

EL PROFESSORAT, PREPARAT PER A L'EDUCACIÓ EMOCIONAL A LES AULES?

Anàlisi de l'estat emocional i de la formació del professorat
en matèria d'educació emocional

Sílvia Sabatés Navas
Àmbit temàtic: Educació emocional
Màster de Psicopedagogia
Tutora: Anna Iñesta Codina
Universitat Oberta de Catalunya
14 de Gener del 2022

Agraïments

M'agradaria donar les gràcies a la meva família i amics més propers, pel seu suport incondicional durant tota l'elaboració del treball, sobretot en els moments on els ànims escassejaven.

També vull agrair a la meva tutora, l'Anna Iñesta, el seu suport, guia i orientació des de l'inici fins al final del treball. Les seves indicacions sempre han aportat llum quan no semblava que em perdia.

I per últim, donar les gràcies a tots els i les docents que han participat en aquest treball, contestant qüestionaris en ple moment d'avaluacions. Sense la seva col·laboració no hagués estat possible la present investigació.

ÍNDEX

RESUM O <i>ABSTRACT</i>	3
2. INTRODUCCIÓ	4
3. JUSTIFICACIÓ	5
4. PLANTEJAMENT DEL PROBLEMA	6
4.1 CONCRETAR I CONTEXTUALITZAR	6
4.2 OBJECTIUS DEL TREBALL	6
4.3 HIPÒTESI	7
5. MARC NORMATIU	8
6. MARC TEÒRIC	10
6.1. INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL	10
6.2. EDUCACIÓ EMOCIONAL	13
6.3. EL PROFESSORAT I L'EDUCACIÓ EMOCIONAL	15
6.4. APORTACIÓ A LA SOCIETAT I A LA ÈTICA PROFESSIONAL	17
7. MARC METODOLÒGIC	18
7.1 TIPUS D'INVESTIGACIÓ	18
7.2 CONTEXT	18
7.3 INSTRUMENTS DE RECOLLIDA D'INFORMACIÓ DE LA INVESTIGACIÓ	19
7.4 PROCEDIMENT D'ANÀLISI DE DADES	22
7.5 TEMPORITZACIÓ	23
8. RESULTATS	25
8.1 RESULTATS RELATIUS A L'OBJECTIU 1 D'EDUCACIÓ EMOCIONAL	26
8.2 RESULTATS RELATIUS A L'OBJECTIU 2 D'INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL	28
8.3 RESULTATS RELATIUS A L'OBJECTIU 3 DE LA SÍNDROME DE <i>BURNOUT</i>	29
8.4 ANÀLISI GLOBAL DE LES DADES RECOLLIDES PER ETAPA EDUCATIVA	31
9. DISCUSSIÓ I CONCLUSIONS	33
9.1 DISCUSSIÓ	33
9.2 CONCLUSIONS DE LA INVESTIGACIÓ REFERITS ALS OBJECTIUS I HIPÒTESIS	35
9.3 LIMITACIONS, SUGGERIMENTS I PROPOSTES DE MILLORA.	35
9.4 PERSPECTIVES DE FUTUR (PROSPECTIVA)	36
10. BIBLIOGRAFIA	38

Annex 1: Autoinforme Intel·ligència emocional d'Emily Sterrett	1
Annex 2: Qüestionari Maslach Burnout Inventory per a docents.....	3
Annex 3: Qüestionari al professorat	5
Annex 4: Resultats individuals adaptació test d'intel·ligència d'Emily Sterrett .	10
Annex 5: Resultats individuals de l'adaptació del test de Maslach Burnout Inventory.....	13

Índex de taules

Taula 1: Quadre-resum dels models més rellevants d'intel·ligència emocional	11
Taula 2: Quadre resum del desenvolupament emocional infantil neurotípic, extret de Bisquerra, Àngel i García (s.d)	14
Taula 3. Relació entre objectius específics i blocs del qüestionari	19
Taula 4. Relació entre les habilitats de la intel·ligència emocional por Goleman i Emily Sterrett.....	20
Taula 5. Relació d'habilitats amb preguntes del bloc 2 del qüestionari	20
Taula 6. Relació de dimensions i preguntes del bloc 3 del qüestionari	21
Taula 7. Distribució i tipus de preguntes del qüestionari	22
Taula 8. Valors de referència per a establir la puntuació i anàlisi del bloc 3 del qüestionari.....	22
Taula 9. Temporització del procés de treball.....	23
Taula 10. Gènere del professorat enquestat per etapes educatives	25
Taula 11. Dades d'edat del professorat en cada etapa educativa	25
Taula 12. Anys d'experiència segons etapa educativa.....	25
Taula 13. Tasques del professorat segons etapa educativa	26
Taula 14. Manera de treballar educació emocional a l'aula segons etapa educativa.....	27
Taula 15. Resultats dimensions bloc síndrome de burnout.....	29

Índex de figures

Figura 1: Relació entre els diversos models d'Intel·ligència emocional.....	11
Figura 2. Temporització global del TFM	24
Figura 3. Formació en educació emocional segons etapa educativa	26
Figura 4. Núvol de paraules importància de l'educació emocional.....	27
Figura 5. Resum dimensions intel·ligència emocional de la mostra	28
Figura 6. Resultats intel·ligència emocional segons etapa educativa	29
Figura 7. Resultats bloc burnout docents educació infantil	30
Figura 8. Resultats bloc burnout docents educació primària	30
Figura 9. Resultats bloc burnout docents educació secundària	31

RESUM O ABSTRACT

A dia d'avui es comença a donar la importància necessària a l'educació emocional dels infants des de petits i aquesta responsabilitat recau en gran part en el professorat de les llars d'infants, escoles i instituts. Però els docents estan preparats emocionalment i formativa per a fer aquest treball amb els alumnes? Amb l'objectiu d'analitzar el grau de preparació que té el professorat d'educació Infantil, Primària i Secundària a nivell emocional i de coneixement per a dur a terme una educació emocional de qualitat a les aules, s'ha dut a terme un estudi quantitatiu ex-post-facto descriptiu transversal realitzat a través d'enquestes dirigides a 68 docents d'aquestes etapes educatives. En el qüestionari, elaborat *ad hoc*, es plantegen preguntes d'opció múltiple, d'escala Likert, una adaptació del test d'Emily Sterrett d'intel·ligència emocional i una adaptació del Maslach Burnout Inventory per a docents. Els resultats demostren que el professorat coneix la importància de treballar les emocions en els centres però encara els falta formació pràctica en aquesta matèria. Per altra banda, es perceben certes mancances a nivell emocional pròpies en autoconfiança, autoregulació i autoconsciència i un elevat cansament emocional del professorat, sobretot a Secundària. A la llum dels resultats es conclou la importància de cuidar i formar al professorat per a que, a partir del seu benestar emocional, puguin treballar per a millorar les competències emocionals i el benestar dels infants i adolescents.

Paraules clau: educació emocional, professorat, Infantil, Primària, Secundària, intel·ligència emocional, síndrome de *burnout*.

2. INTRODUCCIÓ

Actualment, la importància del treball de l'educació emocional a les aules és una qüestió gairebé inqüestionable (Durlak, Domitrovich, Weissberg i Gullotta, 2015 a Bisquerra, 2018). L'educació emocional permet millorar les competències emocionals i socials, el tracte amb un mateix i el rendiment acadèmic i disminueixen les conductes disruptives i l'estrès (Durlak, Weissberg, Dymnicki, Taylor i Schellinger, 2011). Però el professorat, que és qui ha d'aplicar-ho, ha rebut aquesta educació emocional? Està preparat emocionalment i quant a coneixements per a dur-la a terme?

Arran d'aquestes qüestions s'inicia aquest estudi amb l'objectiu d'analitzar el grau de preparació que té el professorat d'Infantil, Primària i Secundària a nivell emocional i de coneixement per a dur a terme una educació emocional de qualitat a les aules. No es podrà dur a terme una educació emocional acurada si el professorat, que és qui està la major part del temps amb l'alumnat no té les condicions necessàries per a dur-ho a terme de manera eficaç i adequada.

