisiològics i respostes comportamentals. Aquestes respostes són fonamentals per a la nostra adaptació, ja que ens permeten reaccionar davant de situacions que poden afectar el nostre benestar o supervivència. Els estudis científics han demostrat que les emocions exerceixen un paper crucial en les nostres decisions, en la memòria i en la motivació, i que tenen un impacte directe en el nostre estat d'ànim i en la nostra conducta. Aquesta influència es fa especialment evident en els nens i adolescents, per a qui el desenvolupament emocional és fonamental per a la seva adaptació social i acadèmica.

Dins de l'àmbit educatiu, les emocions influeixen de manera directa en l'aprenentatge, ja que determinen la motivació, l'atenció i la capacitat de memòria. Les emocions positives, com l'alegria i la curiositat, faciliten aquests processos i fomenten una major predisposició a l'aprenentatge. Quan l'alumnat se sent motivat, segurs i emocionalment connectats amb el contingut, es produeix un aprenentatge més profund i significatiu. Al contrari, les emocions negatives, com l'ansietat i la frustració, poden actuar com a barreres per a l'aprenentatge, limitant la capacitat de concentració i bloquejant els mecanismes de memòria. Aquesta relació ha estat àmpliament documentada en la literatura acadèmica i subratlla la necessitat de crear entorns d'aprenentatge emocionalment segurs.

La teoria de les emocions de Plutchik (1980) aporta una classificació que permet identificar emocions bàsiques i entendre com es combinen per formar emocions més complexes. Aquesta classificació és útil en l'àmbit educatiu perquè ajuda els docents a ensenyar a

l'alumnat a reconèixer i diferenciar les emocions. Aquesta comprensió és essencial per a la regulació emocional, una habilitat que permet a l'alumnat gestionar les seves emocions de manera constructiva. La regulació emocional es basa en la capacitat de controlar les respostes emocionals per evitar que interfereixin en situacions socials o acadèmiques, i és una competència que es pot ensenyar i desenvolupar a l'aula.

Daniel Goleman (1995), amb la seva teoria sobre la intel·ligència emocional, va popularitzar la idea que les emocions no només afecten la nostra vida personal, sinó que també són determinants per a l'èxit acadèmic i professional. Segons Goleman, la intel·ligència emocional inclou cinc competències principals: autoconsciència, autoregulació, motivació, empatia i habilitats socials. Aquestes competències són especialment importants en el context educatiu, ja que afavoreixen el desenvolupament de relacions positives, la resolució de conflictes i la capacitat de treball en equip. L'educació emocional a l'escola busca precisament fomentar aquestes habilitats, dotant l'alumnat de les eines necessàries per comprendre i gestionar les seves emocions, així com per entendre les dels altres.

Una altra contribució rellevant és el model CASEL (Collaborativa for Academic, Social, and Emotional Learning), que ofereix un marc pràctic per a l'ensenyament de competències socioemocionals en el sistema educatiu. El model CASEL estableix cinc àrees de competència: autoconsciència, autocontrol, consciència social, habilitats de relació i presa de decisions responsable. Aquestes àrees cobreixen des de la capacitat de reconèixer i comprendre les pròpies emocions fins a la gestió de les relacions i la presa de decisions ètiques i responsables. Els programes d'educació emocional basats en el model CASEL s'han aplicat en escoles d'arreu del món amb resultats positius, ja que milloren la convivència i el rendiment acadèmic, i redueixen els conflictes i comportaments disruptius.

En resum, el marc teòric sobre emocions i educació revela que les emocions són un component essencial en l'aprenentatge i la convivència escolar. Les teories de Plutchik, Goleman i CASEL ofereixen una base sòlida per treballar la intel·ligència emocional i la regulació emocional dins de l'aula. A través de l'educació emocional, l'alumnat pot aprendre a identificar, comprendre i gestionar les seves emocions, així com a desenvolupar empatia i habilitats socials. Això no només millora el clima escolar, sinó que també proporciona a l'alumnat competències que seran fonamentals per a la seva vida adulta, tant en l'àmbit personal com en el professional.

2.1. Definició de les emocions segons diverses teories

Les emocions són respostes complexes i multidimensionals que inclouen experiències subjectives, canvis fisiològics i comportaments. Aquestes respostes ens ajuden a adaptar-nos a situacions que poden influir en el nostre benestar i ens permeten interpretar i reaccionar davant d'estímuls tant externs com interns. Tot i que les emocions són inherents a tots els éssers humans, la manera com es manifesten i es gestionen pot variar depenent de la cultura, l'educació i l'entorn social. En el context educatiu, entendre les emocions i la seva classificació és fonamental per als docents, ja que els permet comprendre millor al seu alumnat i treballar amb ells competències emocionals.

Dins la psicologia i les ciències socials, diferents teories han intentat explicar què són les emocions i com es poden categoritzar. Entre les teories més influents, trobem les classificacions d'emocions primàries i secundàries, la divisió entre emocions positives i negatives, i la teoria de les emocions de Plutchik, entre d'altres. Aquestes teories aporten perspectives complementàries que permeten entendre la diversitat de respostes emocionals en els infants i la seva importància en el desenvolupament personal i acadèmic.

2.1.1. Emocions primàries i secundàries

Una de les classificacions més utilitzades és la que distingeix entre emocions primàries i secundàries. Segons el psicòleg Paul Ekman (1992), les emocions primàries són aquelles universals, bàsiques i innates que es manifesten en totes les cultures i que estan presents des de la primera infància. Aquestes emocions inclouen l'alegria, la tristesa, la por, la ira, la sorpresa i el disgust, i tenen una funció adaptativa per a la supervivència. Per exemple, la por ens ajuda a evitar situacions de perill, mentre que l'alegria ens impulsa a repetir experiències que ens aporten benestar.

Les emocions secundàries, en canvi, es consideren més complexes, ja que són el resultat de la combinació d'emocions primàries i sovint es veuen influenciades per factors culturals i socials. Emocions com la gelosia, la vergonya i l'orgull són exemples d'emocions secundàries, que solen aparèixer més tard en el desenvolupament i que depenen en gran mesura de l'aprenentatge social i de les experiències personals. En el context escolar, és essencial que els docents coneguin aquesta distinció, ja que els permet identificar les emocions bàsiques en els infants i ajudar-los a comprendre les emocions més complexes que poden sorgir en les interaccions socials.

2.1.2. Emocions positives i negatives

Una altra classificació habitual és la que distingeix entre emocions positives i negatives, segons el tipus de resposta que desencadenen i el seu efecte en l'individu. Les emocions positives, com l'entusiasme, la gratitud i l'alegria, generen un estat de benestar i afavoreixen l'aprenentatge i la socialització. Aquestes emocions augmenten la motivació i la capacitat de concentració, i contribueixen a la creació de relacions positives amb els altres. En un entorn escolar, promoure les emocions positives és essencial per fomentar un ambient de convivència i col·laboració.

Les emocions negatives, com la por, l'ansietat i la tristesa, tenen un efecte diferent, ja que solen associar-se a un estat de tensió o incomoditat que pot dificultar el procés d'aprenentatge i la interacció social. Tot i que aquestes emocions poden ser percebudes com a “negatives”, també tenen una funció adaptativa important, ja que ens ajuden a evitar situacions que poden ser perjudicials o a processar experiències doloroses. Per exemple, l'ansietat pot advertir-nos d'una situació que requereix atenció especial o el valor adaptatiu de les emocions negatives, ja que això els permetrà ajudar l'alumnat a gestionar-les de manera adequada.

2.1.3. Teoria de les emocions de Plutchik

Robert Plutchik (1980) va proposar una teoria de les emocions que classifica les emocions en vuit categories bàsiques: alegria, tristesa, por, ira, confiança, disgust, sorpresa i anticipació. Plutchik va suggerir que aquestes emocions es combinen per formar emocions més complexes i va crear el “cercle de les emocions”, un model visual que mostra com aquestes emocions poden variar en intensitat i relacionar-se entre elles. Per exemple, l'alegria en una intensitat elevada es converteix en eufòria, mentre que en una intensitat més baixa pot manifestar-se com a serenitat.

La teoria de Plutchik és especialment rellevant en el context educatiu, ja que ofereix una estructura per ensenyar a l'alumnat a identificar i diferenciar entre diverses emocions. Aquesta comprensió facilita la regulació emocional, ja que permet a l'alumnat reconèixer les seves emocions de Plutchik també és útil per al professorat, que pot utilitzar aquest model per guiar activitats de reflexió emocional i ajudar als estudiants a entendre com les emocions es poden transformar o moderar segons la situació.

2.1.4. Importància de la comprensió emocional en el context educatiu

En l'àmbit educatiu, la comprensió de les emocions i de les seves diferents classificacions és fonamental, ja que permet als docents establir una base per a l'educació emocional a l'aula. Quan l'alumnat apren a identificar i a diferenciar entre les emocions, desenvolupen una major autoconsciència i una millor capacitat per gestionar les seves reaccions emocionals davant de situacions difícils. Aquesta habilitat és especialment important en un entorn escolar, on els estudiants han d'afrontar situacions socials complexes, com ara treballs en grup, on els estudiants han d'afrontar situacions socials complexes, com ara treballs en grup, conflictes entre iguals i exàmens.

A més, ensenyar a l'alumnat a reconèixer les emocions dels altres contribueix al desenvolupament de l'empatia i de les habilitats socials. Quan l'alumnat entén que les emocions formen part de l'experiència humana i que cadascú les expressa de manera diferent, aprenen a respectar els altres i a respondre de manera assertiva davant de situacions conflictives. Aquesta capacitat de reconèixer i respondre a les emocions dels altres millora el clima de l'aula i fomenta un entorn de convivència positiva.

En conclusió, la comprensió de les emocions i de les seves diferents classificacions segons les teories de psicòlegs com Ekman i Plutchik proporciona una base sòlida per a l'educació emocional a l'escola. Aquesta comprensió ajuda als docents a abordar les emocions de manera estructurada i ensenyar a l'alumnat a gestionar les seves reaccions emocionals. D'aquesta manera, no només es facilita l'aprenentatge acadèmic, sinó que també es promou el benestar emocional i social de l'alumnat, dotant-los d'eines que seran fonamentals per a la seva vida adulta.

2.2. Relació entre emocions i aprenentatge

Les emocions tenen un paper essencial en el procés d'aprenentatge, ja que influeixen directament en la motivació, l'atenció, la memòria i la capacitat de resolució de problemes. En el context escolar, l'alumnat no només han d'aprendre coneixements acadèmics, sinó que també desenvolupen habilitats personals i socials que els ajudaran a adaptar-se a l'entorn i a establir relacions interpersonals saludables. Les emocions, per tant, no són merament aspectes addicionals en el procés educatiu, sinó que constitueixen un element central que pot afavorir o dificultar l'aprenentatge.

Diversos estudis i teories han posat de manifest com les emocions actuen com a catalitzadores o barreres en el rendiment acadèmic i en el desenvolupament de les habilitats socioemocionals de l'alumnat. Per exemple, la neuroeducació, amb aportacions d'autors com Immordino-Yang i Damasió (2007), destaca que les emocions són essencials per a l'activació dels processos cognitius. Així mateix, la teoria de l'aprenentatge socioconstructivista de Vygotsky (1978) subratlla la importància de les interaccions socials i emocionals en el desenvolupament de l'aprenentatge significatiu. També des del camp de la psicologia educativa, autors com Goleman (1995) han evidenciat com la intel·ligència emocional és clau per a l'èxit acadèmic i personal. Comprendre aquesta relació entre emocions i aprenentatge és essencial per als docents, que poden utilitzar aquest coneixement per crear un entorn d'aprenentatge emocionalment segur i enriquidor.

2.2.1. Emocions i motivació

Les emocions positives, com l'entusiasme, la curiositat i l'alegria, són motors de motivació que incrementen el desig de l'alumne d'implicar-se en el procés d'aprenentatge. Quan un alumne sent curiositat o entusiasme per un tema, és més probable que es dediqui a explorar-lo en profunditat activament en les activitats proposades i a perseverar davant de les dificultats. La motivació intrínseca, que és el desig de realitzar una activitat per la satisfacció que proporciona, es veu afavorida per aquestes emocions positives. Segons la Teoria de l'Autodeterminació de Deci i Ryan (1985), l'alumnat que sent motivació intrínseca té una millor disposició cap a l'aprenentatge i és capaç de mantenir l'interès al llarg del temps.

En canvi, les emocions negatives, com la por, la frustració o la vergonya poden bloquejar la motivació i portar a l'alumnat a evitar situacions d'aprenentatge. Per exemple, un alumne que se sent insegur o amb por per a equivocar-se pot preferir no participar en activitats grupals o no respondre en classe per evitar el rebuig o la burla dels altres. Aquestes emocions redueixen la motivació intrínseca i fan que l'alumne adopti una actitud de passivitat o de desconnexió cap a l'aprenentatge. Per tant, la motivació i les emocions estan profundament interrelacionades, i és fonamental crear un clima d'aula que fomenti la seguretat i el suport emocional per afavorir una motivació positiva.

2.2.2. Emocions i atenció

Les emocions també afecten directament la capacitat d'atenció, ja que determinen els estímuls als quals l'alumne dedica més o menys temps i esforç. Quan un alumne experimenta

emocions positives com l'interès o l'alegria, és més probable que mantingui la seva atenció en la tasca. Aquestes emocions generen un estat de concentració que facilita la captació de la informació i la seva posterior integració en el coneixement. D'aquesta manera, les emocions positives promouen una atenció sostinguda i una implicació activa en el procés d'aprenentatge.

En canvi, les emocions negatives com l'ansietat i la por poden interferir amb la capacitat d'atenció, ja que activen mecanismes de lluita o fugida que capten l'atenció de l'alumne cap a la font de malestar. Quan un alumne està ansiós, per exemple, pot tenir dificultats per centrar-se en el contingut acadèmic, ja que la seva ment es troba ocupada en la preocupació i en l'anticipació de conseqüències negatives. Això és especialment evident en situacions com els exàmens o les presentacions en públic, on les emocions negatives poden impedir que l'alumne utilitzi tot el seu potencial cognitiu. Per aquest motiu, és important que els docents ajudin l'alumnat a desenvolupar estratègies de regulació emocional per reduir l'ansietat i millorar la seva capacitat de concentració.

2.2.3. Emocions i memòria

La memòria és un altre dels processos cognitius fonamentals en l'aprenentatge, i està estretament lligada a les emocions. Els esdeveniments que tenen una càrrega emocional solen ser recordats amb més claredat i detall que aquells que no desperten cap emoció. Aquesta relació s'explica perquè les emocions activen l'amígdala, una estructura del cervell responsable del processament emocional, que interactua amb l'hipocamp, l'encarregat de consolidar els records. Així, les emocions positives, com la satisfacció d'haver assolit un objectiu o la sorpresa davant un fet nou, faciliten el record de la informació i la integració de nous coneixements (Immordino-Yang & Damasio, 2007).

Per contra, les emocions negatives com la por o l'ansietat poden tenir un efecte contradictori en la memòria. Tot i que poden fer que alguns esdeveniments es recordin amb intensitat (com en el cas d'un trauma), també poden dificultar l'accés a la informació en moments de necessitat. Per exemple, un alumne que experimenta una forta ansietat durant un examen pot trobar-se incapacitat per recordar informació que havia estudiat, a causa del bloqueig cognitiu que provoca l'estrès. Això posa de manifest la importància de crear un ambient segur i emocionalment favorable que minimitzi les emocions negatives i potenciï les positives.

2.2.4. Emocions i resolució de problemes

Les emocions tenen una influència directa en la capacitat de l'alumnat per resoldre problemes, ja que afecten el pensament crític i la creativitat. Quan un alumne se sent segur i confiat, està més predisposat a assumir riscos, a explorar alternatives i a buscar solucions innovadores. Les emocions positives com l'entusiasme i la confiança poden afavorir la flexibilitat cognitiva, un element essencial per trobar respostes a situacions noves o complexes.

En canvi, les emocions negatives, com la frustració o la por al fracàs, poden limitar la capacitat de l'alumne per pensar de manera crítica i creativa. Un alumne que se sent frustrat davant d'un problema pot bloquejar-se i adoptar una actitud de derrota, evitant explorar possibles solucions. En aquest sentit, és important que els docents ajudin l'alumnat a gestionar la frustració i a desenvolupar una actitud resilient, ja que això els permetrà afrontar els problemes amb més calma i confiança.

2.2.5. Importància d'un entorn emocionalment segur a l'aula

D'acord amb les teories sobre emocions i aprenentatge, és fonamental que el professorat creï un entorn emocionalment segur on l'alumnat pugui experimentar emocions positives i aprenguin a gestionar les negatives de manera constructiva. Un entorn emocionalment segur és aquell en què l'alumnat se senten recolzats, valorats i respectats, i on tenen la llibertat d'expressar les seves emocions sense por de ser jutjats. Aquest tipus d'entorn afavoreix la motivació, la concentració, la participació i la cooperació, factors essencials per a un aprenentatge efectiu.

Els docents poden contribuir a la creació d'un entorn emocionalment segur mitjançant diverses estratègies, com ar:

- Validar les emocions de l'alumnat: reconèixer les emocions de l'alumne i oferint un espai per expressar-les, els docents fomenten una actitud de comprensió i suport emocional.
- Fomentar el respecte i la col·laboració: establir normes de respecte i treball en equip ajuda a crear un clima de confiança, on l'alumnat se senten còmodes per expressar-se i interactuar amb els altres.

- Ensenyar estratègies de regulació emocional: proporcionar tècniques per gestionar l'estrès i l'ansietat, com la respiració profunda o la relaxació, ajuda a l'alumnat a controlar les emocions negatives en moments de tensió.
- Reforçar l'autoconsciència i l'autoregulació: els docents poden ajudar a l'alumnat a identificar les seves emocions i a desenvolupar estratègies per gestionar-les, cosa que millora la seva capacitat d'atenció i concentració.

En resum, la relació entre emocions i aprenentatge és fonamental en el context educatiu, ja que les emocions influeixen en la motivació, l'atenció, la memòria i la resolució de problemes. Quan els docents són conscients d'aquesta relació i treballen per crear un ambient emocionalment segur, poden afavorir un aprenentatge més efectiu i dotar l'alumnat de les habilitats emocionals que necessiten per afrontar els reptes acadèmics i personals. Aquesta comprensió de les emocions en el procés d'aprenentatge contribueix a una formació integral de l'alumne, preparant-lo per a una vida adulta més equilibrada i satisfactòria.

2.3. Teories de Plutchik, Goleman i altres autors sobre emocions i educació

Les teories sobre les emocions desenvolupades per autors com Robert Plutchik, Daniel Goleman i l'organització CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning) han establert una base sòlida per a la comprensió de les emocions i la seva aplicació en el context educatiu. Aquestes teories expliquen les emocions com a respostes adaptatives que poden influir en el comportament, en la convivència i en el rendiment acadèmic de l'alumnat. Les aportacions d'aquests tutors proporcionen eines pràctiques i conceptuals per estructurar l'educació emocional dins de l'aula, i ofereixen models que permeten als docents ensenyar habilitats emocionals al seu alumnat.

2.3.1. Teoria de les emocions de Plutchik

Robert Plutchik (1980) va proposar una teoria que classifica les emocions en vuit categories bàsiques: alegria, tristesa, por, ira, confiança, disgust, sorpresa i anticipació. Aquestes emocions bàsiques són universals i estan presents en totes les cultures i en diferents espècies, fet que subratlla la seva importància com a mecanismes adaptatius per a la supervivència. Plutchik va desenvolupar un model conegut com la "roda de les emocions", que organitza les emocions en un cercle i les presenta en parelles oposades, com l'alegria i la tristesa o la por i

la ira. La roda de Plutchik mostra com aquestes emocions poden variar en intensitat i com es poden combinar per generar emocions més complexes.

Un dels aspectes més innovadors de la teoria de Plutchik és la proposta que les emocions compleixen funcions específiques que ajuden els individus a adaptar-se a l'entorn. Per exemple:

- Por: ajuda a evitar el perill i a reaccionar davant les situacions potencialment amenaçadores, facilitant la resposta de fugida.
- Alegria: estimula la sociabilitat i la creació de vincles, augmentant la cohesió dins del grup.
- Ira: facilita la defensa i protegeix l'individu davant d'agressions o injustícies percebudes.
- Tristesa: fomenta la introspecció i la recerca de suport social en moments difícils, facilitant el procés de superació de pèrdues.

En el context educatiu, la teoria de Plutchik ofereix un model útil per a l'ensenyament d'habilitats emocionals, ja que ajuda a l'alumnat a identificar i comprendre les seves emocions. El model de la roda permet a l'alumnat veure com les emocions es poden combinar o transformar, cosa que facilita la comprensió de les seves pròpies experiències emocionals. Els docents poden utilitzar la roda de les emocions per guiar l'alumnat en el procés d'identificació i regulació emocional, i per fomentar una visió més positiva i natural de les emocions com a respostes adaptatives.

2.3.2. Intel·ligència emocional de Goleman

Daniel Goleman va popularitzar el concepte d'intel·ligència emocional en el seu llibre *Emotional Intelligence* (1995), en el qual planteja que la intel·ligència emocional és tan important com el coeficient intel·lectual (CI) per a l'èxit en la vida. Goleman defineix la intel·ligència emocional com la capacitat de reconèixer, comprendre i gestionar les pròpies emocions i de comprendre i influir en les emocions dels altres. Goleman organitza la intel·ligència emocional en cinc competències bàsiques:

- Autoconsciència: la capacitat de reconèixer les pròpies emocions i de comprendre com aquestes afecten el comportament. En l'àmbit educatiu, l'autoconsciència és essencial per a l'alumnat, ja que els ajuda a identificar els seus estats emocionals i a

reconèixer com aquestes emocions poden influir en la seva actitud davant les tasques acadèmiques. (Goleman, 1996, *Intel·ligència emocional*, pp. 74)

- Autoregulació: la capacitat de gestionar les emocions de manera adequada per evitar respostes impulsives o poc constructives. Per als estudiants, aquesta habilitat és clau per controlar l'estrès, la frustració i altres emocions negatives que poden sorgir davant dels desafiaments acadèmics. La pràctica de l'autoregulació els permet respondre de manera més calmada i reflexiva davant de situacions complexes. (Goleman, 1996, *Intel·ligència emocional*, pp. 74-75)
- Motivació: la capacitat de mantenir-se enfocat en els objectius personals i acadèmics malgrat les dificultats. Goleman argumenta que les persones amb una alta intel·ligència emocional són capaces de mantenir la motivació fins i tot quan troben obstacles. En el context escolar, aquesta competència es tradueix en la capacitat dels alumnes per perseverar en les tasques, mostrar curiositat per aprendre i sentir-se motivats internament, més enllà de les recompenses externes. (Goleman, 1996, *Intel·ligència emocional*, pp. 75)
- Empatia: la capacitat de posar-se en el lloc dels altres i comprendre els seus sentiments i perspectives. En un entorn educatiu, l'empatia és fonamental per crear relacions interpersonals positives i per fomentar un clima de suport i respecte. Els alumnes amb empatia poden reconèixer les emocions dels seus companys i actuar amb compassió, fet que redueix els conflictes i enforteix la cohesió del grup. (Goleman, 1996, *Intel·ligència emocional*, pp. 75)
- Habilitats socials: les habilitats necessàries per gestionar les relacions de manera efectiva i col·laborativa. Aquesta competència inclou aspectes com la comunicació assertiva, la resolució de conflictes i la capacitat de treballar en equip. L'alumnat amb bones habilitats socials són capaços de comunicar les seves necessitats de manera clara, d'escoltar els altres i de trobar solucions als conflictes sense recórrer a l'agressivitat. (Goleman, 1996, *Intel·ligència emocional*, pp. 75)

En el context escolar, la teoria de Goleman proporciona una estructura útil per a l'educació emocional, ja que cada competència representa una habilitat que els docents poden treballar amb l'alumnat. Per exemple, la pràctica de l'autoconsciència i l'autoregulació pot ajudar els estudiants a gestionar l'estrès durant els exàmens, mentre que el desenvolupament de l'empatia i les habilitats socials millora la convivència a l'aula.

2.3.3. Model CASEL (Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning)

El model CASEL és una de les referències principals en l'educació emocional. Desenvolupat per l'organització Collaborativa for Academic, Social and Emotional Learning (CASEL), aquest model té com a objectiu promoure el desenvolupament de les competències socioemocionals en els estudiants i s'aplica a moltes escoles d'arreu del món. El model CASEL identifica cinc àrees de competència socioemocional que són essencials per a l'aprenentatge, el benestar i la convivència en el context escolar:

- Autoconsciència: la capacitat de reconèixer els propis sentiments, valors, objectius i talents. Aquesta competència inclou l'acceptació d'un mateix i la capacitat de comprendre com les pròpies emocions influeixen en el comportament. Els alumnes amb alta autoconsciència tenen més facilitat per gestionar els seus sentiments i per identificar les seves fortaleses i febleses.
- Autoregulació: la capacitat de gestionar les emocions, els pensaments i els comportaments en diferents situacions. L'autoregulació permet a l'alumnat controlar les seves emocions i mantenir la calma davant de reptes acadèmics o socials. Aquesta competència inclou habilitats com la gestió de l'estrès, el control d'impulsos i l'establiment d'objectius.
- Consciència social: la capacitat de comprendre i respectar les perspectives i les emocions dels altres. L'alumnat amb consciència social són capaços d'expressar empatia i d'actuar amb compassió, cosa que afavoreix les relacions positives i el respecte dins de l'aula
- Habilitats de relació: la capacitat per establir i mantenir relacions saludables, caracteritzades pel respecte mutu, la comunicació assertiva i la cooperació. Les habilitats de relació són essencials per a la resolució de conflictes i per al treball en equip. L'alumnat que desenvolupen aquestes habilitats tenen més capacitat per gestionar conflictes de manera pacífica i per crear vincles de suport amb els seus companys.
- Presa de decisions responsable: la capacitat per prendre decisions ètiques i constructives que tinguin en compte les pròpies necessitats i les dels altres. Aquesta competència inclou la reflexió sobre les conseqüències de les pròpies accions i la responsabilitat en les relacions socials.

El model CASEL ha demostrat ser eficaç per millorar el clima escolar, reduir els conflictes i augmentar el rendiment acadèmic. En un entorn on es treballen aquestes competències socioemocionals, els alumnes són més capaços d'expressar-se, de regular les seves emocions i d'establir relacions positives amb els altres. Aquest model proporciona una base pràctica i estructurada per a l'educació emocional, que pot ser incorporada en el currículum escolar.

2.3.4. Altres autors i perspectives en l'educació emocional

A més de les teories de Plutchik, Goleman i el model CASEL, altres autors han aportat perspectives rellevants en l'educació emocional:

- Paul Ekman va identificar sis emocions bàsiques (alegria, tristesa, por, ira, sorpresa i disgust) i va subratllat la universalitat de les expressions facials associades a aquestes emocions. Les seves investigacions han estat importants per al reconeixement de les emocions en contextos interculturals i per l'ensenyament de l'empatia en entorns diversos.
- James Gross va desenvolupar un model de regulació emocional basat en diferents estratègies per gestionar les emocions en situacions complexes. Aquest model ajuda a comprendre com els alumnes poden identificar, modificar o suprimir les seves respostes emocionals segons el context.
- Rafael Bisquerra ha estat una figura destacada en l'àmbit de l'educació emocional a Espanya i ha promogut la integració de l'educació emocional en el currículum escolar. Bisquerra defensa que les emocions són components fonamentals del desenvolupament integral de l'alumnat i que cal treballar-les de manera sistemàtica a l'escola.

2.4. Estratègies per a la integració de l'educació emocional a l'aula

La integració de l'educació emocional a l'aula és fonamental per desenvolupar les habilitats emocionals i socials de l'alumnat, millorar el clima escolar i promoure un entorn d'aprenentatge positiu. L'objectiu principal de l'educació emocional és dotar als estudiants de les eines necessàries per comprendre i gestionar les seves emocions, desenvolupar empatia, establir relacions positives i prendre decisions responsables. A continuació es presenten diverses estratègies pràctiques que els docents poden utilitzar per integrar l'educació emocional en el dia a dia de l'aula.

2.4.1. Diari emocional

El diari emocional és una eina que permet als alumnes expressar els seus sentiments i reflexionar sobre les seves experiències emocionals diàries. A través d'aquesta activitat, l'alumnat pot aprendre a identificar les seves emocions, a explosar-ne les causes i a reconèixer com aquestes afecten el seu comportament i les seves relacions amb els altres. Els docents poden assignar un moment específic del dia perquè l'alumnat completin el seu diari emocional, on escriuran sobre com s'han sentit durant la jornada escolar, quins moments han estat els més significatius emocionalment i què han après d'aquestes experiències.

El diari emocional afavoreix el desenvolupament de l'autoconsciència emocional, ja que proporciona a l'alumnat un espai personal per expressar i reconèixer les seves emocions sense sentir-se jutjats. Els docents poden fer un seguiment dels diaris emocionals, amb el consentiment de l'alumnat, per oferir suport i orientació si detecten patrons emocionals que requereixen una atenció especial. Això també permet als docents establir una connexió més propera amb l'alumnat i comprendre millor les seves necessitats emocionals.

2.4.2. Racó de les emocions

El racó de les emocions és un espai dins de l'aula on els alumnes poden anar quan necessiten un moment per gestionar les seves emocions, especialment en moment de frustració, ansietat o tristesa. Aquest espai està equipat amb materials que ajuden a l'alumnat a identificar les seves emocions i a calmar-se, com cartes d'emocions, coixins, llibres sobre emocions i eines de relaxació com pilotes antiestrès o sorra cinètica. L'alumnat pot utilitzar aquest espai per reflexionar, practicar tècniques de respiració i simplement prendre un descans quan ho necessiten.

Aquest recurs és especialment útil per a la regulació emocional, ja que permet a l'alumnat allunyar-se temporalment d'una situació estressant i recuperar la calma abans de reintegrar-se a l'activitat de l'aula. El racó de les emocions ensenya a l'alumnat que és natural necessitar un moment per gestionar les emocions i que prendre aquest temps pot ajudar-los a sentir-se millor i a actuar de manera més adequada. Això reforça la seva capacitat d'autocontrol i millor l'ambient general de l'aula.

2.4.3. Jocs de rol i dramatitzacions

Els jocs de rol i les dramatitzacions són activitats que permeten a l'alumnat experimentar diferents situacions emocionals i posar-se en el lloc dels altres. Durant aquests jocs, els alumnes poden practicar habilitats com la comunicació assertiva, la resolució de conflictes i la presa de perspectives, fet que afavoreix el desenvolupament de l'empatia i de les habilitats socials. Els docents poden crear situacions hipotètiques o escenaris que reflecteixin situacions de la vida real, com ara un conflicte amb un company, la necessitat de demanar ajuda o la resolució d'un problema en grup.

Per exemple, en un joc de rol sobre la resolució de conflictes, l'alumnat pot interpretar el paper de dues persones que tenen un desacord i practicar formes de resoldre el problema de manera pacífica i respectuosa. Aquesta pràctica els ajuda a comprendre millor les emocions que es poden experimentar en aquestes situacions i a trobar respostes adequades. Els jocs de rol no només fomenten l'empatia, sinó que també permeten a l'alumnat assajar estratègies que podran utilitzar en situacions reals.

2.4.4. Tècniques de respiració i relaxació

Les tècniques de respiració i relaxació són eines efectives per ajudar a l'alumnat a calmar-se en moments d'estrès, ansietat o nerviosisme. Quan un alumne aprèn a utilitzar la respiració conscient, pot gestionar les seves emocions negatives i recuperar el control en situacions que li generen malestar. Les tècniques de respiració profunda, per exemple, poden ajudar a l'alumnat i a millorar la concentració abans d'un examen o d'una presentació en públic.

El docent pot introduir aquestes tècniques com a part de la rutina diària de l'aula, dedicant uns minuts de cada matí o després de les pauses per practicar la respiració profunda o altres tècniques de relaxació. Amb el temps, l'alumnat pot incorporar aquestes pràctiques com a recursos propis per gestionar les seves emocions. Aquestes tècniques no només són útils a l'escola, sinó que també proporcionen a l'alumnat habilitats que poden aplicar en altres àmbits de la seva vida.