Per aconseguir donar resposta a aquests objectius primer es fa un repàs per les aportacions fetes sobre la intel·ligència emocional i l'educació emocional i els diferents models (Salovey i Mayer, Goleman, Bar-On, etc), per extreure les competències que es volen observar si tenen els docents quant a aquest àmbit. A més a més, es fa un anàlisi dels estudis més recents i rellevants fets anteriorment sobre la preparació dels docents per a dur a terme aquesta tasca com són els de Extremera, Fernández-Berrocal i Durán (2003), Arís (2006) o Pérez-Escoda, Filella, Soldevila, Fondevila (2013).

A partir d'aquest repàs bibliogràfic, es planteja un estudi quantitatiu ex-post-facto descriptiu transversal realitzat a través d'enquestes dirigides a docents de les etapes d'Infantil, Primària i Secundària. La selecció de la mostra es realitza per un mostreig no probabilístic causal o per accessibilitat.

Els resultats de les enquestes s'han analitzat a través d'un procés d'estadística descriptiva amb el qual s'ha arribat a les conclusions de l'estudi, tenint en compte i comparant les diferències entre els diferents perfils de docent.

3. JUSTIFICACIÓ

Aquest estudi parteix de posar en valor la tasca dels docents i de posar la mirada en el que necessiten per a dur a terme una tasca que se'ls ha estat encomanada des del currículum actual: incorporar l'educació emocional a les aules.

Hi ha molts estudis, tots ells rellevants i necessaris, centrats en l'explicació teòrica de l'educació i la intel·ligència emocional i en com dur-les a terme amb els infants i adolescents. Però aquesta informació arriba al personal docent? El professorat té els espais i temps per formar-se i aprendre sobre tot el necessari per, després dur-ho a la pràctica a l'aula? Tenen aquestes competències emocionals, les practiquen i les duen a terme a la seva vida? Es troben en les condicions laborals adients per afrontar un canvi més en la seva docència i dur-lo a terme adequadament?

Aquestes preguntes són en les que es vol centrar el present treball, ja que sovint s'obvien aquests aspectes tant necessaris per a que l'objectiu final, que els infants i adolescents tinguin una educació emocional de qualitat per a poder-la practicar i desenvolupar al llarg de la vida es pugui assolir i, així, tenir una millor salut mental i física i un benestar emocional. Sense un professorat preparat cognitivament i emocionalment i engrescat amb la seva tasca, no s'aconseguiran els resultats òptims que es volen en matèria d'educació emocional en l'alumnat.

Pel que fa a la motivació personal que ha portat a abordar aquest problema i aquest treball, és perquè l'autora del treball, mestra de professió, ha sentit que, fins ara, que recentment, per necessitat personal, ha treballat la seva pròpia intel·ligència emocional i s'ha endinsat en l'educació emocional, no estava gens preparada per a dur a terme una educació emocional a l'aula. Arran d'aquesta reflexió, i de veure els beneficis, tant personals com professionals, de treballar la pròpia intel·ligència emocional va sorgir la qüestió de si això podia estar succeint a més gran escala, en menor o major grau, a la resta de professorat.

Quant a la recerca, es troba una manca d'estudis que comparin el grau d'intel·ligència emocional del professorat en les tres primeres etapes educatives (Infantil, Primària i Secundària), ja que s'ha fet amb estudiants de magisteri i no docents en actiu (Sala i Albarca, 2002; Bravo i Fernández, 2018). Per altra banda, es creu important relacionar-ho amb el benestar i possible burnout dels docents per identificar les mancances actuals per dur a terme una bona educació emocional a les aules.

Amb tot, es considera rellevant per a la recerca i la pràctica educatives detectar les mancances que pot tenir actualment el professorat envers la posada en pràctica de l'educació emocional a les aules. D'aquesta manera, es poden prendre decisions i destinar recursos de manera més específica cap a aquells aspectes en els que encara es necessita millorar i cap a aquells docents que ho necessitin.

4. PLANTEJAMENT DEL PROBLEMA

4.1 CONCRETAR I CONTEXTUALITZAR

En el present treball es posa la mirada en els professionals de l'educació. Més concretament, en el professorat de les etapes d'Educació Infantil, Primària i Secundària. Es decideix centrar la mirada en docents d'aquestes etapes ja que els d'Infantil i Primària treballen amb infants en edats clau del neurodesenvolupament, on s'aprenen les primeres habilitats socials i la relació amb un mateix i l'entorn. Per tant, també són edats importants per a construir una bona autoestima i autoconfiança en les capacitats pròpies.

Per altra banda, s'ha decidit incloure també els docents de Secundària ja que tracten i treballen amb adolescents. Es considera important incloure aquest col·lectiu de docents perquè en aquesta etapa vital s'entra molt en conflicte amb un mateix i la gent que l'envolta i les emocions acostumen a viure's molt intensament cap a bé o cap a malament. Prova d'això és el nombre tan elevat d'intents de suïcidi en aquestes edats (601 durant el 2020 segons dades del Codi de Risc del Suïcidi). Per aquest motiu, rebre una educació emocional per saber afrontar, gestionar i entendre's a un mateix és de vital importància.

Pel que fa a la recerca, no s'ha trobat cap estudi anterior que englobi les tres etapes educatives i aspectes com la formació en educació emocional del professorat, la seva pròpia intel·ligència emocional i el benestar propi. Es considera rellevant enfocar-ho d'aquesta manera més àmplia i global, encara que es perdi concreció, per detectar on estan les principals mancances, respecte l'estat del professorat i entre les diverses etapes educatives.

4.2 OBJECTIUS DEL TREBALL

L'objectiu general del treball és analitzar el grau de preparació que té el professorat d'Infantil, Primària i Secundària a nivell emocional i de coneixement per a dur a terme una educació emocional de qualitat a les aules.

Dins d'aquest, es concreten diversos objectius específics:

- Analitzar i caracteritzar el grau de coneixement d'educació emocional que té el professorat actualment i la seva voluntat per portar-la a terme a les aules.
- Conèixer el nivell de gestió emocional pròpia que té el personal docent.
- Estudiar el grau de satisfacció del professorat amb la seva feina (volum de treball, companys i companyes, treball en equip...)

Es considera important treballar i conèixer sobre aquests diferents aspectes relacionats amb la vida del docent, per a concretar en quins punts s'hauria d'incidir per millorar la tasca docent i, finalment, la posada en pràctica de l'educació emocional a les aules.

4.3 HIPÒTESI

Aquest treball es planteja la hipòtesi segons la qual a més formació sobre educació i intel·ligència emocional, millor gestió emocional pròpia i més satisfacció amb la tasca que du a terme, millor preparat estarà el professorat per dur a terme una educació emocional de qualitat en el dia a dia a les aules.

Aquesta hipòtesi treballa a partir de tres variables:

1. Formació en educació i intel·ligència emocional del professorat.
2. Gestió emocional pròpia del personal docent.
3. Satisfacció en les condicions de treball del professorat.

I aquestes s'analitzaran tenint en compte el perfil de docent dels participants (etapa educativa, tutor/especialista, home/dona...) per analitzar quins perfils docents estarien més preparats per treballar l'educació emocional amb l'alumnat, quins perfils tenen més mancances i establir quines són per a poder incidir en elles i millorar-les.

La idea subjacent en aquest treball és la sospita que actualment el personal docent encara necessita formació i aprenentatge sobre l'educació emocional, millorar la seva gestió emocional i tenir millors condicions de treball per poder, després, dur a terme una bona educació emocional als infants i adolescents.

5. MARC NORMATIU

L'Organització Mundial de la Salut defineix la salut com "un estat de benestar complet físic, mental i social, i no tan sols l'absència de malaltia o condició patològica". Això remarca que és d'igual importància la salut física com la mental i la social per aconseguir el benestar personal, encara que tradicionalment sempre s'ha donat més importància a la primera.

Per aconseguir la salut mental i social, a part de la vessant clínica, és important treballar-la en serveis educatius com les llars d'infants, escoles, instituts o organismes més de caire social. Encaminat cap això, s'observa com el Departament d'Ensenyament ho ratifica en els decrets de cada una de les etapes educatives dels 0 als 16 anys.