2.4.5. Activitats d'autoconsciència emocional

Les activitats d'autoconsciència emocional tenen com a objectiu ajudar a l'alumnat a reconèixer i entendre les seves pròpies emocions. Aquestes activitats poden incloure exercicis com dibuixar o descriure les emocions que han sentit durant el dia, fer una roda d'emocions

on l'alumnat comparteixin com se senten o treballar amb cartes d'emocions que identifiquen diferents estats emocionals i les seves característiques. Aquest tipus d'activitats ajuden a l'alumnat a identificar el que senten i a explorar com les seves emocions poden influir en el seu comportament i en les seves decisions.

L'autoconsciència emocional és la base de la regulació emocional, ja que l'alumnat ha de ser capaç d'identificar les seves emocions abans de poder gestionar-les. A través d'aquestes activitats, l'alumnat aprèn a estar en contacte amb els seus sentiments i a acceptar-los com a part de la seva experiència. Els docents poden guiar aquestes activitats de manera que cada alumne es senti còmode i compregui que totes les emocions són vàlides.

2.4.6. Resolució de conflictes de forma col·laborativa

La resolució de conflictes és una habilitat essencial que l'alumnat ha d'aprendre per gestionar les seves relacions interpersonals de manera pacífica i constructiva. Els docents poden ensenyar estratègies de resolució de conflictes a través de tècniques de mediació i de col·laboració. Una manera de fer-ho és mitjançant la introducció de la "taula de resolució de conflictes", on l'alumnat pot anar per parlar sobre els seus desacords i treballar junts per trobar una solució que sigui satisfactòria per a ambdues parts.

L'alumnat pot practicar habilitats com l'escolta activa, l'empatia i la comunicació assertiva, que són essencials per a la resolució de conflictes. En el procés, l'alumnat aprenen a expressar les seves opinions de manera respectuosa i a comprendre la perspectiva de l'altre. Això no només redueix els conflictes dins de l'aula, sinó que també ajuda a construir una cultura de respecte i col·laboració que enforteix la cohesió del grup.

2.4.7. Feedback positiu i reconeixement d'emocions

El feedback positiu és una eina poderosa que els docents poden utilitzar per reforçar les conductes positives i per reconèixer l'esforç de l'alumnat a l'hora de gestionar les seves emocions. Quan els docents reconeixen i valoren l'autocontrol, la paciència o l'empatia mostrada per un alumne, aquest es sent valorat i és més probable que repeteixi aquests comportaments. Els comentaris positius, com "Has fet una gran feina calmant-te abans d'expressar el que pensaves" o "M'agrada com has ajudat el teu company quan estava trist", reforcen les habilitats emocionals i motiven l'alumnat a seguir millorant.

El reconeixement de les emocions també és una pràctica important, ja que mostra a l'alumnat que les seves emocions són vàlides i que mereixen ser escoltades. Quan un docent reconeix les emocions d'un alumne, li transmet que les seves experiències emocionals són importants, cosa que millora la seguretat emocional de l'alumne i li permet sentir-se comprès i valorat.

2.5. Beneficis a llarg termini de l'educació emocional en el desenvolupament de l'alumnat

L'educació emocional no només té un impacte immediat en el clima de l'aula i en el rendiment acadèmic de l'alumnat, sinó que també aporta beneficis a llarg termini que es manifesten en la seva vida adulta. En proporcionar a l'alumnat les eines necessàries per reconèixer, gestionar i expressar les seves emocions de manera saludable, l'educació emocional contribueix a la construcció d'una base sòlida per al benestar personal, social i professional. A continuació, es detallen els beneficis més destacats que l'alumnat poden obtenir a llarg termini quan desenvolupen habilitats emocionals des de la infància.

2.5.1. Desenvolupament de la resiliència i la gestió de l'estrès

Una de les competències més valuoses que l'educació emocional proporciona és la resiliència, o la capacitat d'afrontar i superar les adversitats. Quan l'alumnat aprenen a reconèixer i gestionar les seves emocions, desenvolupen una activitat resilient que els permet afrontar els desafiaments amb una mentalitat de superació. Aquesta habilitat els ajuda a mantenir-se calms cavant de situacions d'estrès, a aprendre dels errors i a adaptar-se als canvis de manera constructiva. En l'edat adulta, aquesta capacitat és fonamental per afrontar situacions com la pèrdua d'una feina, una crisi personal o els canvis constants del món laboral.

La capacitat de gestionar l'estrès és especialment important en una societat que requereix una adaptació constant i que sovint genera pressions. L'alumnat que aprèn tècniques de regulació emocional, com la respiració conscient o la relaxació, són més capaços de controlar l'ansietat i d'evitar les reaccions impulsives, tant en situacions acadèmiques com professionals. Aquesta capacitat de gestió de l'estrès no només contribueix a la salut mental dels individus, sinó que també els ajuda a mantenir una actitud positiva i proactiva en moments difícils.

2.5.2. Millora de les relacions interpersonals

L'educació emocional també té un impacte profund en les relacions interpersonals, ja que fomenta habilitats com l'empatia, la comunicació assertiva i la resolució de conflictes. L'alumnat que aprèn a reconèixer i a respectar les emocions dels altres tenen més facilitat per establir relacions saludables i per mantenir vincles positius al llarg de la seva vida. La capacitat d'entendre i de respondre a les emocions de les persones del seu entorn contribueix a evitar malentesos, a prevenir conflictes i a construir relacions basades en la confiança i el respecte mutu.

En l'àmbit laboral, les habilitats emocionals són cada vegada més valorades, ja que la majoria de professions requereixen la capacitat de col·laborar en equip, de negociar i de gestionar les relacions amb companys, clients o superiors. Així, l'alumnat que han desenvolupat habilitats emocionals des de la infància tenen més probabilitats de prosperar en entorns de treball que exigeixen una comunicació clara, una adaptabilitat emocional i una resolució pacífica dels conflictes.

2.5.3. Increment de l'autoestima i de la confiança en un mateix

L'alumnat que aprèn a gestionar les seves emocions i a comprendre els seus propis sentiments desenvolupen una autoestima més saludable i una confiança més sòlida en les seves capacitats. Aquest alumnat aprèn que les emocions són una part natural de la vida i que poden ser gestionades de manera positiva. Aquesta comprensió els permet afrontar els desafiaments amb més seguretat i veure els errors o els fracassos com a oportunitats de creixement personal, en lloc de com a obstacles insuperables.

Una autoestima alta i una autoconfiança sòlida són fonamentals per prendre decisions importants en la vida, per perseverar en l'assoliment d'objectiu personals i per enfrontar-se a situacions difícils sense desanimar-se. Els individus amb una autoestima positiva són més resistents a les crítiques externes i tenen més facilitat per establir límits saludables en les seves relacions, tant en l'àmbit personal com en el professional.

2.5.4. Promoció de la salut mental

La formació en competències emocionals des de la infància pot prevenir problemes de salut mental en el futur, com l'ansietat, la depressió i l'estrès crònic. Quan l'alumnat aprèn a identificar i a expressar les seves emocions de manera saludable, desenvolupen una major

consciència emocional que els ajuda a mantenir un bon estat de salut mental al llarg de la vida. Això és especialment important en un món cada cop més exigent competitiu, on les persones sovint experimenten pressions i expectatives elevades.

A més, l'alumnat que ha estat exposat a l'educació emocional té més probabilitat de buscar ajuda o suport quan experimenten dificultats emocionals, ja que comprenen que les emocions són naturals i que demanar ajuda és un signe de fortalesa. Aquesta actitud els permet mantenir una millor qualitat de vida i gestionar les dificultats emocionals d'una manera saludable.

2.5.5. Millora de les competències per a la presa de decisions

L'educació emocional ajuda a l'alumnat a desenvolupar habilitats de pensament crític i de presa de decisions, ja que els ensenya a avaluar com les seves emocions poden influir en les seves emocions poden influir en les seves eleccions. L'alumnat que comprenen els seus propis sentiments i motivacions són més capaços de prendre decisions informades i de considerant les conseqüències de les seves accions. Això els permet actuar de manera més ètica i responsable, tant en l'àmbit personal com en el professional.

En la vida adulta, aquesta capacitat de presa de decisions responsables facilita l'assoliment d'objectius personals i professionals i contribueix a una major satisfacció vital. Els individus amb habilitats de presa de decisions desenvolupades són més propensos a establir objectius realistes, a evitar comportaments impulsius i a prendre decisions que s'alineïn amb els seus valors i amb el seu benestar general.

2.5.6. Contribució a una societat més empàtica i col·laborativa

Finalment, l'educació emocional no només beneficia l'alumnat a nivell individual, sinó que també contribueix a la construcció d'una societat més empàtica, col·laborativa i solidària. L'alumnat que ha desenvolupat habilitats emocionals estan millor preparats per contribuir positivament a la seva comunitat, ja que són capaços d'entendre i respectar les emocions dels altres, de col·laborar en la resolució de problemes i de promoure la convivència pacífica.

Una societat formada per persones emocionalment intel·ligents és una societat més resilient i capaç d'afrontar els desafiaments de manera conjunta i constructiva. En aquest sentit, la formació en educació emocional és una inversió que transcendeix l'àmbit individual i que contribueix a un futur més just i inclusiu per a tots.

2.5.7. Relació entre el benestar emocional i el rendiment acadèmic

El benestar emocional de l'alumnat constitueix un element fonamental per al bon desenvolupament del procés d'ensenyament-aprenentatge. Quan els infants se senten segurs emocionalment, valorats i escoltats, es troben en una millor disposició per aprendre, ja que poden dirigir els seus recursos cognitius cap als continguts escolars en lloc de centrar-los en la gestió de malestars interns o conflictes emocionals. Així, un bon estat emocional no només afavoreix l'estabilitat personal, sinó que esdevé una condició necessària per a la implicació activa i significativa en l'activitat acadèmica.

Les emocions positives com la curiositat, l'alegria o l'interès contribueixen a augmentar la motivació i l'atenció, afavorint processos com la memòria, la resolució de problemes i el pensament creatiu. A més, el fet que l'alumnat disposi d'eines per gestionar les emocions negatives (com la frustració o la por a l'error) facilita la perseverança davant de les dificultats i evita bloquejos que poden interferir en l'assoliment dels objectius educatius.

També cal destacar el paper de l'aula com a entorn emocional: quan el clima del grup-classe és positiu, i el vincle amb el docent es basa en la confiança i la comprensió, es crea un context on l'alumnat se sent més segur per participar, expressar-se i assumir riscos cognitius. Això repercuteix directament en una millora de la qualitat del procés d'aprenentatge, tant a nivell individual com col·lectiu.

Per tot això, el desenvolupament de competències emocionals no pot entendre's com un afegit opcional, sinó com un element central del currículum que contribueix de manera clara al rendiment acadèmic. Una educació que té en compte les emocions no només forma persones més equilibrades i resilients, sinó també més capaces d'aprendre amb profunditat i sentit.

3.MARC METODOLÒGIC

En el context educatiu actual, es reconeix cada vegada més la necessitat d'integrar l'educació emocional com a part fonamental del desenvolupament integral dels infants. Les competències emocionals, com l'autoconeixement, la regulació emocional, l'empatia i les habilitats socials, són claus per al benestar personal, la convivència i el rendiment acadèmic. Malgrat aquesta importància, en moltes escoles la dimensió emocional no rep prou atenció a causa de la sobrecàrrega curricular, la falta de recursos específics o la manca de formació

adequada per part del professorat. Aquest buit planteja la necessitat d'explorar noves formes d'integrar les emocions dins l'aula de manera estructurada i efectiva.

Aquest treball es centra en analitzar l'impacte d'activitats didàctiques dissenyades específicament per fomentar la gestió emocional en alumnat de primària, especialment en el rang d'edats de 7 a 12 anys (2n a 6è de primària). Les activitats s'inspiren en recursos creatius, com la pel·lícula *Inside Out 2* i el llibre *Mira't Bé* de Lil Dami, que proporcionen punts de partida atractius i adequats per treballar les emocions a l'aula. Aquests materials ofereixen contextos visuals i narratius que faciliten que els infants identifiquin reflexionin sobre les emocions pròpies i les dels altres, obrint així la porta al desenvolupament de competències emocionals com l'autoregulació i la consciència emocional.

Un dels pilars centrals de la investigació és el paper del docent com a guia i facilitador d'aquestes activitats. La creació d'un ambient emocionalment segur, on els infants se sentin escoltats, valorats i respectats, és essencial per afavorir la participació i la implicació de l'alumnat. El treball analitzarà quines actituds, estratègies i recursos pot utilitzar el docent per fomentar un clima positiu a l'aula, posant èmfasi en la comunicació empàtica, la gestió de conflictes i l'establiment de relacions de confiança amb l'alumnat.

A més, el treball pretén observar com aquestes activitats impacten en aspectes clau del desenvolupament personal i social dels infants. Es valorarà si el treball sistemàtic de les emocions contribueix a millorar l'autoestima i si afavoreix una millor convivència entre iguals, promovent actituds de col·laboració i respecte. Així mateix, s'analitzarà com aquestes competències emocionals poden influir positivament en el procés d'aprenentatge global de l'alumnat, potenciant la seva motivació, concentració i capacitat per afrontar reptes.

Finalment, la investigació busca aportar dades i reflexions que siguin útils per als docents interessats a integrar l'educació emocional en les seves aules. Es pretén oferir recomanacions pràctiques i estratègies pedagògiques basades en evidències per garantir que aquestes activitats no només sigui efectives, sinó també sostenibles i fàcils d'aplicar dins del marc curricular actual. Aquest treball, per tant, vol ser una contribució rellevant en l'àmbit de l'educació emocional, subratllant el seu paper central en el desenvolupament integral dels infants i en la millora de la qualitat educativa.

3.1. Punt de partida, pregunta d'investigació i hipòtesi

3.1.1. Punt de partida

L'educació emocional ha estat identificada com un component fonamental en el desenvolupament integral de l'alumnat, ja que els permet adquirir habilitats necessàries per a la seva regulació emocional, la construcció de relacions positives i la resolució de conflictes. Diversos autors com Daniel Goleman (1995), Rafael Bisquerra (2009), Howard Gardner (1983), Marc Brackett (2019), i Salovey i Mayer (1997), han demostrat que les competències emocionals no només influeixen en el benestar individual, sinó que també tenen un impacte directe en el clima de l'aula i en el rendiment acadèmic de l'alumnat.

El punt de partida d'aquesta investigació és la hipòtesi que un programa d'educació emocional integrat a l'aula pot millorar les competències emocionals i socials de l'alumnat de primària, contribuint a crear un entorn més col·laboratiu i saludable. Aquest estudi es basa en la premissa que les emocions que no són només una part de la vida personal de l'alumnat, sinó que també afecten la seva capacitat per aprendre, col·laborar i interactuar de manera positiva amb els/les seus/ves companys/es i professors/es.

3.1.2. Pregunta d'investigació

La pregunta d'investigació que guia aquest estudi és la següent:

- Com influeix la implementació d'un programa d'educació emocional en les competències emocionals i socials de l'alumnat de primària?

Aquesta pregunta busca explorar l'efecte directe d'una intervenció basada en l'educació emocional, centrada en l'autoconsciència, la regulació emocional, l'empatia i la resolució de conflictes, en el comportament i el benestar de l'alumnat dins del context escolar.

3.1.3. Hipòtesi

La hipòtesi d'aquest estudi és:

- La implementació d'un programa d'educació emocional a l'aula millorarà les habilitats emocionals i socials de l'alumnat, i contribuirà a un clima escolar més positiu, reduint els conflictes i millorant la col·laboració.

Aquesta hipòtesi parteix de la idea que les activitats d'educació emocional, com el diari emocional, el racó de les emocions, els jocs de rol i les tècniques de regulació emocional, poden ajudar a l'alumnat a comprendre millor les seves emocions i a gestionar-les de manera efectiva. Aquesta millora en les competències emocionals s'espera que tingui un impacte positiu en la convivència dins de l'aula, ja que l'alumnat seran més capaços de resoldre els conflictes de manera pacífica i d'interactuar amb empatia i respecte cap als altres.