En l'etapa d'Educació Infantil se li dona una gran importància ja que la principal finalitat que dicta tant el Decret 101/2010, de 3 d'agost, d'ordenació dels ensenyaments del primer cicle de l'educació infantil com el Decret 181/2008, de 9 de setembre, pel qual s'estableix l'ordenació dels ensenyaments del segon cicle de l'educació infantil és "contribuir al desenvolupament emocional i afectiu, físic i motor, social i cognitiu dels infants en col·laboració amb les seves famílies, proporcionant-los un clima i entorn de confiança on se sentin acollits i amb expectatives d'aprenentatge". A més a més, en el Decret 181/2008, de 9 de setembre, pel qual s'estableix l'ordenació dels ensenyaments del segon cicle de l'educació infantil es dedica una de les tres àrees de coneixement i experiència a treballar aquesta part més emocional i social, l'anomenada àrea de descoberta d'un mateix i dels altres.

En l'etapa d'educació primària, revisant el Decret 119/2015, de 23 de juny, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació primària, l'enfocament es manté bastant. Dos dels nou àmbits de coneixement estan destinats exclusivament al treball de competències emocionals i habilitats socials com són l'àmbit d'autonomia i iniciativa personal i l'àmbit d'educació en valors. A més a més, dins l'àmbit de coneixement del medi es destina una de les dimensions a la salut i equilibri personal i, dins d'aquesta, s'explicita la competència "Prendre consciència del propi cos, de les emocions i sentiments propis i aliens, per aconseguir l'equilibri emocional i afavorir la convivència".

Finalment, en l'etapa d'educació secundària obligatòria es continua fent explícit aquest treball d'autoconeixement i gestió de les emocions en un dels nou àmbits de coneixement. L'àmbit personal i social, que es defineix com un àmbit transversal a totes les àrees i espais i on es concreta el treball de les competències emocionals, segons el Decret 187/2015, de 25 d'agost, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació secundària obligatòria.

Així mateix, tant aquest últim, com el Decret 119/2015, de 23 de juny, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació primària, remarquen que l'acció tutorial té la finalitat, junt amb les famílies, d'ajudar en el desenvolupament i assoliment de les competències emocionals, personals i socials dels alumnes, i que aquesta acció tutorial és responsabilitat de tot el professorat que intervé amb aquells alumnes.

Revisant tota la normativa educativa vigent de les etapes que ocupen aquest treball, s'extreu la importància i obligatorietat de treballar de manera conscient i transversal les competències emocionals per ajudar en el desenvolupament personal i emocional dels infants i adolescents. Consegüentment, el professorat ha d'estar preparat i format per poder complir amb aquesta tasca que se li ha encomanat.

6. MARC TEÒRIC

Ja des de l'època de la cultura grega les emocions, tot i que no amb aquest nom, han estat una de les inquietuds humanes per excel·lència que han portat a reflexionar i pensar si eren positives o negatives i com s'havien de gestionar. No va ser fins al segle XIX, amb la figura de Thomas Brown, professor de filosofia moral a la Universitat d'Edimburg, que va agrupar totes les paraules que s'havien utilitzat fins el moment per expressar això, en el concepte d'emoció (Bisquerra, 2018). A partir d'aquest fet, a finals del segle XIX s'inicia la investigació de caire científic des de la psicologia, de les emocions amb la figura de William James, encara que queda paralitzada durant bona part del segle XX pel predomini del conductisme en psicologia (Bisquerra, 2018). No és fins a finals del segle XX quan es reprèn la investigació i es parla per primera vegada del terme "intel·ligència emocional", gràcies a Peter Salovey i John Mayer.

6.1. INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL

La intel·ligència emocional ha estat tractada i caracteritzada per diversos professionals que han elaborat diferents teories sobre ella i sobre com abordar-la i treballar-la. Els pioners van ser Mayer i Salovey amb el seu model de capacitat i més tard va arribar Goleman, que va ser qui li ha donat la difusió al concepte, i altres models més recents com el de Bar-On i el de Petrides i Furnham (Bisquerra, 2018).

A la Taula 1 hi ha un resum de les competències en les que divideixen la intel·ligència emocional cada un dels models mencionats.

Model de capacitat de Salovey i Mayer	Model de Goleman
<ul style="list-style-type: none">- Percepció emocional- Facilitació emocional de pensament- Comprensió emocional- Regulació emocional	<ul style="list-style-type: none">- Conèixer les pròpies emocions- Gestionar les emocions- Motivar-se a si mateix- Reconèixer les emocions dels altres- Establir relacions positives amb els altres
Model de Bar-On	Model de Petrides i Furnham
<ul style="list-style-type: none">- Intel·ligència intrapersonal: autoconsciència emocional, assertivitat, autoestima, autorealització, independència.- Intel·ligència interpersonal: empatia, relacions interpersonals, responsabilitat social.- Adaptabilitat: solució de problemes, ajustar-se a la realitat, flexibilitat.- Gestió de l'estrès: tolerància a l'estrès, gestió d'impulsos	<ul style="list-style-type: none">- Benestar- Emocionalitat- Sociabilitat- Autocontrol

- Estat d'ànim general: felicitat, optimisme.	
---	--

Taula 1: Quadre-resum dels models més rellevants d'intel·ligència emocional

Es pot observar com aquests models comparteixen certes idees i poden ser complementaris. El cas del model de capacitat es diferencia una mica dels altres pel que fa a la conceptualització de la intel·ligència emocional, ja que l'entenen com una capacitat independent als trets de la personalitat (Extremera i Fernández-Berrocal, 2005; Bisquerra, 2018). Com es pot observar, en els quatre models hi ha idees que es repeteixen i són comunes, com són la consciència emocional pròpia i la gestió emocional que se'n deriva. Per altra banda, es veu com Bar-on dona més importància i distingeix l'adaptabilitat d'una persona i la gestió de l'estrès de la competència interpersonal o social dels altres models. També cal destacar que el model de capacitats es centra en la persona individualment i, per tant, no té en compte la dimensió més social de la intel·ligència emocional. Per últim, destacar que el models més recents com el de Bar-On i el de Petrides i Furnham exposen com a dimensió pròpia el benestar o estat d'ànim general d'una persona.

En aquest treball, s'ha agafat com a model predominant el de Goleman, ja que és el més popularitzat i, per tant, també el més probable que pugui arribar a conèixer el professorat. Tot i això, es considera que el model de Bar-On i el de Petrides i Furnham (Figura 1) poden incloure's dins del model de Goleman, així que també s'han tingut en compte a l'hora de descriure i caracteritzar cada una de les competències.

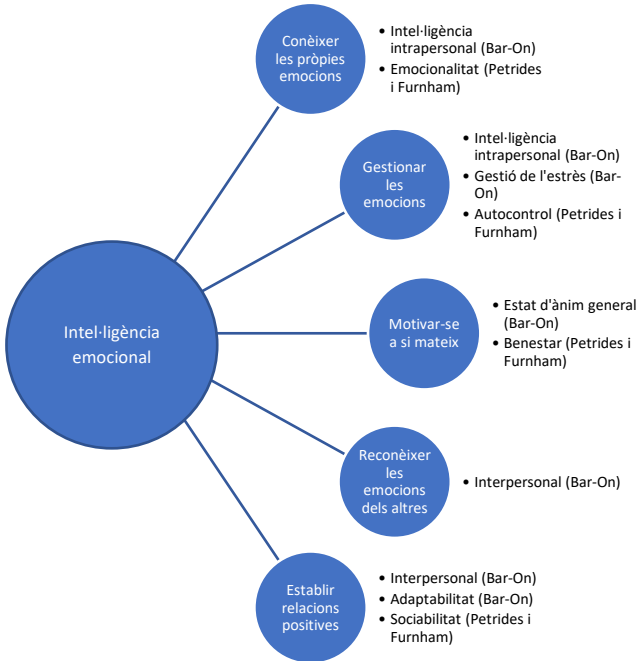


Figura 1: Relació entre els diversos models d'intel·ligència emocional

D'aquesta manera, en aquest treball s'han tingut en compte els següents components o competències de la intel·ligència emocional segons Goleman (2000):

- Conèixer les pròpies emocions o autoconeixement. És una competència imprescindible per entendre el moment en el que estem amb nosaltres mateixos. Poder identificar les emocions que estan predominant en aquest moment en un mateix és el primer pas per poder entendre què està passant i poder gestionar-les.
- Gestionar les emocions o autoregulació. Aprendre a apaivagar emocions que ens superen, a gestionar situacions d'enuig o d'estrès per tornar a la calma, a saber maneres de tranquil·litzar-se, ajuda a poder portar millor els contratemps i les adversitats de la vida.
- Motivar-se a si mateix o motivació. L'autocontrol emocional per a focalitzar-se en un objectiu es considera clau per a la motivació i rendiment de la memòria de treball. Aconseguir gestionar la impulsivitat i retardar la gratificació ajuda a ser més eficients i productius en l'acompliment dels objectius plantejats. Tenir una visió positiva ajuda a enfrontar millor els reptes vitals i a la consecució de fites.
- Reconèixer les emocions dels altres o empatia. A partir de la consciència emocional pròpia es pot arribar a desenvolupar la capacitat d'entendre les emocions dels altres. Aquesta habilitat permet una millor comunicació i assertivitat amb els altres i un apropament a l'ajuda cap als altres.
- Establir relacions positives amb els altres o habilitats socials. Treballar habilitats com organitzar grups, negociar solucions, les connexions personals i l'anàlisi social porta a saber com liderar grups, treballar en equip, resoldre i mediar en conflictes i comprendre, detectar, respectar i intuir els sentiments i emocions dels altres.