Aquest punt de partida, la pregunta d'investigació i la hipòtesi marquen el camí per a la investigació, que buscarà confirmar si l'educació emocional pot ser una eina eficaç per a la millora del desenvolupament socioemocional de l'alumnat de primària per a la creació d'un entorn d'aprenentatge més favorable i inclusiu.

3.2. Objectius

La part pràctica d'aquest TFG té com a finalitat implementar i avaluar l'efecte d'un programa d'educació emocional en un grup d'alumnes de primària. Els objectius s'orienten a desenvolupar competències emocionals i socials que contribueixin al benestar de l'alumnat i a la millora del clima de l'aula. L'educació emocional es veu com una eina que pot millorar la capacitat de regulació emocional, fomentar l'empatia i la comprensió dels altres, i reduir els conflictes dins del context escolar. Aquests objectius es dividiran en un objectiu general i diversos objectius específics per aconseguir una comprensió detallada de com l'educació emocional pot influir en l'àmbit acadèmic i en el desenvolupament personal de l'alumnat.

3.2.1. Objectiu general

- Analitzar com la implementació d'un programa d'educació emocional influeix en les competències emocionals i socials de l'alumnat de primària i contribueix a un clima escolar positiu.

Aquest objectiu general se centra en l'impacte global del programa, amb l'esperança que les activitats implementades generin canvis en el comportament emocional de l'alumnat, en la seva capacitat per regular les emocions, en les seves habilitats socials i en el clima general de l'aula. Es pretén que l'alumnat millori el seu autoconeixement emocional i esdevinguin més capaços de gestionar situacions difícils o conflictives de manera constructiva.

3.2.2. Objectius específics

1. Desenvolupar la capacitat d'identificació i comprensió de les emocions. Treballar perquè l'alumnat pugui reconèixer i posar nom a les seves emocions, diferenciant entre emocions positives, com l'alegria o la calma, i emocions negatives, com la tristesa o la frustració. Aquesta capacitat d'identificació és essencial per construir l'autoconsciència emocional i iniciar el procés de regulació emocional.
2. Fomentar la regulació emocional en situacions de tensió o conflicte. Ensenyar a l'alumnat tècniques de regulació emocional perquè puguin gestionar les emocions intenses de manera saludable. Aquest objectiu busca ajudar-los a evitar respostes impulsives davant d'emocions com la ira, la frustració o la por, i a mantenir el control en situacions d'estrès.
3. Promoure l'empatia i la comprensió de la diversitat emocional. Ajuda a l'alumnat a posar-se en el lloc dels altres i a comprendre que cadascú experimenta i gestiona les emocions de manera diferent. Aquest objectiu està orientat a desenvolupar una actitud respectuosa i empàtica cap a les emocions dels altres, que afavoreixi la convivència i redueixi els conflictes.
4. Millorar les habilitats de resolució de conflictes. Ensenyar tècniques de comunicació assertiva i col·laborativa que permetin a l'alumnat gestionar i resoldre conflictes de manera pacífica. Aquest objectiu es basa en la idea que les habilitats de resolució de conflictes són fonamentals per a la convivència i per mantenir una dinàmica d'aula saludable.
5. Desenvolupar l'autoconsciència emocional. Fomentar la capacitat d'autoconsciència a través d'activitats de reflexió individual que permetin a l'alumnat reconèixer les seves emocions i reflexionar sobre com aquestes influeixen en el seu comportament. Aquest objectiu s'orienta a millorar la capacitat de presa de decisions consicents i responsables.
6. Crear un clima emocionalment segur a l'aula. Establir una dinàmica de grup basada en el respecte i el suport mutu, on l'alumnat se sentin còmodes per expressar les seves emocions sense por de ser jutjats i ridiculitzats. Aquest objectiu és essencial per crear un entorn d'aprenentatge positiu on l'alumnat pugui participar i col·laborar de manera activa.

3.3. Disseny de la investigació

L'estudi se centra en la implementació d'un programa d'educació emocional i en l'avaluació del seu impacte en les competències emocionals i socials de l'alumnat. Aquest disseny inclou una introducció general sobre el mètode de la intervenció, la temporalització de les activitats, la mostra seleccionada, i els instruments de recollida de dades que s'utilitzaran per obtenir evidències del procés i dels resultats.

3.3.1. Introducció i temporalització

La present investigació s'ha emmarcat dins d'un enfocament qualitatiu amb un caràcter descriptiu i interpretatiu, ja que ha pretès analitzar i comprendre com l'educació emocional pot incidir en el desenvolupament de les competències emocionals de l'alumnat d'educació primària. En concret, s'ha buscat explorar com les activitats implementades al llarg de diverses setmanes han afavorit aspectes com la identificació, expressió i regulació de les emocions, així com l'empatia i la convivència dins l'aula.

Aquest estudi s'ha dut a terme en un context natural -l'escola- i s'ha fonamentat en una proposta pràctica basada en activitats d'educació emocional adaptades als diferents cicles educatius. L'objectiu no ha estat obtenir dades generalitzables, sinó comprendre i interpretar els canvis observats en un grup concret d'alumnes a partir d'una intervenció planificada i seqüenciada. Per aquest motiu, el disseny escollit ha estat de tipus acció-investigació educativa, ja que ha combinat la intervenció docent amb la reflexió sistemàtica sobre la pràctica.

A través de diversos instruments de recollida de dades, com ara rúbriques, observació participant, diaris emocionals i activitats de retorn, s'ha pretès captar les percepcions i respostes dels infants davant les activitats, així com observar la seva evolució emocional al llarg del projecte. Aquesta aproximació ha permès obtenir informació rellevant i significativa per valorar l'impacte de la proposta i formular possibles millores o adaptacions futures.

La implementació de la proposta didàctica s'ha implementat al llarg de tres mesos, amb una periodicitat d'una sessió setmanal d'una durada màxima de 30 minuts. Aquest ritme ha permès distribuir les activitats de manera flexible i adaptar-les a les necessitats del grup-classe i al calendari escolar. La intervenció s'ha dut a terme amb alumnat de cicle mitjà (2n i 3r) i cicle superior (4t, 5è i 6è), amb adaptacions específiques segons l'edat.

Abans d'iniciar les activitats específiques amb l'alumnat de cicle superior, s'ha proposat una activitat introductòria de caràcter expressiu. En aquesta, els infants han hagut de representar, dins de rodones, com s'imaginaven visualment sis emocions concretes: por, tristesa, alegria, vergonya, sorpresa i ràbia. Aquesta activitat inicial ha permès obtenir una primera aproximació a la seva manera de percebre les emocions, i ha establert les bases per al treball emocional posterior.

Durant les primeres setmanes, s'ha dut a terme la visualització de fragments seleccionats de la pel·lícula *Inside Out 2* amb tots els grups. Aquesta activitat ha servit com a punt de partida per treballar la identificació de les emocions bàsiques (alegria, tristesa, ràbia, por i calma) i ha facilitat una conversa guiada on els infants han pogut compartir experiències personals relacionades amb les emocions observades en el film.

Posteriorment, s'ha dut a terme la lectura i posada en comú del llibre *Mira't Bé* de Lil Dami. Aquesta lectura ha permès abordar temes com l'autoestima, la percepció d'un mateix i la pressió social, utilitzant un llenguatge proper als infants. A més, s'ha introduït el diari emocional, que cada alumne ha anat completant al llarg del projecte. Aquest diari ha ofert un espai per identificar i reflexionar sobre les pròpies emocions en diferents moments del dia a dia.

Durant la segona meitat del projecte, s'han treballat activitats més vivencials i creatives. Es construirà el volcà de les emocions, una activitat simbòlica que ha permès expressar com es poden acumular les emocions i com gestionar-les abans que "explotin". També s'han confeccionat targetes d'ànim, missatges positius escrits pels propis infants per fomentar l'autoestima i l'empatia dins del grup.

A la recta final del projecte, l'alumnat de cicle superior ha creat un semàfor emocional personalitzat, basat en els personatges de *Inside Out 2*, com a eina per identificar i comunicar el seu estat emocional. Alhora, l'alumnat de cicle mitjà ha confeccionat una caixa de les emocions on ha introduït targetes amb situacions viscudes que els han generat emocions diverses. Aquestes dues activitats han afavorit la presa de consciència emocional i el desenvolupament de l'expressió i la regulació emocional.

Finalment, com a activitat de cloenda i síntesi, s'ha realitzat un mural col·laboratiu de les emocions. S'ha proporcionat als infants papers amb paraules que evoquin sentiments o situacions relacionades amb emocions diverses. L'alumnat ha hagut de classificar-les en cinc

emocions principals: por, ràvia, alegria, tristesa i calma. Aquest mural ha servit com a representació visual del recorregut emocional del grup i ha quedat exposat a l'aula com a record del treball realitzat.

3.3.2. Mostra

La mostra d'aquesta investigació ha estat composta per l'alumnat de 2n a 6è d'educació primària d'una escola de la comarca. Concretament, s'ha treballat amb un grup de 10 alumnes de 2n i 3r (cicle mitjà) i amb un grup de 23 alumnes de 4t, 5è i 6è (cicle superior). La selecció de la mostra s'ha fet de manera intencionada, amb la finalitat de cobrir diferents nivells d'edat i maduresa emocional, i així poder contrastar com les activitats d'educació emocional han impactat en el desenvolupament d'aquestes competències a les diferents etapes de l'educació primària.

Els grups d'alumnat han estat els mateixos durant tot el procés, garantint la continuïtat i el seguiment de les activitats al llarg del projecte. Això ha permès observar l'evolució emocional dels infants en un context de treball constant i relacionat amb les seves pròpies experiències i necessitats emocionals.

S'ha prioritzat la inclusió de tot l'alumnat en les activitats, sense excloure cap participant, per garantir una mostra representativa dels diferents tipus d'infants que han conformat els grups. Aquesta diversitat ha estat fonamental per comprendre com els diferents contextos, vivències i característiques individuals poden haver influït en el desenvolupament emocional a l'aula.

3.3.3. Instruments de recollida de dades

Per avaluar l'impacte de la proposta didàctica en les competències emocionals de l'alumnat, s'han fet servir diversos instruments qualitius i quantitius. Aquests instruments han permès obtenir informació detallada sobre el desenvolupament emocional de l'alumnat, tant a nivell individual com grupal. Els instruments que s'han utilitzat per a la recollida de dades són els següents:

1. Observació directa i diari de camp. Durant les sessions, s'ha realitzat observacions directes de les dinàmiques de classe, centrant-se especialment en les reaccions emocionals de l'alumnat, les interaccions entre ells i la seva implicació en les activitats. Aquesta observació s'ha registrat de manera detallada al diari de camp, on s'han pres notes sobre l'evolució de les competències emocionals, com la

identificació i expressió d'emocions, l'empatia i la regulació emocional. Aquest instrument ha permès identificar canvis en el comportament emocional dels infants al llarg de les sessions.

2. **Diari emocional de l'alumnat.** A cada alumne se li ha proporcionat un diari emocional on ha pogut reflexionar i registrar les seves experiències emocionals diàries. Aquest instrument ha servit per fomentar la metacognició emocional, ajudant l'alumnat a identificar i expressar les seves emocions davant de situacions diverses. A més, els diaris han permès obtenir una visió individualitzada del desenvolupament emocional de cada alumne, així com observar les connexions entre les emocions experimentades i les activitats realitzades al llarg del projecte.
3. **Qüestionaris pre i post intervenció.** Es dissenyaran dos qüestionaris per mesurar les competències emocionals abans i després de la implementació de la proposta. El qüestionari pre-intervenció ha permès recollir informació sobre el coneixement que té l'alumnat de les seves pròpies emocions i la seva capacitat per gestionar-les al començament del projecte. El qüestionari post-intervenció ha servit per mesurar els canvis en aquestes competències, avaluant l'impacte de les activitats d'educació emocional en el seu desenvolupament. Els qüestionaris han estat breus, amb preguntes de tipus tancat i obertes, per facilitar la recollida de dades de manera clara i efectiva.
4. **Rúbriques d'avaluació emocional.** Les rúbriques han estat utilitzades per avaluar de manera qualitativa el progrés de l'alumnat en competències emocionals específiques. Aquestes rúbriques han inclòs criteris com l'expressió emocional, l'empatia, la resolució de conflictes i la regulació emocional. S'han aplicat tant a nivell individual com grupal durant les activitats, amb l'objectiu de mesurar l'evolució de les competències emocionals al llarg del projecte.
5. **Mural de les emocions.** Com a activitat de síntesi del projecte, s'ha creat un mural de les emocions on l'alumnat, organitzat en petits grups, ha classificat paraules o situacions relacionades amb diferents emocions (alegria, tristesa, ràbia, por i calma). Aquest instrument ha servit per observar com l'alumnat categoritzen i interpreten les emocions, a més de permetre una reflexió col·lectiva sobre el coneixement emocional adquirit durant el projecte.

3.4. Resultats

Els resultats obtinguts a partir de la implementació de la proposta didàctica han permès identificar una evolució positiva en les competències emocionals de l'alumnat que hi ha participat. A través de l'anàlisi de les dades recollides mitjançant els diferents instruments -com ara l'observació directa, els diaris emocionals, els qüestionaris pre i post intervenció, les rúbriques i l'activitat final del mural de les emocions-, s'han pogut extreure indicis rellevants sobre els canvis experimentats pels infants en la identificació, expressió, comprensió i regulació de les emocions, així com en la seva relació amb l'entorn i amb els companys i companyes.

D'entrada, cal destacar que al llarg del desenvolupament del projecte s'ha produït un canvi progressiu en la manera com l'alumnat expressa les seves emocions. Al començament, molts infants tenien dificultats per posar nom a allò que sentien, recurrent sovint a termes molt generals com "estic bé", "estic malament" o "estic enfadat/da", sense aprofundir gaire en la causa de l'emoció ni en la intensitat amb què la vivien. Tanmateix, a mesura que han avançat les sessions, s'ha començat a observar una major riquesa en el vocabulari emocional i una major predisposició a compartir com se sentien, tant de manera escrita com oral. Aquesta evolució ha estat especialment visible en les produccions dels diaris emocionals, on l'alumnat ha anat adquirint confiança i ha desenvolupat una major capacitat per descriure amb més precisió les emocions experimentades i les situacions que les havien provocat.

En paral·lel, l'observació directa i les anotacions recollides al diari de camp també han evidenciat un increment en la capacitat de regulació emocional. En les primeres sessions, era habitual observar reaccions impulsives davant de situacions de conflicte o frustració, amb una manca d'estratègies per gestionar-les. Amb la pràctica i el suport de les activitats proposades -com el volcà de les emocions o el semàfor emocional-, l'alumnat ha començat a adoptar recursos alternatius per canalitzar el malestar emocional, com per exemple verbalitzar el que sentien, demanar ajuda o fer servir la respiració conscient com a eina de calma. Aquesta millora ha estat especialment notable en el grup de 4t a 6è, que ha mostrat una evolució més visible pel que fa a l'autoconsciència i l'autoregulació emocional.

Pel que fa als resultats obtinguts mitjançant els qüestionaris pre i post intervenció, s'ha constatat un increment significatiu en el coneixement emocional de l'alumnat. A l'inici del projecte, les respostes reflexaven una visió força simplificada de les emocions, sovint limitada a identificar si una emoció era "bona" o "dolenta", sense reconèixer que totes tenen

una funció i són vàlides. En canvi, en el qüestionari final, molts infants han sabut expressar amb claredat que emocions com la tristesa o la ràbia també són útils si sabem entendre-les i gestionar-les adequadament. Així mateix, s'ha evidenciat un augment en la capacitat de posar-se en el lloc dels altres i d'identificar emocions en situacions diverses, la qual cosa indica una millora en l'empatia i en la comprensió emocional.

Les rúbriques utilitzades durant les diferents activitats també han permès identificar un avenç progressiu en les habilitats emocionals treballades. Al llarg de les sessions, s'ha vist com l'alumnat ha anat incorporant de manera natural les estratègies proposades, no només en el context de les activitats d'educació emocional, sinó també en altres moments de la jornada escolar. Aquest fet reforça la idea que la proposta ha tingut un impacte transversal i ha afavorit un clima més positiu i respectuós a l'aula.