Una vegada establertes les competències necessàries per a cultivar la intel·ligència emocional sorgeix el dubte sobre com s'avalua el grau d'intel·ligència emocional que una persona té. Davant aquesta necessitat, al llarg dels anys s'han anat elaborant diferents instruments per aconseguir-ho. Actualment sobretot s'utilitzen dos tipus (Extremera, Fernández-Berrocal, Mestre i Guil, 2004; Extremera i Fernández-Berrocal, 2005):

- Els autoinformes. Són auto testos amb diversos ítems per avaluar les diverses capacitats amb escala Likert. Destaquen el Trait Meta-Mood Scale-48 (TMMS-48) i el Trait Meta-Mood Scale-24 (TMMS-24), ambdós dissenyats segons el model de capacitat de Salovey i Mayer. També estan el Cuestionario de Inteligencia emocional (CIE) elaborat per un grup d'investigació de Cádiz, que, segueix el model de Goleman, encara que es complementa amb l'avaluació d'un observador extern i l'autoavaluació d'Emily Sterrett que segueix bastat l'esquema proposat per Goleman discernint dins de conèixer les pròpies emocions, l'autoconsciència i l'autoconfiança.
- Les mesures d'habilitat. Són proves més extenses on es posen a prova les diverses habilitats fent preguntes sobre quines emocions entren en joc a partir d'imatges, a partir d'una situació, contestar com es sentirien o què farien, etc. La més coneguda és el Mayer-Salovey-

Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT) que segueix el model de Salovey i Mayer.

Ambdós mesures tenen punts forts i febles. Per una banda, els autoinformes permeten fer una avaluació més ràpida i menys costosa però més subjectiva, ja que es fa un anàlisi de les percepcions que tenen les mateixes persones que el contesten. Per altra banda, les mesures d'habilitat són més objectives però molt més costoses pel que fa a temps i material.

En el present estudi s'ha optat per fer una adaptació més curta de l'autoinforme d'Emily Sterrett ja que l'avaluació de la intel·ligència emocional dels docents és només una part de tota la investigació, per tant es fa necessari que es pugui dur a terme de manera ràpida. A més a més, un autoinforme permet arribar a un col·lectiu més gran i, per tant, la mostra ha pogut ser més elevada. S'ha escollit el d'Emily Sterrett perquè segueix bastant l'estructura de Goleman, referència en aquest estudi, amb un test de 30 ítems, que permet adaptar-lo sense eliminar molts ítems i que deixi de mostrar resultats fiables.

6.2. EDUCACIÓ EMOCIONAL

L'educació emocional es defineix com un “procés educatiu, continu i permanent, que pretén potenciar el desenvolupament de les competències emocionals com a element essencial del desenvolupament humà a fi de capacitar per a la vida i amb la finalitat d'augmentar el benestar personal i social” (Bisquerria, 2000 a Bisquerria, Àngel i García, s.d).

Tal com comproven Durlak, Weissberg, Dymnicki, Taylor i Schellinger (2011) en el seu estudi, l'educació emocional permet millorar les competències emocionals i socials, el tracte amb un mateix, el rendiment acadèmic i disminueixen les conductes disruptives i l'estrès dels infants i adolescents. A més a més, l'educació emocional també permet preparar-se per afrontar les adversitats de la vida. La prevalença d'estrès, ansietat i depressió cada vegada puja més, davant això, si des de que són infants, com en edats adolescents, se'ls dona eines per entendre's millor, per saber gestionar les seves emocions i per relacionar-se de manera sana amb els altres, aconseguirem tenir infants, adolescents i, amb el temps, adults, amb un benestar molt més profund que el benestar material promogut pel capitalisme (Bisquerria a Silva García i Sánchez Delgado, 2014).

Cal tenir en compte, també, que actualment, després de la pandèmia del COVID-19, s'ha evidenciat encara més la necessitat de mantenir el vincle afectiu i fomentar l'educació emocional igual o inclús per sobre que l'educació purament acadèmica amb els infants i joves (Morales, García i Caurín, 2021) ja que són encara més propensos a poder patir depressions o ansietat. Aquesta situació es veu de manera més evident en edats adolescents, on s'està veient com el nombre d'intents de suïcidi en aquestes edats cada any augmenta més. Molts adolescents actualment no se senten compresos ni per la família ni pels professors i això fa que augmentin conductes disruptives i agressives i sentiments depressius o d'ansietat. Per

aquest motiu, fomentar el vincle emocional amb ells i elles des de l'institut, donar espais per expressar el que senten i sentir-se escoltats i compresos a la vegada que aprenen a entendre's i a gestionar certes emocions, pot ser clau per a la seva vida tal i com comenta Palau (2014).

A més a més, fent una revisió dels últims descobriments en la neurociència (Goleman, 2012; Mora, 2017; Bisquerra, Ángel i García, s.d; Sporzon, 2018), l'educació emocional gràcies a la neuroplasticitat del cervell, pot crear noves connexions sinàptiques i pot generar noves neurones que afavoreixin l'aprenentatge i l'adquisició de nous coneixements. S'ha evidenciat que les emocions i la memòria estan molt lligades i que una bona gestió de les emocions i un benestar emocional milloren la capacitat de retenir nous aprenentatges i millorar el rendiment acadèmic.

Pel que fa a com portar a terme l'educació emocional a les aules dels centres educatius, primer s'ha de tenir en compte el desenvolupament emocional dels infants. A la taula 2, extreta de Bisquerra, Ángel i García (s.d) amb alguns aclariments es presenta un resum del desenvolupament emocional infantil neurotípic.

Edat	Experiència, reconeixement
0-12 mesos	Experiència d'emocions primàries i bàsiques (por, ira, alegria, tristesa, sorpresa, fàstic)
6-12 mesos	Reconeixement de l'expressió d'emocions bàsiques en persones adultes que el cuiden
18-24 mesos	Experiència d'emocions secundàries
2-3 anys	Etiquetatge verbal d'emocions bàsiques
2-4 anys	Reconeixement de l'estat d'ànim propi
4-5 anys	Reconeixement d'esdeveniments activadors d'emocions pròpies
6-7 anys	Reconeixement discriminador d'emocions pròpies i alienes
7 anys	Coneixement de les emocions pròpies i alienes totalment establert
6-10 anys	Metacognició de l'emoció

Taula 2: Quadre resum del desenvolupament emocional infantil neurotípic, extret de Bisquerra, Ángel i García (s.d)

És important saber en quin moment del seu desenvolupament emocional està l'infant per no exigir o presentar una activitat fora del seu abast cognitiu.

Per altra banda, hi ha dues maneres de portar a terme l'educació emocional a l'aula, a partir de programes específics o de manera transversal, a partir d'una formació anterior al personal docent. Goleman, a nivell internacional, o Bisquerra, a nivell nacional, exposen alguns dels programes que s'han dut a terme i es continuen duent a terme com són el Self Science, PATHS o el programa del GROP, aquest últim transversal.

Els continguts que s'han d'ensenyar corresponen amb les competències emocionals a treballar en la intel·ligència emocional, així, alguns dels continguts podrien ser la consciència emocional pròpia, l'expressió dels propis sentiments, la gestió emocional, l'empatia, la comunicació assertiva amb els altres, les habilitats socials, la resolució de conflictes, la responsabilitat personal, etc.

Pel que fa a la metodologia, ha de ser majoritàriament pràctica amb els infants. Amb els més petits es poden utilitzar contes, titelles, jocs... Quan comencen a ser una mica més grans es pot optar per dinàmiques de grup,

role-playing, teatre i es poden incorporar tècniques de relaxació, mindfulness, respiració, etc. Amb els adolescents, a part del ja explicat, es pot incorporar part de teoria per afavorir la metacognició de les emocions i situacions-problema més concrets per debatre.

El més important en l'educació emocional és que es faci de manera conscient, plantejant uns objectius específics de les competències emocionals que es volen treballar; que es tingui sempre present i es mantingui en el temps l'aplicació d'aquestes dinàmiques i estratègies; i que sigui transversal a totes les àrees independentment del docent que hi hagi en aquell moment a l'aula.

6.3. EL PROFESSORAT I L'EDUCACIÓ EMOCIONAL

Tal com diuen Carpena i Darder (2006) el professorat actualment ha rebut una formació professional que els fa competents en l'exercici docent, però no ha rebut una formació personal per aprendre a gestionar millor l'estrès, les emocions i les relacions. Aquesta realitat fa que ho hagi de fer, sobretot en la vessant emocional, pel seu compte a favor de la seva salut i benestar i pel del seu alumnat i companys i companyes.

No s'ha de perdre de vista que la feina de docent és una de les professions amb més risc de patir la síndrome del burnout pel nivell de pressió, estrès i responsabilitat que comporta. La síndrome de burnout es caracteritza per tres símptomes: cansament o esgotament emocional; despersonalització o actitud cínica davant els altres; i manca de realització personal caracteritzada per sentiments d'incompetència i fracàs laboral (Maslach i Jackson, 1986 a Extremera, Fernández-Berrocal i Durán, 2003) i es deu a factors de la relació educativa, factors organitzacionals i socials i a factors personals (Extremera, Fernández-Berrocal i Durán, 2003)

Extremera, Fernández-Berrocal i Durán (2003), centrant-se en aquests últims factors, han demostrat en el seu estudi quantitatiu ex-post-facto la vinculació que hi ha entre el desenvolupament de la intel·ligència emocional en els mestres i la síndrome del burnout, demostrant que com més intel·ligència emocional es té menys risc de patir la síndrome del burnout. Per altra banda, Lapuente (2018), realitzant també un estudi quantitatiu ex-post-facto a docents de primària i secundària, també demostra que a més optimisme disposicional menys risc de patir la síndrome del burnout en docents.

No obstant això, la realitat sembla que continuï encaminant als docents a poder patir aquesta síndrome amb més freqüència. L'estudi d'Arís (2006), realitzat a mestres d'infantil i primària del Vallès Occidental, així ho demostra. En la subdimensió de cansament emocional del qüestionari Maslach Burnout Inventory, passat a mestres d'infantil i primària, més d'un 40% dels docents expressa un sentiment de cansament físic i emocional. Tenint en compte les edats, rondant els 40, es col·loquen en una situació de risc de patir-ho en els propers anys de la seva tasca docent si no canvia res.

Queda palès que és necessari cuidar la salut i el benestar docent per aconseguir un millor ambient als centres educatius i un millor desenvolupament emocional, personal, físic i ètic dels infants i adolescents.

Tal com diu Bisquerra a Silva García i Sánchez Delgado “podem educar des del malestar del professorat? No, no és possible, només podem educar des del benestar i per al benestar, però no un benestar material sinó un benestar social, físic, professional i emocional” (2014, p. 39).

Aquest benestar docent, entre d'altres aspectes, parteix per una formació en educació emocional per estar millor ells i elles i per després transmetre-la a l'alumnat.

Tal i com demostren Pérez-Escoda, Filella, Soldevila, Fondevila (2013) l'aplicació d'un programa d'educació emocional al professorat d'un centre educatiu va aconseguir millorar la competència emocional dels docents i el clima institucional del centre.

Sala i Albarca (2002) van estudiar i comparar la intel·ligència emocional dels docents en formació, entre els estudiants de magisteri de primària i els que feien el CAP per optar a ser docents de secundària. Amb aquest estudi van evidenciar que els estudiants de magisteri estaven més preparats en empatia, responsabilitat social per a treballar cooperativament i en adaptabilitat, competències bàsiques per a l'exercici docent. Manca saber si en el professorat en actiu aquestes diferències es compensen o es continuen fent paleses, per aquest motiu en el present estudi es pretén comparar l'estat emocional i de formació entre el professorat en actiu de les tres primeres etapes educatives. Analitzant l'estudi fet per Bravo i Fernández (2018), tot i que en aquest cas es situa en l'etapa d'infantil, tot semblaria indicar que amb els anys d'experiència es pot arribar a compensar, ja que en variables com la claredat i la reparació emocional, les estudiants de magisteri puntuen bastant més baix que les mestres en actiu, tot i que aquestes últimes no hagin rebut una formació específica d'intel·ligència emocional docent.

Fent una mirada global als estudis realitzats fins ara sobre la temàtica, sorgeix l'interès si actualment s'ha aconseguit un benestar docent suficient i necessari per a l'educació emocional o si, per contra, els docents avui en dia continuen estant a nivells de risc de patir la síndrome del burnout. En estudis anteriors (Extremera, Fernández-Berrocal i Durán, 2003), s'ha observat com la intel·ligència emocional ajuda a prevenir el risc de burnout pel que fa a factors personals. En el present estudi, per això, s'ha mirat en quin estat de risc estan en els tres factors de risc i el grau de benestar emocional del professorat.

Per altra banda, en estudis previs (Sala i Albarca, 2002; Bravo i Fernández, 2018) s'observen diferències de nivell d'intel·ligència emocional entre els estudiants de magisteri d'infantil, primària i estudiants del CAP per a exercir de docents a secundària, però manca mirar si aquestes diferències continuen existint en el professorat en actiu. Per aquest motiu, aquest estudi ha valorat el grau d'intel·ligència emocional del personal docent de les diferents etapes per a determinar i comparar si aquestes diferències continuen essent presents o no.

En conclusió, el present estudi s'ha ocupat d'analitzar l'estat emocional i formatiu del professorat d'Infantil, Primària i Secundària de cara a poder aconseguir un millor benestar docent i, així també, la millora del

desenvolupament emocional i personal dels infants i adolescents que exigeix el Departament d'Ensenyament des dels diversos decrets educatius.

6.4. APORTACIÓ A LA SOCIETAT I A LA ÈTICA PROFESSIONAL

El present estudi és rellevant per a la societat ja que posa la mirada en un dels agents clau per a l'educació, com és el professorat, per a identificar aspectes que puguin estar fallant o mancants en la pràctica educativa actual. L'educació, avui en dia, s'ha de veure com una educació per a la vida. L'educació tradicional, amb el model industrial, com un traspàs d'informació acadèmica entre docent i alumnat, ha de quedar relegada a favor d'una educació molt més viva i individualitzada. Per a aconseguir-ho, és necessari vincular-se emocionalment amb un mateix, com a persona i docent, per després fer-ho amb l'alumnat i afavorir un desenvolupament personal i emocional ric en estratègies i gestió d'emocions que l'acompanyarà tota la vida com a membre de la societat actual.

Pel que fa a la ètica professional, segons el que diu ALLEA (2017) i SPA (2009) sobre les fonts d'una investigació, en el present treball s'han buscat sempre fonts científiques i fiables i s'ha afegit la informació de la revisió bibliogràfica el més imparcialment possible.

Per altra banda, en el moment de recollida i anàlisi de dades, s'han de respectar els articles 5 i 6 de la Llei orgànica 3/2018 de protecció de dades personals. Per fer-ho, els participants han estat degudament informats sobre els objectius i finalitats de la recerca, així com també de les accions que es farien amb les seves dades, on es guardarien, qui hi tindrà accés i per quant temps, tot preservant l'anonimat dels participants i la confidencialitat. Aquesta informació ha quedat reflectida en un consentiment informat signat pels participants i pels investigadors. Tanmateix, s'ha informat als participants que són lliures de no signar i no participar en la recerca i que poden demanar més informació sobre el procediment o qualsevol altre aspecte de la investigació (SPA, 2009; Fàbregues, Meneses, Rodríguez-Gómez i Paré, 2016).