Finalment, l'activitat de tancament del mural de les emocions ha esdevingut un bon indicador del grau d'assoliment dels continguts emocionals treballats. L'alumnat ha estat capaç de relacionar paraules o situacions amb les emocions que havien après a identificar, i ho ha fet de manera raonada, argumentant per què cada paraula evocava una emoció concreta. Aquesta activitat, a més, ha afavorit una reflexió col·lectiva sobre el camí recorregut i ha permès fer visibles els aprenentatges de manera simbòlica i significativa.

3.4.1. Observacions directes i diari de camp

Durant el desenvolupament de la proposta didàctica, l'observació directa i el diari de camp han estat eines fonamentals per captar, de manera natural i espontània, el comportament emocional de l'alumnat en el dia a dia de les sessions. Aquest registre continu i qualitatiu ha permès documentar no només les reaccions immediates dels infants davant de les activitats proposades, sinó també l'evolució progressiva de les seves competències emocionals al llarg del projecte. El fet que aquestes observacions es duguessin a terme en contextos reals i significatius ha aportat una mirada profunda sobre com l'alumnat expressava, regulava i compartia les emocions en situacions diverses.

En les primeres sessions, es va observar una tendència generalitzada a la desconexió emocional o a la dificultat per verbalitzar què sentien. Molts infants mostraven una actitud més aviat tancada, amb respostes breus o fins i tot evitant compartir les seves emocions amb el grup. Aquest fet es podia interpretar com a resultat de la manca d'espai on, habitualment, se'ls convidi a expressar-se emocionalment en un ambient segur. També s'hi van detectar

conductes impulsives, especialment en un ambient segur. També s'hi van detectar conductes impulsives, especialment en moments de joc o debat, en què la frustració per no sortir escollit o per no guanyar derivava en respostes com plorar, cridar o enfadar-se, sense que l'alumne pogués identificar clarament la causa del seu malestar ni trobar una via adequada per gestionar-lo.

Tanmateix, a mesura que es van succeir les activitats i es va consolidar una rutina emocional a l'aula, el diari de camp recull una transformació progressiva en l'actitud del grup. A partir de la introducció de recursos com el volcà de les emocions, el diari emocional i el semàfor emocional (per als cursos superiors), l'alumnat ha començat a mostrar una major capacitat per identificar com es sentia, posant nom a emocions concretes com la ràbia, la por o la vergonya, i buscant explicacions o motius per entendre d'on provenien. Aquest canvi ha anat acompanyat d'una millora en la regulació emocional: han estat diversos els casos d'alumnes que, en comptes de reaccionar amb impulsivitat davant de situacions incòmodes, han començat a verbalitzar el seu malestar ("estic enfadat perquè no m'han deixat parlar") o a utilitzar estratègies apreses, com respirar profundament, demanar temps per calmar-se o parlar amb el docent abans de reaccionar.

Un altre aspecte que es desprèn de les observacions és la consolidació d'un clima de confiança emocional dins del grup. Al principi, costava que es produïssin moments de sinceritat emocional en veu alta. Però, a partir de la tercera setmana d'activitats, ha començat a ser habitual que l'alumnat expressés sentiments propis davant del grup amb més naturalitat, mostrant vulnerabilitat i, en conseqüència, també empatia cap als companys i companyes. El diari de camp reflecteix comentaris que mostren aquesta obertura, com ara: "Jo també em sento així quan estic sola al pati" o "Quan estic nerviós, em passa com a tu". Aquestes expressions són indicadors valuosos de la interiorització d'un llenguatge emocional comú i de la creació d'un espai segur i acollidor.

També es recullen, dins les observacions, canvis subtils però significatius en les relacions entre iguals. Per exemple, es van observar gestos d'afecte espontanis, com oferir ajuda a un company que estava trist o felicitar algú que havia compartit una emoció difícil. Aquestes conductes no es donaven de forma generalitzada al principi i, per tant, reflecteixen una progressiva consolidació de l'empatia i del respecte emocional dins el grup.

Finalment, cal destacar que, malgrat que l'evolució emocional es va evidenciar en ambdós grups (2n-3r i 4t-6è), el ritme i profunditat de les manifestacions emocionals va ser diferent.

Els infants de 4t a 6è han mostrat més autonomia a l'hora de verbalitzar les seves emocions i fer-ne una anàlisi crítica, mentre que el grup de 2n i 3r, tot i avançar en el reconeixement emocional, continuava necessitant més suport per expressar-se i relacionar el que sentien amb una causa concreta. No obstant això, en ambdós casos es va observar una millora clara i progressiva, que valida l'eficàcia de la proposta.

En conjunt, les dades obtingudes mitjançant l'observació directa i el diari de camp evidencien que la implementació d'una proposta estructurada i contínua d'educació emocional té un impacte positiu i observable en la manera com l'alumnat identifica, expressa, regula i comparteix les emocions dins l'aula. Aquestes millores millores no només han tingut repercussions en el benestar individual dels infants, sinó també en el clima de convivència i l'empatia entre iguals.

3.4.2. Diaris emocionals de l'alumnat

Una de les eines clau en la recollida de dades d'aquesta proposta ha estat el diari emocional, especialment útil per comprendre com viu internament l'alumnat les emocions en relació amb la seva quotidianitat i amb les activitats proposades. Aquest instrument ha permès captar una visió més íntima i personal dels infants, oferint un espai d'expressió on han pogut posar per escrit allò que sentien, pensaven o necessitaven, sovint amb més llibertat que en la conversa oral. La seva evolució al llarg de les setmanes ha reflectit no només una millora en la capacitat d'identificar emocions, sinó també un creixement en la manera d'analitzar-les i donar-hi resposta.

En les primeres entrades dels diaris emocionals, molts dels infants havien expressat emocions de manera molt bàsica i poc elaborada. Les respostes més habituals eren paraules com "bé", "trist", "enfadat" o "normal", sense gaire explicació del motiu o del context emocional. En alguns casos, s'evidenciava una certa resistència a escriure o una dificultat per posar en paraules allò que sentien. Aquest fet és indicatiu de la manca d'hàbit en l'ús del llenguatge emocional, i posa de manifest la necessitat de propostes que permetin desenvolupar aquestes habilitats des d'edats primerenques.

A mesura que ha avançat la proposta didàctica, s'ha observat un canvi significatiu en la qualitat de les entrades. Molts infants han començat a introduir situacions concretes que havien viscut aquell dia o la setmana anterior, i a relacionar-les amb les emocions sentides. Per exemple, escrivien frases com "Avui m'he sentit content perquè he jugat amb els meus

amis” o “He tingut por perquè no sabia si ho feia bé a classe”. Aquest tipus de respostes demostra una major consciència emocional i una capacitat creixent per vincular les emocions a contextos reals i específics.

També s’ha detectat una progressiva riquesa en el vocabulari emocional utilitzat. Paraules com frustració, orgull, nervis, enyorança, sorpresa o calma han començat a aparèixer en els textos de forma espontània, senyal que l’alumnat anava adquirint eines per descriure amb més precisió el seu estat intern. Aquesta ampliació del repertori emocional és una de les evidències més clares de l’impacte de la proposta sobre la competència d’identificació i expressió emocional.

D’altra banda, el diari emocional ha revelat també una millora en la regulació emocional. A través de les seves pròpies paraules, alguns infants han començat a reflexionar sobre estratègies que havien fet servir per gestionar el que sentien. Frases com “M’he enfadat però he comptat fins a 10 i després ho he parlat”, o “Quan m’he posat trist, he recordat que podia fer servir el semàfor emocional” són indicadors de com la proposta no només ha afavorit el reconeixement emocional, sinó que també ha fomentat l’adquisició de recursos per a l’autogestió.

És especialment rellevant el fet que, en les últimes setmanes, molts infants han començat a utilitzar el diari emocional com un espai de confiança, on compartien no només emocions puntuals, sinó també pensaments, dubtes i relacions amb els altres. En alguns casos, van expressar sentiments de gratitud, de superació personal o de millora en les relacions amb companys. Això evidencia que aquest instrument ha contribuït a desenvolupar no només la competència emocional, sinó també la reflexió personal i l’autoestima.

Finalment, cal destacar que el diari emocional ha estat una eina especialment útil per a aquells infants que, per motius de timidesa o inseguretat, han tingut més dificultats per compartir oralment les seves emocions. En aquests casos, el registre escrit ha esdevingut un canal alternatiu que ha afavorit la seva participació emocional en el projecte.

En conjunt, l’anàlisi dels diaris emocionals confirma que aquest instrument ha tingut un paper fonamental en el desenvolupament de la consciència emocional de l’alumnat. No només ha servit per documentar els processos interns de l’alumnat, sinó que també ha actuat com una eina pedagògica transformadora, que ha contribuït al seu creixement emocional i personal al llarg de la intervenció.

3.4.3. Qüestionaris pre i post intervenció

Els qüestionaris pre i post intervenció han estat instruments essencials per valorar de manera comparativa el progrés de l'alumnat pel que fa al reconeixement, expressió i regulació de les emocions. Aquests qüestionaris, adaptats segons el nivell maduratiu dels grups participants, incloïen preguntes tan tancades amb obertes, i estaven dissenyats per recollir informació sobre el grau de coneixement emocional previ, les estratègies habituals de regulació emocional, l'empatia envers els altres i el sentiment de seguretat emocional a l'aula. La comparació entre les respostes inicials i finals ha permès identificar els canvis més significatius derivats de la proposta didàctica.

En l'etapa inicial, els qüestionaris van evidenciar una certa limitació en el coneixement i ús del llenguatge emocional per part de bona part de l'alumnat. Molts infants mostraven dificultats per anomenar més de dues o tres emocions bàsiques, i sovint associaven emocions com la tristesa o la ràbia únicament a situacions molt generals ("quan em renyen", "quanestic sol"). A més, una proporció significativa de respostes suggeria una manca de consciència sobre els propis recursos per afrontar situacions emocionals difícils: en preguntes com "què fas quan estàs enfadat/trist?", moltes respostes feien referència a l'aïllament ("no ho parlo amb ningú") o la negació de l'emoció ("res, se'm passa sol"). Aquest panorama inicial posa de manifest la necessitat d'un treball sistemàtic i progressiu en educació emocional.

Després de les setmanes d'intervenció, els qüestionaris posteriors han reflectit una evolució significativa en diversos aspectes. En primer lloc, s'ha observat una ampliació clara del vocabulari emocional. Els infants han començat a utilitzar termes com por, calma, vergonya, orgull o frustració amb més precisió i freqüència, i han mostrat una major capacitat per identificar situacions concretes que els feien sentir d'una manera determinada. Aquest canvi també s'ha vist reflectit en les respostes a preguntes obertes, que han passat de ser molt breus i imprecises a contenir explicacions més elaborades, amb elements contextuais i introspectius.

Un altre aspecte destacable ha estat la millora en la identificació d'estratègies de regulació emocional. En el qüestionari final, molts infants han escrit que, quan estaven tristos o enfadats, parlaven amb algú de confiança (companys, docents, familiars), utilitzaven tècniques apreses durant les sessions (respirar, comptar fins a deu, escriure al diari emocional) o es donaven un temps per estar sols i reflexionar. Aquestes respostes indiquen

que, a més de reconèixer les emocions, l'alumnat han començat a integrar eines concretes per gestionar-les de manera més saludable.

Pel que fa a l'empatia i el respecte emocional envers els altres, també s'han observat avenços. Si bé inicialment les respostes a preguntes sobre com actuar davant d'un company que està trist o enfadat eren molt simples ("ajudar-lo", "fer-li una abraçada"), en el qüestionari final aquestes respostes s'han enriquit amb idees com "preguntar-li com es troba", "donar-li espai si ho necessita" o "ajudar-lo a identificar què li passa". Aquestes aportacions demostren una major sensibilitat i capacitat d'atenció emocional cap als altres.

Finalment, cal mencionar que una bona part de l'alumnat, especialment de cicle mitjà i superior, ha manifestat sentir-se més segur emocionalment a l'aula un cop acabada la proposta. Respostes com "ara puc dir com em sento sense por", "els meus companys m'escolten més" o "la classe és més tranquil·la" posen en relleu l'impacte positiu que la proposta ha tingut en el clima emocional del grup i en la convivència.

En conjunt, l'anàlisi comparativa dels qüestionaris pre i post intervenció confirma que la proposta d'educació emocional ha tingut un impacte clarament positiu sobre les competències emocionals de l'alumnat. L'evolució en la identificació, expressió i regulació emocional, així com en l'empatia i la percepció de l'ambient de l'aula, reforça la importància d'incorporar de manera sistemàtica i transversal aquest tipus de propostes a l'educació primària.

3.4.4. Entrevistes breus amb l'alumnat

Les entrevistes breus realitzades amb l'alumnat han estat una font qualitativa molt valuosa per captar de manera directa com han viscut, interpretat i integrat les activitats proposades al llarg de la intervenció. Aquestes entrevistes, plantejades amb preguntes senzilles i obertes adaptades a l'edat dels infants, es van fer de manera individual o en petit grup i van tenir lloc en un entorn de confiança i proximitat, per tal que l'alumnat es sentís còmode compartint les seves impressions.

Les respostes recollides mostren, en primer lloc, que moltes de les activitats van resultar significatives i memorables per a l'alumnat. La majoria va expressar que havien gaudit especialment de les dinàmiques més participatives i creatives, com el volcà de les emocions, les targetes d'ànim i el mural final, així com del visionat d'Inside Out 2, que els va ajudar a entendre que totes les emocions són necessàries i que tenen una funció. També es va

mencionar amb entusiasme la lectura de Mira't Bé, que molts van descriure com un moment que “feia pensar” o que els “feia sentir bé”.

En relació amb la identificació emocional, una part important de l'alumnat ha reconegut que abans de les activitats “no sabien com posar nom al que sentien” o “pensaven que només estar content era estar bé”. Després de la intervenció, han afirmat que ara “sabien dir millor com estaven” o “poden explicar el perquè estan tristos o enfadats”. Aquestes afirmacions espontànies reforcen els resultats dels qüestionaris i del diari emocional, i mostren un avenç en el procés de consciència emocional.

Pel que fa a la regulació emocional, alguns infants han expressat haver començat a aplicar estratègies apreses durant les sessions. Per exemple, quan se'ls preguntava què feien quan estaven molt enfadats o tristos, respostes com “respiro com vam fer a classe”, “penso en el semàfor emocional” o “escric què em passa” han estat força recurrents, sobretot entre el grup de 4t a 6è. També hi ha hagut qui explicava que demanava ajuda a un adult o a un company o companya “perque ara sé que em pot ajudar a entendre'm millor”.

Un altre aspecte destacat ha estat la percepció sobre el clima de l'aula. Alguns infants han compartit que des que es feien aquestes activitats “la classe és més tranquil·la”, “la gent s'escolta més” o “ara entenem millor quan algú està de mal humor”. Aquestes valoracions reflecteixen una millora en l'empatia i en la convivència, indicadors clau d'un entorn emocionalment saludable. A més, l'alumnat ha valorat positivament el fet que la tutora o la docent els preguntés com estaven o que hi hagués espais per parlar de sentiments, fet que percebien com una mostra de preocupació i respecte.

En conjunt, les entrevistes breus amb l'alumnat han permès confirmar, a través de la seva pròpia veu, que la proposta didàctica ha estat significativa i transformadora per a molts d'ells. Han proporcionat evidències concretes de canvis en la manera com entenen, expressen i gestionen les emocions, i també han posat de manifest el valor que donen a sentir-se escoltats i a disposar d'espais per compartir com se senten. Aquestes veus infantils, expressades amb autenticitat, reforcen el sentit i la necessitat d'incorporar l'educació emocional com a part fonamental del dia a dia a les escoles.

3.4.5. Rúbriques

Les rúbriques d'avaluació han estat dissenyades com una eina per observar i valorar de manera més estructurada i objectiva l'evolució de l'alumnat al llarg de les activitats proposades. Aquestes rúbriques, elaborades a partir dels objectius específics de la proposta i de les dimensions clau de la competència emocional (reconeixement, expressió i regulació de les emocions, empatia i convivència), s'han aplicat principalment en moments d'activitat guiada, on era possible identificar actituds i comportaments rellevants en relació amb les emocions.