Per últim, en la difusió dels resultats tal com es diu a la Universitat Oberta de Catalunya en el seu codi de bones pràctiques en recerca, s'han publicat de "manera oberta, honesta, transparent i exacta, tot incloent aquells resultats que contradiuen les hipòtesis plantejades" (2014, p.9).

7. MARC METODOLÒGIC

7.1 TIPUS D'INVESTIGACIÓ

La present investigació és un estudi quantitatiu ex-post-facto descriptiu transversal realitzat a través d'enquestes dirigides a docents de les etapes d'Infantil, Primària i Secundària.

S'ha optat per un estudi quantitatiu ex-post-facto ja que es volia saber quin és l'estat de la qüestió en l'actualitat. Per aquest motiu, s'opta per intentar aconseguir la representació més gran possible de professorat, dins de les possibilitats i limitacions de temps d'aquesta investigació, per poder aproximar-se el màxim possible a la realitat actual.

Una metodologia quantitativa ex-post-facto descriptiva per enquestes fa possible aquesta recollida de dades de manera global per aconseguir una mirada més oberta i general de les possibles mancances i punts forts en educació emocional a les diverses etapes educatives. Per contra, es perd concreció i l'ampliació de les dades que proporcionaria una mirada més qualitativa i individual per saber les característiques, trajectòries i motius que porten a la pràctica o no actual de l'educació emocional en cada docent. Amb tot, pels objectius que es planteja el present estudi, es considera més rellevant poder arribar al màxim nombre de professorat possible per intentar aconseguir una mirada global de l'estat actual de la qüestió i els motius que el generen.

La selecció de la mostra s'ha realitzat per un mostreig no probabilístic causal o per accessibilitat, seleccionant a docents de les tres etapes educatives que ocupen el present estudi, educació infantil, educació primària i educació secundària. Aquesta selecció s'ha fet per accessibilitat de la responsable de la recollida de dades a persones que tinguin el requisit de ser docents en actiu en aquestes etapes educatives.

Les dades que s'han recollit, s'han analitzat a través d'un procés d'estadística descriptiva amb el programa *Excel* i seguint la proporció dels valors ja marcats pels dos testos que s'han adaptat i acurtat per incloure'ls al qüestionari.

7.2 CONTEXT

Els destinataris dels qüestionaris, per tant, la població de l'estudi, són els i les docents en actiu de les etapes d'educació infantil, primària i secundària de Catalunya.

Segons les dades més recents de l'IDESCAT, el curs 2018/19 hi havia un total de 115.412 docents dels quals 70.579 ho eren de centres de titularitat pública. D'aquests, el 75% són dones i la mitjana d'edat del conjunt de personal docent és de 43,5 anys. A primària la mitjana baixa una mica (42,4 anys) i a secundària puja una mica (44,9 anys) mentre que la presència de professorat menor de 30 anys a infantil i primària és només del 6%. La presència d'homes es veu més en l'especialitat d'educació física. Per altra banda, les comarques on més es concentra el professorat és al Barcelonès, al Baix Llobregat i al Vallès Occidental.

Tenint en compte el nombre tant elevat de docents que hi ha a Catalunya, amb el temps i els recursos d'aquesta investigació era impossible recollir dades d'una mostra representativa de la població. No obstant, s'ha intentat aconseguir el màxim nombre de participants a través d'un procés no probabilístic causal, considerant una mostra de 30 a 50 docents suficient per a dur a terme l'anàlisi i les conclusions del treball. Aquesta recerca del màxim nombre de participants s'ha realitzat enviant l'enllaç del qüestionari a contactes que reunien les característiques i promovent que ells mateixos l'enviessin a altres contactes que reunissin amb les condicions.

Com que els destinataris són persones majors d'edat, abans de realitzar el qüestionari en línia, se'ls ha facilitat tota la informació relativa a la Llei orgànica 3/2018 de protecció de dades personals, als seus drets i les condicions d'anonimat i voluntarietat per contestar al qüestionari. Acceptar aquest consentiment informat¹ era un requisit per a poder iniciar el qüestionari per tal d'assegurar-se que tota persona que accedís a contestar les preguntes hagués estat informada i d'acord amb les condicions.

7.3 INSTRUMENTS DE RECOLLIDA D'INFORMACIÓ DE LA INVESTIGACIÓ

Com s'ha comentat anteriorment, l'instrument utilitzat per a recollir les dades ha estat un qüestionari elaborat *ad hoc* per donar resposta a l'objectiu principal i als específics de la investigació. A partir de cadascun dels objectius, s'ha elaborat un bloc dins el qüestionari, com es pot observar a la Taula 3.

Objectiu específic	Bloc qüestionari	Instrument en el que s'ha basat l'elaboració de les preguntes de cada bloc
Analitzar i caracteritzar el grau de coneixement d'educació emocional que té el professorat actualment i la seva voluntat per portar-la a terme a les aules.	Educació emocional ("La teva visió sobre l'educació emocional")	NA
Conèixer el nivell de gestió emocional pròpia que té el personal docent.	Intel·ligència emocional ("Tenint cura de la nostra salut emocional")	Autoinforme d'Emily Sterrett
Estudiar el grau de satisfacció del professorat amb la seva feina (volum de treball, companys i companyes, treball en equip...)	Síndrome <i>burnout</i> ("Com ens sentim a la feina")	Maslach Burnout Inventory

Taula 3. Relació entre objectius específics i blocs del qüestionari

¹ Vegeu consentiment informat a Annex 3, abans d'iniciar el qüestionari

Per elaborar el primer bloc, s'han redactat preguntes en relació a la importància que se li dona a l'educació emocional, si s'ha rebut formació sobre com treballar-la amb infants i/o adolescents, en quin grau es senten preparats per incorporar-la i si ja ho fan, de quina manera ho realitzen.

Per elaborar el segon bloc, relacionat amb esbrinar el grau d'intel·ligència emocional que té el professorat, s'ha optat per adaptar un autoinforme. S'ha optat per un autoinforme i no per una mesura d'habilitat degut a les característiques de la investigació. Una mesura d'habilitat comporta molt més temps per cada persona que la realitza i els autoinformes permeten poder passar-los a una mostra més gran i tenen una durada molt inferior. En contra, es reben dades de la intel·ligència emocional percebuda per la mateixa persona que contesta, per tant, no és una mesura del tot objectiva de la intel·ligència emocional.

D'autoinformes per adaptar s'ha escollit l'elaborat per Emily Sterrett², ja que és l'autoinforme que més s'acosta a la subdivisió d'habilitats plantejada per Goleman i que segueix aquest estudi, com es pot observar a la Taula 4.

GOLEMAN	TEST EMILY STERRETT
Conèixer les pròpies emocions	Autoconsciència
	Autoconfiança
Gestionar les emocions	Autocontrol
Motivar-se a sí mateix	Motivació
Reconèixer les emocions dels altres	Empatia
Establir relacions positives	Competència social

Taula 4. Relació entre les habilitats de la intel·ligència emocional por Goleman i Emily Sterrett

Aquest test consta de 30 ítems a contestar, 5 per cada habilitat, amb una escala Likert d'1 a 5, sent 1 "pràcticament mai" i 5 "pràcticament sempre". Per a incloure'l en el nostre estudi, el que s'ha realitzat és una selecció de 3 dels 5 ítems originals per a cada habilitat, transformant-lo en un test de 18 ítems. S'ha decidit fer aquesta adaptació per acurtar el temps, tenint en compte que aquesta serà un bloc dels tres que tindrà el qüestionari. No obstant, s'ha decidit mantenir més de la meitat dels ítems per assegurar certa fiabilitat en les respostes i resultats i aconseguir una mirada global fidel a la realitat. A la taula 5 es pot veure la correspondència de les diverses habilitats amb el nombre de pregunta del bloc 2 del qüestionari.

Habilitat	Ítems a avaluar
Autoconsciència	5, 11, 17
Autoconfiança	1, 6, 12
Autocontrol	2, 7, 13
Empatia	3, 8, 14
Motivació	9, 15, 18
Competència Social	4, 10, 16

Taula 5. Relació d'habilitats amb preguntes del bloc 2 del qüestionari

² Vegeu autoinforme d'Intel·ligència emocional d'Emily Sterrett a l'Annex 1.