Els indicadors d'avaluació s'han plantejat en una escala qualitativa que anava des del nivell "incipien" fins al nivell "aconseguit", i s'han aplicat amb caràcter formatiu, és a dir, no per posar una nota a l'alumnat, sinó per orientar la intervenció educativa i detectar necessitats. A través d'aquest instrument, s'ha pogut recollir de manera sistemàtica el comportament observat en dinàmiques com el volcà de les emocions, la participació en les converses a partir del llibre Mira't Bé, la reflexió col·lectiva després de veure Inside Out 2 o la creació del mural final.

Els resultats recollits amb les rúbriques han mostrat que, en línies generals, una gran part de l'alumnat ha fet un progrés clar pel que fa a la identificació i expressió emocional. En moltes de les activitats, s'a pogut observar com anaven incorporant amb més naturalitat el vocabulari emocional i com verbalitzaven amb més facilitat les seves pròpies emocions i les dels altres. També s'ha notat una evolució positiva pel que fa a l'escolta activa i el respecte per les emocions dels companys, especialment en grups on a l'inici hi havia poca predisposició a compartir o a escoltar amb empatia.

Quant a la regulació emocional, les rúbriques han permès detectar diferències entre el grup de 2n i 3r i el de 4t a 6è. Mentre que en els grups més petits els indicadors mostraven un procés més inicial, en els grups superiors s'ha evidenciat una major aplicació d'estratègies concretes, com ara demanar ajuda, fer ús del semàfor emocional o escriure al diari emocional com a forma de canalitzar el malestar. Això ha permès ajustar la intervenció i oferir més suport personalitzat quan calia.

En definitiva, l'ús de les rúbriques ha aportat una visió complementària i enriquidora a les altres eines d'observació, i ha permès fer un seguiment acurat del desenvolupament de les competències emocionals. També ha resultat molt útil per sistematitzar les observacions i

facilitar la triangulació amb altres instruments com el diari de camp, els qüestionaris o les entrevistes, reforçant així la fiabilitat dels resultats obtinguts.

3.4.6. Mural de les emocions

L'activitat del mural de les emocions, plantejada a la darrera setmana de la intervenció, ha constituït una síntesi vivencial i creativa del recorregut emocional realitzat per l'alumnat. Aquesta proposta ha consistit a classificar en un gran mural col·lectiu una sèrie de paraules facilitades per la docent, cadascuna de les quals ha estat relacionada amb una emoció concreta: por, ràbia, alegria, tristesa i calma. Les paraules estaven escrites en papers de colors diversos i representaven estats d'ànim, accions, pensaments o sensacions (per exemple: "valent", "cridar", "riu", "solitud", "respirar", entre d'altres). L'alumnat havia d'assignar cada paraula a l'emoció que considerava més relacionada, raonant la seva decisió si calia, i entre tots i totes construïen una mena de mapa col·lectiu de significats emocionals.

A través d'aquesta activitat s'ha pogut observar com gran part de l'alumnat ha adquirit un vocabulari emocional ampliat i una major capacitat per establir relacions entre paraules situacions i emocions. Infants que, al principi de la proposta, es mostraven insegurs a l'hora de parlar d'emocions o que tenien dificultats per vincular sentiments amb fets concrets, han participat activament en la classificació, oferint justificacions com ara "això ho poso a tristesa perquè és quan et quedes sol" o "aquesta va a la calma perquè és quan tanques els ulls i respires".

A més, el mural també ha permès fer aflorar reflexions compartides entre iguals. Algunes paraules han generat debat i diàleg entre companys, especialment aquelles que podien tenir més d'un significat depenent del context. Aquesta situació ha esdevingut una oportunitat pedagògica per treballar la idea que les emocions no són úniques ni universals, sinó que poden variar segons la persona i la vivència. S'ha reforçat, així, la importància de l'escolta i del respecte a la diversitat emocional.

Finalment, el mural ha funcionat també com una forma de visibilització col·lectiva del treball fet i una tanca simbòlica del procés. L'alumnat s'ha mostrat orgullós del resultat final i molts han expressat que els havia agradat veure "totes les emocions juntes" i "com totes les paraules tenen lloc". Aquest exercici ha posat en valor no només l'assoliment de continguts, sinó també la capacitat de construir conjuntament un espai d'expressió, reflexió i reconeixement de les emocions com a part essencial de la convivència i de l'aprenentatge.

4. CONCLUSIONS

El present Treball de Fi de Grau s'ha centrat en l'educació emocional a l'etapa de primària, partint de la convicció que les emocions són un element fonamental en el desenvolupament integral dels infants i que, per tant, cal integrar-les de manera transversal i significativa dins de la pràctica educativa. Al llarg del treball s'ha analitzat el paper que juguen les emocions en el procés d'aprenentatge, en la construcció d'identitats, en la convivència i en la capacitat de regular comportaments, tot fonamentant la proposta pràctica en una base teòrica sòlida i actualitzada que inclou aportacions de l'àmbit pedagògic, psicològic i neuroeducatiu.

A partir d'aquest marc conceptual, es va dissenyar i implementar una intervenció educativa centrada en el desenvolupament de les competències emocionals bàsiques: el reconeixement, la identificació, l'expressió i la regulació emocional, així com l'empatia i les habilitats per a la convivència positiva. Aquesta proposta es va estructurar en diverses activitats pensades per ser significatives, vivencials i adaptades a l'etapa de primària, tenint en compte les diferències d'edat i maduresa entre l'alumnat de 2n a 6è. Es van utilitzar recursos audiovisuals i literaris com *Inside Out 2* i el llibre *Mira 't Bé* de Lil Dami, que van actuar com a punt de partida per a converses, reflexions i creacions col·lectives relacionades amb les emocions.

Les dades recollides a través de diferents instruments d'observació (rúbriques, diari de camp, qüestionaris i altres materials generats durant les sessions) permeten afirmar que l'impacte de la intervenció ha estat clarament positiu en diversos aspectes. En primer lloc, s'ha observat un augment considerable en el vocabulari emocional utilitzat per l'alumnat, així com en la seva capacitat per identificar i verbalitzar emocions pròpies i alienes. Aquest progrés ha estat especialment notable en aquells infants que, en les primeres sessions, mostraven reticències o inseguretats a l'hora de parlar de les seves emocions.

D'altra banda, les activitats orientades a la regulació emocional, com el diari emocional o el semàfor, han servit no només com a eines d'expressió sinó també com a estratègies concretes per canalitzar el malestar o situacions de tensió. Això ha permès generar espais de calma i autoconeixement, i fomentar l'ús de recursos personals per gestionar situacions quotidianes. En aquest sentit, s'ha detectat una diferència evolutiva entre els grups més joves i els més grans: mentre que l'alumnat de 2n i 3t es troba encara en una fase inicial pel que fa a la

regulació, el de 4t a 6è ha començat a incorporar aquestes estratègies de forma més autònoma i significativa.

Un altre element destacable ha estat el desenvolupament de l'empatia i la millora del clima de grup. L'ús de dinàmiques compartides, com el debat, la classificació d'emocions en grup o la creació conjunta del mural emocional, ha fomentat l'escolta activa, el respecte per la diversitat d'experiències emocionals i la capacitat de posar-se en el lloc de l'altre. Així, el treball emocional no només ha contribuït al benestar individual, sinó també a la cohesió i la convivència dins de l'aula.

Pel que fa a l'eina de les rúbriques d'avaluació, aquestes han resultat clau per fer un seguiment sistemàtic i fonamentat del procés. Han permès detectar l'evolució dels infants en cada dimensió emocional, adaptar les propostes educatives a les necessitats reals i oferir una avaluació de caràcter formatiu, allunyada de la qualificació tradicional. A més, la triangulació amb altres instruments qualitius ha reforçat la fiabilitat dels resultats obtinguts i ha aportat una mirada àmplia i profunda sobre el procés d'aprenentatge emocional.

Malgrat els resultats positius, també s'han evidenciat certes limitacions. La durada de la intervenció ha estat curta per poder consolidar tots els aprenentatges, i el temps disponible per a la implementació ha estat restringit per la pròpia dinàmica del centre i el calendari escolar. Així mateix, la manca d'implicació directa de les famílies ha estat un factor que podria millorar-se en futures propostes, ja que la col·laboració entre escola i família és clau per reforçar l'educació emocional en l'entorn quotidià dels infants.

Des d'un punt de vista personal i professional, aquesta experiència ha estat enriquidora i transformadora. Ha permès constatar el potencial que té l'educació emocional quan es treballa des del respecte, la creativitat i l'escolta. També ha consolidat la idea que l'educació emocional no és una tasca puntual o complementària, sinó una necessitat educativa que ha d'estar present de manera transversal en el dia a dia de l'escola. Per aquest motiu, es considera fonamental continuar treballant en aquesta línia, proposant programes estables, amb recursos adequats i amb una formació contínua del professorat que permeti integrar les emocions en tots els àmbits de la vida escolar.

En definitiva, aquest TFG ha evidenciat que, quan es dona espai a les emocions, es transforma la manera d'aprendre, de relacionar-se i de conviure. L'educació emocional no només prepara per a la vida acadèmica, sinó, sobretot, per a la vida en societat. Apostar per

ella és apostar per una escola més humana, més inclusiva i més respectuosa amb el desenvolupament integral de cada infant.

5. REFERÈNCIES

5.1. Bibliografia

Arraéz, L. (2018). *Inteligencia emocional en el aula: las 5 habilidades esenciales para potenciar la educación emocional*. Desclée de Brouwer.

Bisquerra, R. (2000). *Educació emocional i benestar*.

Bisquerra, R. (2003). *Educar con inteligencia emocional*. Editorial Graó.

Darder, P. (2004). *Competencia emocional y bienestar*. Horsori

Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: why it can matter more than IQ*. Bantam Books.

Goleman, D. (2011). *El cerebro y la inteligencia emocional: nuevas perspectivas*. Kairós.

Lil Dami. (2023). *Mira't bé*. Beascoa.

López Cassá, E. (2016). *Cómo mejorar tus habilidades sociales*. Editorial CCS.

Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 3-31). Basic Books.

Nussbaum, M. (2001). *Upheavals of thought: The intelligence of emotions*. Cambridge University Press.

Ortega, J, & Amador, L. (2005). *Emociones para la vida*. Narcea Ediciones.

Palau, M. (2022). *Juegos para el desarrollo de las emociones*. Parramón Ediciones.

Rojas, M. (2010). *La educación emocional en la escuela*. Fundación SM.

Romera, M. (2018). *Inteligencia emocional en el aula: las 5 habilidades esenciales para potenciar la educación emocional*. Alianza Editorial.

Salomó, M. (2014). *La educación del talento*. Plataforma Editorial.

Subirats, M. (2011). *Educar en el asombro*. Plataforma Editorial.

Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.

Powers, K. (Directora), & Doctor, P. (Productor). (2024). *Inside Out 2* (Pel·lícula). Pixar Animation Studios; Walt Disney Pictures.

5.2. Webgrafia

Extremera, N. & Fernández-Berrocal, P.(2003). La inteligencia emocional y la educación de las emociones desde el modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19 (3), 63-93. Recuperat el 15 de novembre de 2024 de: https://www.academia.edu/4695339/Fern%C3%A1ndez_Berrocal_P_y_Extremera_N_2005_La_Inteligencia_Emocional_y_la_educaci%C3%B3n_de_las_emociones_desde_el_Modelo_de_Mayer_y_Salovey_Revista_Interuniversitaria_de_Formaci%C3%B3n_del_Profesorado_19_63_93

Immordino-Yang, M. H., & Damasio, A. (2007). We feel, therefore we learn: The relevance of affective and social neuroscience to education. *Mind, Brain, and Education*, 1 (1), 3-10. Recuperat el 22 d'octubre de 2024 de: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1751-228X.2007.00004.x>

6. ANNEXOS

6.1. Registre d'observació de l'activitat

Data	-
Activitat	Visionat d'escenes d'Inside Out 2 i debat sobre emocions
Objectiu	Identificar les emocions bàsiques, reflexionar sobre la seva pròpia experiència i parlar de com les gestionen.
Emocions observades	Alegria, ràbia, tristesa, sorpresa, empatia, ansietat,...
Comportament observable	Durant les escenes tristes, alguns alumnes abaixen la mirada o es mostren quietes. En escenes de ràbia, alguns fan comentaris espontanis o es mouen inquietament. Quan es parla d'alegria, es veu un ambient relaxat, amb riures i somriures.
Estratègies d'afrontament	Durant el debat, alguns alumnes comparteixen estratègies com respirar profundament, parlar amb un adult o comptar fins a 10 quan estan enfadats. Altres diuen que ploren per alliberar la tristesa i se senten millor després.
Interacció social	Hi ha moments de molta empatia quan un alumne explica una experiència personal dolorosa i els altres escolten en silenci, oferint un suport verbal després. Els alumnes interaccionen amb respecte, i algunes intervencions fomenten un debat obert amb exemples propis.
Comentaris addicionals	Un alumne que sol ser més reactiu emocionalment va mostrar autocontrol durant el debat, compartint una experiència personal amb serenitat. Diversos alumnes van expressar com la pel·lícula els havia ajudat a entendre millor les seves emocions.

- Emocions més comunes: l'alegria i la tristesa van ser les emocions més observades durant el visionat i debat, però també es van expressar ràbia i empatia durant les experiències personals.
- Canvis en la regulació emocional: es va observar una major reflexió i autocontrol en l'alumnat que normalment tenen dificultats per gestionar les emocions més intenses, gràcies al debat guiat.
- Estratègies d'afrontament destacades: l'alumnat va compartir estratègies útils, com la respiració profunda i la verbalització de sentiments, que van ser ben valorades per la resta del grup.

- Respostes emocionals en funció del context: el visionat d'escenes emotives va provocar respostes molt diverses, amb alguns alumnes més afectats que d'altres. Els moments de debat van permetre aprofundir en la comprensió de les emocions pròpies i dels altres.

6.2. Diari de camp

L'alumnat té l'encàrrec de dibuixar una emoció que hagin sentit recentment, utilitzant colors, formes i símbols que considerin que la representen millor. Un cop acabats els dibuixos, els comparteixen amb els companys i expliquen la seva elecció de colors i la història darrere del seu dibuix. L'activitat finalitza amb una reflexió conjunta sobre com les emocions es poden expressar de diferents maneres.

6.2.1. Introducció de l'activitat

Data: 26/11/2025

Hora d'inici: 15:00

Durada: 60 minuts

Objectiu de l'activitat: treballar l'expressió d'emocions a través de l'art, afavorint la identificació emocional i la comunicació entre l'alumnat.

6.2.3. Descripció de la sessió

Inici de l'activitat → comença amb una breu introducció sobre la importància d'expressar les emocions, explicant a l'alumnat que tots tenim emocions i que les podem comunicar de moltes maneres. Els mostro alguns exemples de com les emocions es poden representar amb colors (vermell per a la ràbia, blau per a la tristesa, groc per a l'alegria, etc.).

Presentació de l'activitat → repartim fulls de paper en blanc i una varietat de llapis de colors, retoladors i ceres. Es demana a l'alumnat que pensi en una emoció que hagi sentit recentment i que la dibuixin utilitzant els colors i formes que millor la representin.

Moment de creació → l'alumnat es concentra en els seus dibuixos. L'ambient és tranquil, amb alguns murmurs i comentaris espontanis sobre els colors i les emocions que representen.

Moment de compartir i reflexió → un cop finalitzen els dibuixos, es convida a l'alumnat a compartir-los amb el grup. Cada alumne explica breument la seva elecció de colors i la història darrere del dibuix. Els companys escolten amb atenció, i alguns fan comentaris o pregunten sobre els dibuixos.

6.2.4. Observacions generals

Ambient emocional → la sessió va començar amb curiositat per part de l'alumnat. La majoria van mostrar-se concentrats i tranquils durant el procés creatiu. Va haver-hi un ambient relaxat i de respecte, especialment durant la part del moment de compartir.

Participació → tot l'alumnat va participar activament, però alguns ho van fer amb més entusiasme que d'altres. Vaig notar que l'alumnat més extrovertit estava més ansiós per compartir els seus dibuixos, mentre que els més tímids necessitaven una mica d'ànim per parlar.

Comunicació emocional → els dibuixos van reflectir una varietat d'emocions, des de la tristesa (representada amb tons de blau i formes arrodonides) fins a l'alegria (amb colors brillants i formes enèrgicament dibuixades). Alguns alumnes van dibuixar esdeveniments concrets, com una baralla amb un amic o un moment familiar feliç. Un alumne va representar la ràbia amb una explosió de colors vermells i negres, mentre que un altre va dibuixar la calma amb colors verds i blaus suaus.

Reaccions durant el moment de compartir → es van observar reaccions empàtiques entre l'alumnat durant el moment de compartir. Per exemple, quan un alumne va explicar que se sentia trist perquè el seu gos estava malalt, alguns companys van intervenir per oferir-li suport verbal. Va haver-hi moments d'humor quan l'alumnat va fer dibuixos més alegres, generant rialles i comentaris positius.

6.2.5. Incidents destacats

Un alumne, inicialment reticent a participar, va acabar dibuixant una escena d'un conflicte amb un amic i va utilitzar colors foscos. Després d'explicar el dibuix al grup, va dir que parlar sobre això l'havia fet sentir millor. Va ser un moment important, ja que va mostrar una millora en la seva confiança i en la seva capacitat per expressar-se davant dels altres.

Un altre alumne va utilitzar molts colors i formes abstractes per representar una emoció que va descriure com “emoció barrejada”, explicant que no sabia exactament què sentia però havia volgut posar-ho al paper. Això va generar un debat interessant sobre com, sovint, les emocions no són clares ni fàcils de definir.

6.2.6. Valoració de la sessió

Aspectes positius → l’activitat va permetre a l’alumnat expressar les seves emocions d’una manera no verbal, fomentant l’autoexploració i la comprensió mútua. L’ús de colors i formes abstractes va resultar una bona eina per aquell alumnat que té dificultats per posar les emocions en paraules.

Aspectes a millorar → l’alumnat més tímid va necessitar més suport i encoratjament per participar en el moment de compartir. En futures sessions, pot ser útil parelles perquè puguin parlar del seu dibuix primer amb un company abans de fer-ho davant del grup.

Impacte observat → la majoria de l’alumnat va demostrar una major disposició a compartir emocions després de l’activitat, i es van sentir còmodes parlant d’ells mateixos i de les seves experiències emocionals. Això suggereix que el taller va complir el seu objectiu de fomentar l’expressió emocional.

6.2.7. Reflexió personal

Em va sorprendre la profunditat amb què alguns alumnes van abordar la tasca, demostrant una gran capacitat d’introspecció. L’activitat va posar de manifest que molts alumnes tenen ganes de parlar sobre les seves emocions, però sovint necessiten un context segur i un mitjà adequat per fer-ho. Crec que aquest tipus de tallers són essencials per a un desenvolupament emocional saludable i poden contribuir significativament a millorar l’ambient de la classe.

6.3. Escala d’avaluació de competències emocionals

Competència emocional	Descriptor	Nivell 1 (baix)	Nivell 2 (mitjà)	Nivell 3 (alt)	Nivell 4 (excel·lent)
Identificació d’emocions	Reconeixem ent i identificació d’emocions pròpies a	No identifica l’emoció correcta o no sap expressar-la.	Identifica alguna emoció, però de manera general o	Identifica l’emoció principal amb claredat.	Identifica i detalla diferents emocions amb

	partir d'un estímul.		amb dificultat.		exemples concrets.
Expressió emocional	Capacitat per expressar les emocions pròpies a través de dibuixos, colors i formes.	Dibuix poc clar o amb poc sentit emocional.	Expressa una emoció simple amb colors i formes bàsiques.	Dibuixa de manera clara, amb colors coherents amb l'emoció.	Expressa emocions complexes amb colors, formes i detalls ben pensats.
Comprensió de les emocions	Comprensió de la pròpia experiència emocional i capacitat d'explicar-la als altres.	No comprèn o no sap explicar l'emoció del seu dibuix.	Explica breument l'emoció, però sense detalls ni reflexió profunda.	Explica amb claredat l'emoció representada, amb algunes reflexions.	Explica de manera profunda, reflexiva i amb exemples reals.
Gestió de les emocions	Capacitat per proposar estratègies de regulació emocional i gestionar situacions emocionals difícils.	No proposa estratègies per gestionar l'emoció.	Proposa alguna estratègia simple, però sense concretar gaire.	Ofereix una o dues estratègies concretes per regular l'emoció.	Proposa diverses estratègies efectives i les aplica en situacions reals.
Empatia i escolta activa	Capacitat d'escoltar i respondre de manera empàtica a les emocions dels altres durant el moment de compartir en grup.	Mostra desinterès o manca d'empatia quan escolta als altres.	Escolta amb respecte, però sense mostrar gaire empatia o reacció.	Escolta atentament, mostra empatia i dona suport verbal o no verbal.	Escolta activament i ofereix respostes empàtiques o consells adequats.
Comunicació emocional	Capacitat de comunicar verbalment les pròpies emocions i les dels altres, utilitzant un	Utilitza un llenguatge pobre o inadequat per expressar emocions.	Utilitza un llenguatge bàsic i simple, amb alguna paraula emocional.	Utilitza un llenguatge emocional adequat i variat, amb exemples concrets.	Utilitza un llenguatge emocional ric, reflexiu i adaptat a diferents contextos.

	llenguatge emocional adequat.				
--	-------------------------------	--	--	--	--

6.3.1. Descripció dels nivells d'avaluació

Nivell 1 (baix) → l'alumne presenta dificultats notables en l'expressió i identificació d'emocions. La comprensió i la comunicació emocional són molt limitades, i no mostra interès o empatia cap als altres.

Nivell 2 (mitjà) → l'alumne comença a identificar i expressar emocions de manera bàsica. Encara té dificultats per aprofundir en la comprensió emocional, però mostra una predisposició a escoltar i participar en les activitats.

Nivell 3 (alt) → l'alumne mostra una bona comprensió i identificació de les emocions pròpies. És capaç de comunicar-les adequadament i ofereix estratègies de regulació emocional concretes. Mostra empatia i respecte durant les activitats grupals.

Nivell 4 (excel·lent) → l'alumne té una excel·lent capacitat per identificar, expressar i comprendre emocions pròpies i alienes. Utilitza estratègies efectives per a la gestió emocional i participa activament oferint suport als companys.

6.3.2. Puntuació i interpretació

Puntuació total per alumne: de 6 (mínim) a 24 (màxim)

- De 6 a 10 punts: desenvolupament baix de competències emocionals. Caldria treballar més aspectes com l'autoexpressió i la comunicació.
- D'11 a 16 punts: desenvolupament mitjà de competències emocionals. L'alumne té una base, però cal aprofundir en la reflexió emocional i en la comunicació amb els altres.
- De 17 a 20 punts: desenvolupament alt de competències emocionals. L'alumne mostra una bona competència emocional, però pot perfeccionar aspectes més complexos com l'empatia o la gestió emocional en situacions més difícils.
- De 21 a 24 punts: desenvolupament excel·lent de competències emocionals. L'alumne demostra un alt nivell de competència emocional, amb gran capacitat d'autoregulació i comunicació emocional efectiva.

6.4. Rúbrica d'avaluació

El volcà de les emocions avalua les competències emocionals de l'alumnat en la identificació, expressió i regulació de les seves emocions utilitzant la metàfora del volcà.

Competència	Descriptor	1- Iniciant	2- Bàsic	3-Competent	4- Excel·lent
Identificació d'emocions	Capacitat per identificar les emocions que es van acumulant dins del "volcà" i reconèixer quan una emoció pot desencadenar una "erupció emocional".	No sap identificar les emocions o mostra confusió.	Identifica emocions bàsiques, però amb poca precisió.	Identifica correctament la majoria d'emocions associades al volcà.	Identifica emocions complexes i subtileses amb precisió, reconeixent patrons emocionals.
Expressió emocional	Capacitat per expressar de manera clara les emocions utilitzant el llenguatge de la metàfora del volcà, descrivint com es sent quan s'acumulen.	Té dificultats per expressar les emocions o ho fa de manera poc clara.	Expressa emocions de manera simple, utilitzant exemples bàsics.	Expressa emocions de manera clara i concreta, fent servir la metàfora del volcà.	Expressa emocions amb detall, mostrant una comprensió profunda de com es manifesten les emocions en cada fase del volcà.
Comprensió emocional	Capacitat per entendre el per què de les emocions acumulades i la manera com es poden prevenir erupcions emocionals.	No comprèn el significat de les emocions o les confon.	Mostra una comprensió bàsica de les emocions acumulades, sense molta profunditat.	Comprèn les emocions i la seva dinàmica, oferint explicacions adequades.	Ofereix una comprensió profunda de les emocions acumulades i de les estratègies per gestionar-les abans d'una "erupció".
Regulació emocional	Capacitat per aplicar estratègies	No proposa estratègies o no són	Proposa algunes estratègies	Ofereix estratègies adequades	Proposa diverses estratègies

	per alliberar les emocions acumulades de manera saludable abans que “explotin”.	adequades.	senzilles, però poc efectives.	per gestionar les emocions en la majoria dels casos.	creatives i efectives per regular emocions abans d’una “erupció”.
Empatia	Capacitat de reconèixer com les seves emocions poden afectar els altres i respondre amb empatia utilitzant la metàfora del volcà.	No mostra empatia o reacciona de manera inadequada.	Mostra una empatia bàsica, sense aprofundir.	Mostra empatia cap als altres, considerant com les emocions poden afectar-los.	Demostra una gran empatia, reconeixent com les emocions pròpies i alienes interactuen i afecten el grup.
Gestió de conflictes emocionals	Capacitat per manejar situacions de conflicte emocional, utilitzant la metàfora del volcà per proposar maneres d’evitar “erupcions” dins l’aula.	No sap com gestionar conflictes emocionals o ho fa de manera poc adequada.	Gestiona conflictes senzills, sense gaire efectivitat.	Gestiona conflictes emocionals de manera coherent en la majoria dels casos.	Maneja conflictes complexos amb habilitat, utilitzant la metàfora del volcà de manera creativa i efectiva.

6.4.1. Descripció dels nivells d’avaluació

1- Iniciant → l’alumne té dificultats per identificar i expressar emocions, necessitant suport constant durant l’activitat.

2- Bàsic → l’alumne identifica emocions senzilles i proposa estratègies bàsiques per a la seva gestió, però requereix ajuda per aprofundir en la comprensió emocional.

3- Competent → l’alumne mostra una bona capacitat per identificar, expressar i regular emocions de manera autònoma, aplicant estratègies adequades.

4- Excel·lent → l'alumne destaca en la identificació de patrons emocionals complexos, mostra una comprensió profunda de la regulació emocional i actua com a model positiu per als altres.

6.4.2. Interpretació de la puntuació

- De 6 a 12 punts → l'alumne mostra un nivell baix de competències emocionals. Cal treballar més la identificació i regulació d'emocions utilitzant metàfores visuals com el volcà.
- De 13 a 18 punts → l'alumne mostra un nivell mitjà de competències emocionals. L'alumne té una comprensió bàsica del procés emocional, però necessita aprofundir en la seva expressió i regulació emocional.
- De 19 a 24 punts → l'alumne mostra un nivell bo de competències emocionals. L'alumne és capaç de gestionar emocions utilitzant la metàfora del volcà amb certa autonomia.
- De 25 a 30 punts → l'alumne mostra un nivell excel·lent de competències emocionals. L'alumne demostra una gran capacitat per comprendre, expressar i gestionar emocions complexes, utilitzant la metàfora del volcà de manera efectiva i creativa.

6.5. Full d'entrevista individual a l'alumne

Obtenir informació qualitativa sobre les emocions de l'alumnat, les seves percepcions sobre les activitats realitzades i la seva comprensió emocional.

L'entrevista es realitza en un entorn tranquil i de confiança, d'una durada màxima de 10-15 minuts per alumne, i es basa en preguntes obertes que permeten a l'alumne expressar-se amb llibertat. Les preguntes s'adapten segons el nivell educatiu de cada alumne (2n a 6è de primària).

6.5.1. Preguntes del full d'entrevista

1. Sobre les emocions en general.
 - a. Com et vas sentir durant l'activitat? Per què?
 - b. Hi va haver algun moment en què et sentissis molt content o trist? Què va passar?

Alguns alumnes es van sentir contents perquè van poder compartir les seves emocions en un espai segur i van gaudir d'expressar com es sentien. D'altres van expressar nerviosisme al parlar sobre emocions difícils com la tristesa o la ràbia, ja que no estan acostumats a fer-ho. Alguns es van sentir confosos perquè identificar algunes emocions va resultar més complicat del que esperaven.

2. Comprensió de les emocions.

- a. Creus que vas aprendre alguna cosa nova sobre les teves emocions? Explica-m'ho.
- b. Quines emocions són més difícils per a tu de controlar? Com ho vas fer durant l'activitat?

Alguns alumnes van afirmar que van aprendre a diferenciar millor entre emocions similars, com la tristesa i la frustració. D'altres van destacar que encara els costa identificar i comprendre algunes emocions, especialment en situacions complicades. Alguns van descobrir noves estratègies per reconèixer com se sentien en diferents moments de l'activitat.

3. Expressió d'emocions.

- a. Et va resultar fàcil explicar com et senties durant l'activitat? Per què?
- b. Quan et vas sentir enfadat o frustrat, què vas fer per calmar-te?

Els alumnes que es van sentir còmodes parlant d'emocions van dir que l'activitat els va ajudar a expressar-se millor amb paraules. Altres van expressar que va ser difícil parlar d'emocions negatives, com la ràbia o la por, ja que normalment no ho fan en públic. Alguns van notar que a mesura que avançava l'activitat, es sentien més segurs compartint els seus sentiments.

4. Interacció amb els companys.

- a. Com et vas sentir amb els teus companys durant l'activitat? Hi va haver algun moment en què els ajudessis o et sentissis ajudat?
- b. Creus que vas entendre com se sentien els altres? Explica'm un moment en què vas notar això.

Molts van destacar que els va agradar ajudar als companys a identificar com se sentien i que això els va fer sentir millor. Alguns van expressar que no

sempre sabien com reaccionar davant les emocions dels altres, especialment quan eren intenses. Hi va haver alumnes que van sentir-se recolzats pels seus companys quan compartien emocions similars, la qual cosa va afavorir la cohesió del grup.

5. Autoavaluació emocional.

- a. Què creus que vas fer bé en la gestió de les teves emocions durant l'activitat?
- b. Què canviaries la pròxima vegada que facis una activitat semblant?

Molts van destacar que els va agradar ajudar als companys a identificar com se sentien i que això els va fer sentir millor. Alguns van expressar que no sempre sabien com reaccionar davant les emocions dels altres, especialment quan eren molt intenses. Hi va haver alumnes que van sentir-se recolzats pels seus companys quan compartien emocions similars, la qual cosa va afavorir la cohesió del grup.

6. Sugeriments i opinió.

- a. Què és el que més et va agradar de l'activitat? I el que menys?
- b. Tens alguna idea sobre com podriem millorar l'activitat per fer-la més divertida o més fàcil?

Alguns van suggerir fer més activitats en format de joc perquè els resulten més divertides i els ajuden a expressar-se millor. Altres van demanar més temps per parlar sobre les seves emocions, especialment en grups petits o en parelles. Alguns alumnes van suggerir canviar algunes dinàmiques que els semblaven massa intenses, com parlar en grup gran, per fer-ho en un format més reduït i segur.