Per últim, el bloc destinat a valorar l'estat en el que està el professorat en relació amb la feina s'ha dissenyat adaptant el Maslach Burnout Inventory³. Un qüestionari destinat a detectar possibles síndromes de *burnout* en docents. Aquest qüestionari originalment consta de 22 ítems classificats en 3 dimensions: cansament emocional (9 ítems), despersonalització (5 ítems) i realització personal (8 ítems). Per adaptar-lo al nostre qüestionari, s'ha acurtat a 12 ítems en total, tenint 5 ítems dins de cansament emocional, 3 a despersonalització i 4 a realització personal. S'han mantingut les respostes en escala Likert del 0 (mai) al 6 (tots els dies). S'ha intentat deixar la meitat o una mica més de la meitat d'ítems per cada dimensió per assegurar així que tot i perdre precisió, surtin resultats que serveixin per a l'anàlisi. A la taula 6 es pot veure la correspondència de les diverses dimensions amb el nombre de pregunta del bloc 3 del qüestionari.

Dimensió	Preguntes a avaluar
Cansament emocional	1, 2, 3, 7, 9
Despersonalització	5, 8, 12
Realització personal	4, 6, 10, 11

Taula 6. Relació de dimensions i preguntes del bloc 3 del qüestionari

D'aquesta manera, l'instrument que s'ha utilitzat per a recollir les dades necessàries és un qüestionari⁴ en línia elaborat a través de *Google Forms* i distribuït per correu electrònic o *Whatsapp* que consta de 42 preguntes en total repartides en 3 grans bloc temàtics i les preguntes sociodemogràfiques. Es calcula que es pot contestar en 5-8 minuts. A la taula 7 es pot observar l'esquema general del qüestionari elaborat amb els blocs i el nombre i tipus de pregunta que hi ha.

³ Vegeu qüestionari de Maslach Burnout Inventory per a docents a l'Annex 2.

⁴ Vegeu qüestionari final a Annexos 3

Dades personals	5 preguntes (selecció d'una resposta)	
Educació emocional	7 preguntes (3 preguntes selecció d'una resposta + 1 pregunta escala Likert (1-7) + 1 pregunta resposta breu + 2 preguntes selecció múltiple)	
Intel·ligència emocional (Adaptació test d'Emily Sterrett)	18 preguntes Escala Likert d'1 a 5	Autoconsciència (3 preguntes)
		Autoconfiança (3 preguntes)
		Autocontrol (3 preguntes)
		Empatia (3 preguntes)
		Motivació (3 preguntes)
		Competència social (3 preguntes)
Síndrome de <i>burnout</i> (Adaptació test Maslach Burnout Inventory)	12 preguntes Escala Likert de 0 a 6	Cansament emocional (5 preguntes)
		Despersonalització (3 preguntes)
		Realització personal (4 preguntes)

Taula 7. Distribució i tipus de preguntes del qüestionari

7.4 PROCEDIMENT D'ANÀLISI DE DADES

Les dades que s'han obtingut dels qüestionaris s'han analitzat a través d'un procediment d'estadística descriptiva amb el programa *Excel*. Pel que fa a les adaptacions dels qüestionaris, s'ha fet una adaptació també de l'anàlisi de resultats respectant les proporcions proposades pels qüestionaris originals.

En el cas de l'autoinforme d'Intel·ligència emocional d'Emily Sterrett, en el test original, per cada dimensió es pot treure una puntuació de 5 a 25 i explica que una puntuació inferior a 20 indica que és una àrea on es pot millorar. D'aquesta manera, en la nostra adaptació, que per a cada habilitat es pot treure una puntuació de 3 a 15, s'ha considerat una habilitat a poder millorar aquella que hagi obtingut una puntuació inferior a 12.

Pel que fa a l'adaptació de l'anàlisi de dades del test Maslach Burnout Inventory, el qüestionari original indica que defineixen síndrome de *burnout* altes puntuacions en les dues primeres dimensions i baixes en la tercera. Per tant, mantenint la proporció a la meitat del que indica el test original, s'han considerat valors alts de les dues primeres dimensions, haver obtingut més de 14 punts en cansament emocional i més de 4 en despersonalització. Per altra banda, s'ha considerat baixa la realització personal quan s'ha obtingut una puntuació menor a 18. A la taula 8 s'observen els valors de referència que s'utilitzaran.

	BAIX	MITJÀ	ALT
Cansament emocional	0 - 9	10 - 14	15 - 30
Despersonalització	0 - 2	3 - 4	5 - 15
Realització personal	0 - 17	18 - 20	21 - 24

Taula 8. Valors de referència per a establir la puntuació i anàlisi del bloc 3 del qüestionari

7.5 TEMPORITZACIÓ

A continuació, a la taula 9, s'observa la temporització que s'ha dut a terme durant totes les fases del treball fins a la finalització de la investigació i l'entrega de la investigació.

		Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22	Dissabte 23	Diumenge 24
		Fase 1: Definició i abast del problema				
Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29	Dissabte 30	Diumenge 31
Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5	Dissabte 6	Diumenge 7
			Fase 2: Fonamentació teòrica			
Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12	Dissabte 13	Diumenge 14
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19	Dissabte 20	Diumenge 21
	Fase 3: Proposta metodològica					
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26	Dissabte 27	Diumenge 28
Fase 4: Inici de la recollida de dades						
Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3	Dissabte 4	Diumenge 5
Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10	Dissabte 11	Diumenge 12
Últim dia recollida de dades	Inici anàlisi de dades					
Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17	Dissabte 18	Diumenge 19
		Final anàlisi de dades	Redacció de conclusions			
Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22	Dijous 23			
	Revisió i entrega					

Taula 9. Temporització del procés de treball

Des d'una perspectiva més global de la investigació, fins al final d'aquesta, s'ha dut a terme la temporització que es mostra a continuació a la Figura 2 que comprèn les fases 4 i 5 de la investigació.

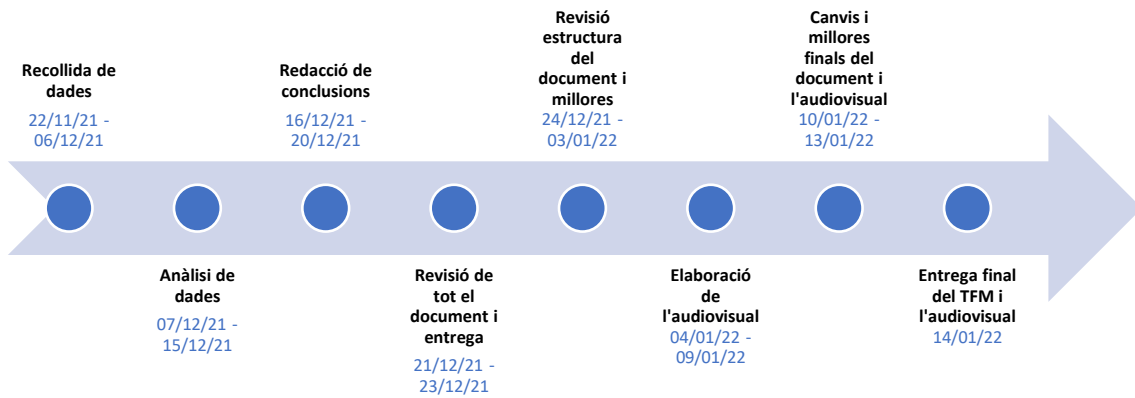


Figura 2. Temporització global del TFM

8. RESULTATS

La mostra total de l'estudi és de 68 docents d'Infantil, Primària i Secundària⁵ de Catalunya. Gairebé la meitat de la mostra (48,5%) són docents de l'etapa d'Educació Primària i el 80,9 % del total de la mostra són persones del gènere femení. Aquest fet coincideix amb les dades generals de la població objecte d'estudi, ja que segons dades del Departament d'Educació del curs 2018-19, el 75% del total de docents de Catalunya eren dones.