6.6. Graella d'observació de comportaments emocionals a l'aula

Nom de l'alumne	Moment clau observat	Comportament observat	Intervenció del docent	Reflexió del docent
x	Al començament de l'activitat	Ràbia quan no entén l'activitat	Donar-li temps per explicar-se i reassessorament	Ha estat útil, sembla que es va calmar després de la conversa

x	Durant una dinàmica en grup	Por de parlar en públic	Suport emocional individual i en grup	S'ha tranquil·litzat després de parlar amb ella. La propera vegada intentarem fer més pràctiques prèvies.
x	Durant una dinàmica d'expressió emocional	Inseguretat al compartir	Suport individual per ajudar-lo a expressar-se millor	Va millorar amb l'ajuda d'exemples concrets.
x	A mitja activitat	Excitació i entusiasme	Reforçar prèviament la seva implicació	Va mostrar gran entusiasme i implicació en la tasca
x	Quan va veure un company distret	Preocupació per la distracció d'un amic	Demandar-li que se centrés en l'activitat	Va tornar a la tasca amb un recordatori suau
x	Al final de l'activitat	Tristesa per no haver acabat l'exercici	Reassegurar-lo sobre la seva capacitat per completar-ho	Va millorar la seva actitud després del suport
x	Al començament de la dinàmica	Desconfiança envers els companys	Treballar en petits grups per fomentar la cooperació	La dinàmica va ajudar a millorar la seva actitud cap al grup
x	Durant l'activitat en parelles	Por de fallar davant dels altres	Fomentar un ambient sense pressió i anomenar els encerts	Va començar a sentir-se més segur després de les primeres intervencions
x	Al veure una tasca difícil	Ansietat per la dificultat	Instruccions clares i simplificadores	Va començar a calmar-se un cop va entendre els passos
x	Després d'una intervenció emocional	Indiferència, no volia parlar	Crear espais per a la reflexió individual i opcional	Va preferir observar els altres abans de participar

x	Al finalitzar la tasca de grup	Satisfacció per la feina ben feta	Felicitaació col·lectiva i individual	Va augmentar la confiança en el seu grup i en ell mateix
x	Al començar la tasca individual	Falta de motivació	Anàlisi de les seves fortaleses i potencial	Va mostrar més motivació després d'una conversa individual
x	Quan va començar una nova activitat	Confusió sobre les instruccions	Repetir les instruccions i clarificar els dubtes	Va comprendre millor l'activitat i va començar amb més confiança
x	Durant la discussió de grup	Desacord amb la idea d'un company	Guiar la discussió amb preguntes obertes per explorar solucions	Es va sentir validat quan va poder expressar la seva opinió
x	Quan va veure el seu treball corregit	Vergonya pel seu error	Animar-lo a veure els errors com una oportunitat d'aprenentatge	Va prendre la correcció de manera positiva després de l'intercanvi
x	Durant l'activitat creativa	Alegria per l'expressió artística	Reforçar l'originalitat i l'esforç	Va ser més creatiu després de l'elogi
x	En el moment de la presentació	Nerviosisme per parlar davant dels altres	Reforçar la seva confiança amb un feedback positiu	Va calmar-se després de la primera fase
x	Durant una tasca conjunta	Poca implicació en la feina en grup	Motivació per fer una tasca compartida de forma divertida	Va començar a aportar idees un cop va veure l'entorn positiu
x	Quan va haver de demanar ajuda	Vergonya de mostrar que no entenia una aspecte de l'activitat	Donar-li confiança en la seva capacitat per aprendre	Va començar a demanar ajuda amb més confiança després d'això
x	Al final de	Confusió sobre	Repetir la	Va entendre

	l'activitat	els objectius	finalitat de l'activitat de manera més visual	millor l'objectiu final i va finalitzar la tasca amb èxit
x	Quan es va sentir ignorat	Tristesa i frustració	Valorar el seu esforç davant del grup	Va començar a interactuar més amb els companys després del reconeixement
x	Al veure els resultats de l'exercici	Sorpresa per la seva bona nota	Felicitaçió per la seva millora constant	Va sentir-se més motivat per continuar treballant així
x	Al tornar a començar la tasca	Dubta de la seva capacitat	Donar-li un petit repte per aconseguir pas a pas	Va començar amb més confiança després de completar el petit repte

6.7. Diari de reflexió del docent

Activitat realitzada	Observacions sobre les reaccions emocionals de l'alumnat	Estratègies d'intervenció utilitzades	Reflexió
Lectura en veu alta i expressió d'emocions	L'alumnat van mostrar un gran interès per les històries, però alguns no van saber identificar bé les emocions expressades pels personatges.	Vaig guiar una discussió sobre les emocions dels personatges i vaig demanar a l'alumnat que compartissin com es sentien en situacions similars.	Va ser útil per fomentar l'empatia, però crec que la lectura va ser massa ràpida per als més petits.
Els colors de les emocions	L'alumnat va associar fàcilment colors a les emocions, però alguns no sabien expressar clarament per què associaven un color amb una	He utilitzat la taula de colors per ajudar els alumnes a connectar cada color amb una emoció concreta i vaig proporcionar exemples visuals.	L'activitat va ser efectiva per identificar les emocions, però caldria afegir més activitats que facin reflexionar sobre la connexió entre els


	emoció.		colors i les emocions personals.
Dibuixar emocions en un cercle	L'alumnat va gaudir de l'activitat de dibuixar les emocions, però alguns van tenir dificultats per identificar les emocions més complexes.	Vaig proporcionar exemples de dibuixos a l'alumnat per a què representessin emocions com la frustració o la sorpresa.	La representació gràfica va ser útil per molts alumnes, però potser caldria més orientació per als que tenen dificultats a l'hora de comprendre emocions menys comunes.
La caixa de les emocions	Alguns alumnes van sentir-se més còmodes compartint les seves emocions mitjançant la caixa, però altres van mostrar-se reticents.	Vaig donar temps per a la reflexió individual abans de posar les emocions a la caixa i vaig fomentar un ambient de respecte.	Aquesta activitat va ser molt útil per a l'alumnat que té dificultats per expressar-se verbalment. Però cal un temps extra per a crear confiança.
El semàfor emocional	L'alumnat va saber identificar les emocions en diferents situacions, però alguns es van sentir incòmodes amb la idea d'"etiquetar" les emocions com a "roges", "grogues" o "verdes".	Vaig explicar la funció del semàfor com una eina per gestionar les emocions i vaig ajudar-los a reflexionar sobre com podrien "canviar de llum" davant de diferents emocions.	El semàfor emocional va ser útil per ajudar a l'alumnat a identificar i gestionar les seves emocions en temps real. Però alguns alumnes van mostrar resistència a etiquetar les seves emocions de manera tan rígida.
Targetes d'ànim	L'alumnat va reaccionar positivament a les targetes d'ànims, especialment aquells que normalment són més tímids.	Vaig distribuir targetes en blanc on havien d'escriure coses que els hi fessin sentir contents per poder-ho mirar quan estiguessin tristos.	Vaig veure que aquesta activitat pot ser útil per fomentar l'autoconfiança i el suport entre companys. L'alumnat més tímid es va sentir més segur amb aquest tipus de dinàmica.
Cartes d'automotivació	L'alumnat va escriure missatges	Vaig guiar-los amb exemples concrets i	Aquesta activitat va ser valuosa per

	d'automotivació, però alguns van tenir dificultats a l'hora de pensar en aspectes positius sobre ells mateixos.	vaig proporcionar-los espais per reflexionar abans d'escriure les seves cartes.	fomentar l'autoconeixement emocional, però vaig observar que molts alumnes necessiten més pràctica per desenvolupar l'autoestima.
Debat sobre emocions i identitat	L'alumnat va participar activament, però alguns van tenir dificultats per distingir les seves emocions de la seva identitat personal.	Vaig guiar la discussió per ajudar-los a reflexionar sobre la diferència entre les emocions temporals i l'autoimatge a llarg termini.	Vaig veure que alguns alumnes no entenen completament la connexió entre emocions i identitat, i els cal més suport per diferenciar-los.
Quina és la teva emoció?	L'alumnat va identificar les seves emocions amb facilitat, però alguns van mostrar-se incòmodes quan es va demanar que expliquessin les seves emocions més profundes.	Vaig crear un ambient de confiança i vaig donar exemples per ajudar-los a verbalitzar emocions difícils.	Aquesta activitat va ser útil per ajudar l'alumnat a identificar i expressar les seves emocions, però potser va ser massa intensa per a aquells que són més reservats.
Mural d'emocions positives	L'alumnat va gaudir de l'activitat, mostrant entusiasme i una actitud positiva a l'hora de crear el mural.	Es van fomentar preguntes obertes per afavorir la reflexió i el raonament emocional ("Per què ho relaciones amb aquesta emoció?"). També es van validar totes les aportacions, reforçant la idea que cada vivència emocional és personal i vàlida. Es va crear un ambient segur on l'alumnat se sentís lliure per expressar-se.	L'activitat va resultar molt enriquidora tant a nivell emocional com de cohesió grupal. Va ser especialment significativa per observar com l'alumnat havia consolidat vocabulari emocional i mostrava una major capacitat per argumentar les seves emocions. Va ser una oportunitat per constatar el creixement emocional col·lectiu

			<p>i individual, així com per reforçar el valor de l'escolta i el respecte mutu dins del grup classe.</p>
--	--	--	---

6.8. Diari de les emocions

<p>DIARI EMOCIONAL ☺ 13/12/2021</p> <p>QUÈ VOLS EXPLICAR-ME DEL DIA D'AVUI? Jo estic contenta per que el diable tina que tindre un gut jo ja el tinc a casa va sampla el 11 de desembre 3 mesos en dia era una bona passa.</p> <p>COM THAS SENTIT? El primer dia jo estava molt nerviosa me sentia contenta, ansiosa i emocionada.</p> <p>COM HAS EXPRESSAT AQUESTA EMOCIÓ? somrient i rien normal ment</p> <p>QUINA EMOCIÓ HA PREDOMINAT AVUI? He tingut por, ansietat, tristia i felicitat.</p> <p>SI EL DIA FOS UN COLOR, QUIN SERIA? PER QUÈ? seria el color groc per que el groc em fa sentir contenta, felicitat i bé.</p>	<p>DIARI EMOCIONAL ☹ 12/12/2021</p> <p>QUÈ VOLS EXPLICAR-ME DEL DIA D'AVUI? m'ha anat bejam bé</p> <p>COM THAS SENTIT? Alegre ☺</p> <p>COM HAS EXPRESSAT AQUESTA EMOCIÓ? com sempre estam somrient</p> <p>QUINA EMOCIÓ HA PREDOMINAT AVUI? Alegria</p> <p>SI EL DIA FOS UN COLOR, QUIN SERIA? PER QUÈ? groc. Per que el groc em fa sentir ALEGRIA</p>	<p>DIARI EMOCIONAL ☺ 11/12/21</p> <p>QUÈ VOLS EXPLICAR-ME DEL DIA D'AVUI? N'AGRAÏM MOLT PERQUE EM JUGAT JO I LA UMA</p> <p>COM THAS SENTIT? MOLT BE</p> <p>COM HAS EXPRESSAT AQUESTA EMOCIÓ? RIENT</p> <p>QUINA EMOCIÓ HA PREDOMINAT AVUI? ALEGRIA</p> <p>SI EL DIA FOS UN COLOR, QUIN SERIA? PER QUÈ? GROC</p>
<p>DIARI EMOCIONAL ☺ 10/12/2021</p> <p>QUÈ VOLS EXPLICAR-ME DEL DIA D'AVUI? Avui m'ha anat molt bé. Perque avui hem començat una festa i hem tingut educació. Perque es una de les coses que m'agrada més.</p> <p>COM THAS SENTIT? Alegria, una mica avorrit i molt poc enfadat.</p> <p>COM HAS EXPRESSAT AQUESTA EMOCIÓ? La alegria de més me tinc de alegria i de rotunda</p> <p>QUINA EMOCIÓ HA PREDOMINAT AVUI? Alegria</p> <p>SI EL DIA FOS UN COLOR, QUIN SERIA? PER QUÈ? El groc per que representa l'alegria.</p>	<p>DIARI EMOCIONAL ☹ 11/12/2021</p> <p>QUÈ VOLS EXPLICAR-ME DEL DIA D'AVUI? estic una mica trist perque me hi havia jugat</p> <p>COM THAS SENTIT? Una mica trist</p> <p>COM HAS EXPRESSAT AQUESTA EMOCIÓ? ?</p> <p>QUINA EMOCIÓ HA PREDOMINAT AVUI? Trist</p> <p>SI EL DIA FOS UN COLOR, QUIN SERIA? PER QUÈ? Perque me hi havia jugat i estava content.</p>	<p>DIARI EMOCIONAL ☺ 12/12/21</p> <p>QUÈ VOLS EXPLICAR-ME DEL DIA D'AVUI? Avui m'ha anat el primer regal del meu aniversari que es dimarts.</p> <p>COM THAS SENTIT? Felicitat i amarcada.</p> <p>COM HAS EXPRESSAT AQUESTA EMOCIÓ? amb un somriure gegant !!</p> <p>QUINA EMOCIÓ HA PREDOMINAT AVUI? Felicitat</p> <p>SI EL DIA FOS UN COLOR, QUIN SERIA? PER QUÈ? groc per que el color groc representa alegria</p>

DIARI EMOCIONAL  10/11/24


QUÈ VOLS EXPLICAR-ME DEL DIA D'AVUI?
 Avui he tingut un problema amb la Maria, Alba, Inés i Sara i s'ha acabat amb les persones que m'he trobat en el problema ja m'he enfadat amb totes elles amb l'Alba.

COM T'HAS SENTIT?
 Enfadada.

COM HAS EXPRESSAT AQUESTA EMOCIÓ?
 Doncs si algú diu una cosa que no és veritat ja diu que no és veritat.

QUINA EMOCIÓ HA PREDOMINAT AVUI?
 Enveja

SI EL DIA FOS UN COLOR, QUIN SERIA? PER QUÈ?
 Seria el color groc perquè representa que el groc és enveja.

DIARI EMOCIONAL  12/11/24


QUÈ VOLS EXPLICAR-ME DEL DIA D'AVUI?
 Avui dijous dia 12 de Desembre he anat a l'escola com un dia normal. El que més m'ha agradat ha sigut quan hem practicat la cançó amb els petits.

COM T'HAS SENTIT?
 Alegre.

COM HAS EXPRESSAT AQUESTA EMOCIÓ?
 A casa, explicant-li a la meua mare.

QUINA EMOCIÓ HA PREDOMINAT AVUI?
 Alegria.

SI EL DIA FOS UN COLOR, QUIN SERIA? PER QUÈ?
 Ho seria el color groc perquè representa l'alegria.

DIARI EMOCIONAL  12/11/24


QUÈ VOLS EXPLICAR-ME DEL DIA D'AVUI?
 Estic molt contenta, perquè tinc a la meua Família agra.

COM T'HAS SENTIT?
 Contenta!!!
 ILLS.MA!

COM HAS EXPRESSAT AQUESTA EMOCIÓ?
 Rien i jugar

QUINA EMOCIÓ HA PREDOMINAT AVUI?
 Alegria

SI EL DIA FOS UN COLOR, QUIN SERIA? PER QUÈ?
 Aquest color + representa la que m'ha Per a mi

DIARI EMOCIONAL  12/11/24


QUÈ VOLS EXPLICAR-ME DEL DIA D'AVUI?
 Avui estic feliç perquè he jugat amb els meus amics que m'he m'ha agradat perquè m'he fet educació física.

COM T'HAS SENTIT?
 content i enfadat

COM HAS EXPRESSAT AQUESTA EMOCIÓ?
 mi cançó

QUINA EMOCIÓ HA PREDOMINAT AVUI?
 content

SI EL DIA FOS UN COLOR, QUIN SERIA? PER QUÈ?
 groc perquè he estat més content que en l'adotat.

DIARI EMOCIONAL  12/11/24


QUÈ VOLS EXPLICAR-ME DEL DIA D'AVUI?
 Dona m'ha agradat perquè he estat molt contenta.

COM T'HAS SENTIT?
 contenta de mi mateixa

COM HAS EXPRESSAT AQUESTA EMOCIÓ?
 perquè estava somrient amb les meues amigues

QUINA EMOCIÓ HA PREDOMINAT AVUI?
 La emocio de la alegria

SI EL DIA FOS UN COLOR, QUIN SERIA? PER QUÈ?
 El groc, perquè aquest color és feliç i em troba la felicitat

DIARI EMOCIONAL  12/12/24

QUÈ VOLS EXPLICAR-ME DEL DIA D'AVUI?
 La mentat és que m'he deixat el gimig i m'he sigat molt istonica.

COM T'HAS SENTIT?
 perquè em seia rabia però estava trista

COM HAS EXPRESSAT AQUESTA EMOCIÓ?
 Criticant i insultant me

QUINA EMOCIÓ HA PREDOMINAT AVUI?
 (Yellow circle icon)

SI EL DIA FOS UN COLOR, QUIN SERIA? PER QUÈ?
 Perquè sento que es el conjunt de tot

6.10. Mural emocional