	Educació Infantil	Educació Primària	Educació Secundària	TOTAL (%)
Femení	14	25	16	55 (80,9%)
Masculí	0	8	5	13 (19,1%)
TOTAL (%)	14 (20,6%)	33 (48,5%)	21 (30,9%)	68 (100%)

Taula 10. Gènere del professorat enquestat per etapes educatives

Pel que fa a l'edat, gairebé la meitat de la mostra (48,5%) són docents joves de menys de 35 anys, sent majoria en les etapes d'Educació Primària i Secundària, mentre que a Infantil són més els majors de 50 anys.

	De 20 a 35	De 35 a 50	Més de 50
Educació Infantil	5	3	6
Educació Primària	15	13	5
Educació Secundària	13	4	4
TOTAL	33 (48,5%)	20 (29,4%)	15 (22,1%)

Taula 11. Dades d'edat del professorat en cada etapa educativa

Aquestes dades entren en contrast amb l'experiència docent, ja que està molt repartida entre els i les participants de l'estudi tal i com es pot observar a la taula 12.

	Menys de 5 anys d'experiència	De 5 a 15 anys d'experiència	Més de 15 anys d'experiència
Educació Infantil	4	1	9
Educació Primària	8	16	9
Educació Secundària	11	6	4
TOTAL	23 (33,8%)	23 (33,8%)	22 (32,4%)

Taula 12. Anys d'experiència segons etapa educativa

Tot i la repartició equitativa entre els anys d'experiència, del conjunt de la mostra, a l'etapa d'Educació Infantil hi ha un domini de mestres amb més de 15 anys d'experiència, a Primària de mestres d'entre 5 i 15 anys d'experiència i a Secundària de mestres amb menys de 5 anys d'experiència.

⁵ Vegeu les respostes i dades completes a:

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1Z9Nrv9Bf_F5vlz2IZELS5BgrCZt7GeVORTjTGxCHbM/edit?usp=sharing

Pel que fa al càrrec que ocupen, del total de la mostra està repartit entre tutories i altres càrrecs, encara que a Primària dominen tasques de tutoria i a Secundària d'especialitat.

	Tutoria	Especialitat + altres
Educació Infantil	8	6
Educació Primària	20	13
Educació Secundària	7	14
TOTAL (%)	35 (51,5%)	33 (48,5%)

Taula 13. Tasques del professorat segons etapa educativa

8.1 RESULTATS RELATIUS A L'OBJECTIU 1 D'EDUCACIÓ EMOCIONAL

Pel que fa al bloc sobre educació emocional, relacionat amb l'objectiu 1: "Analitzar i caracteritzar el grau de coneixement d'educació emocional que té el professorat actualment i la seva voluntat per portar-la a terme a les aules.", el 70,6% dels participants afirma haver assistit a alguna formació sobre educació emocional i si analitzem les dades segons les etapes educatives observem com sempre més de la meitat dels docents de cada etapa ha rebut formació relacionada, encara que es veu una disminució conforme s'avança en les edats dels infants.

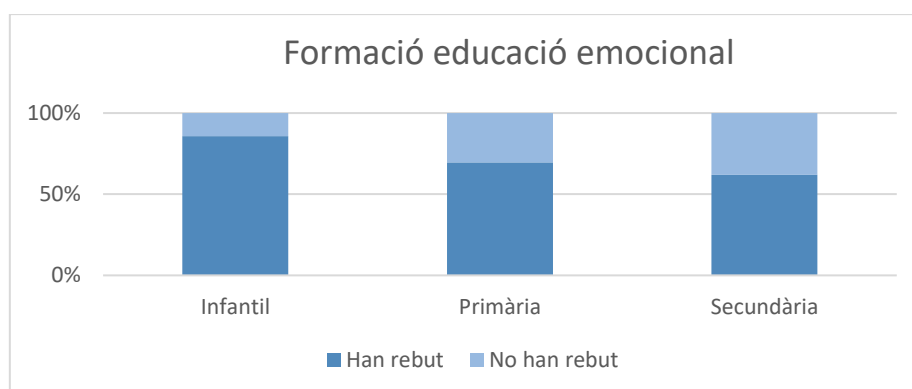


Figura 3. Formació en educació emocional segons etapa educativa

A més a més, un 92,7% valora amb un grau de 4 o més, sobre 7, el seu grau de preparació per a treballar l'educació emocional amb els infants o adolescents amb els que treballa i pràcticament la totalitat del professorat (98,5%) considera important treballar-la a les aules.

La figura 4 mostra un núvol amb les paraules més repetides en la resposta a la pregunta "En quin sentit creus important treballar l'educació emocional a les aules?". Es podrien agrupar en tres idees globals:

- Sense estar bé emocionalment és impossible l'aprenentatge.
- Per reconèixer, expressar i gestionar emocions.
- Aprendre a gestionar conflictes.



Figura 4. Núvol de paraules important de l'educació emocional

Un 97,1% de la mostra assegura que treballa l'educació emocional a l'aula amb el seu alumnat. El 2,9% restant són docents de Secundària. Un 51,5% ho fa en el dia a dia i dedicant temps a parlar sobre les emocions i fent dinàmiques.

	Dia a dia	Temps a parlar	Ambdós
Infantil	6	0	8
Primària	13	3	17
Secundària	6	3	10

Taula 14. Manera de treballar educació emocional a l'aula segons etapa educativa

Finalment, preguntant què necessitarien per a millorar el treball emocional a l'aula, un 75% de la mostra assegura que tenir unes ràtios més petites faria que millorés el treball emocional; un 57,4% considera que tenir més formació pròpia sobre l'àmbit comportaria una millora; i un 48,5% creu que més temps a les aules d'especialitat per a tractar l'educació emocional també faria incrementar la qualitat de la mateixa.

8.2 RESULTATS RELATIUS A L'OBJECTIU 2 D'INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL

Quant al bloc de la intel·ligència emocional del professorat⁶, relacionat amb l'objectiu 2: "Conèixer el nivell de gestió emocional pròpia que té el personal docent.", la figura 5 a continuació mostra els resultats per cadascuna de les dimensions del test i seguint els paràmetres marcats per a avaluar-les. S'observa com les dimensions que perceben més necessiten millorar són, per aquest ordre, l'autoconsciència, l'autocontrol i l'autoconfiança. Aquestes són les dimensions que Goleman classifica en conèixer les pròpies emocions (autoconsciència i autoconfiança) i gestionar les emocions (autocontrol), la base de la intel·ligència emocional i les dimensions més introspectives.

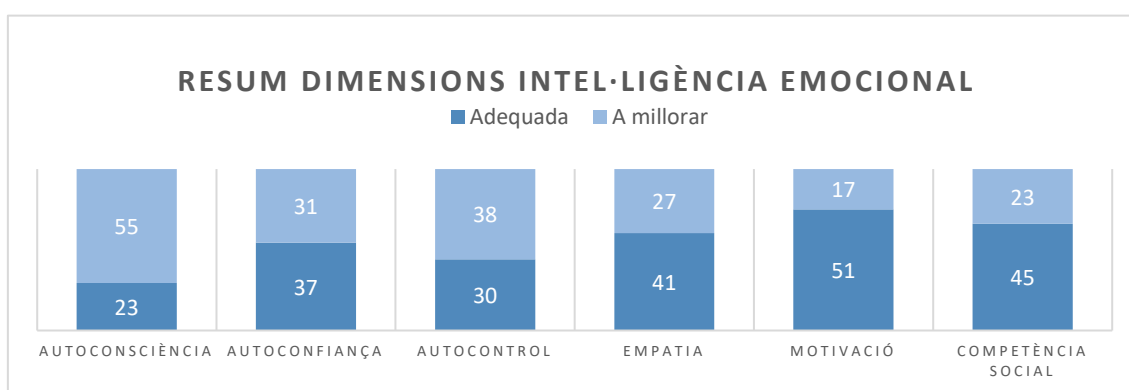


Figura 5. Resum dimensions intel·ligència emocional de la mostra

Desglossant els resultats per etapa educativa i mirant el còmput individual, s'ha elaborat el següent gràfic mostrant el professorat que tenia més de 3 dimensions amb valors positius, els que tenien 3 positives i 3 a millorar i els que tenien menys de 3 positives. S'observa com gairebé la meitat de docents enquestats de cada etapa tenen més dimensions amb valors positius i que la resta està amb 3 dimensions a millorar o més.

⁶ Vegeu resultats individuals de l'adaptació del test d'intel·ligència a l'Annex 4

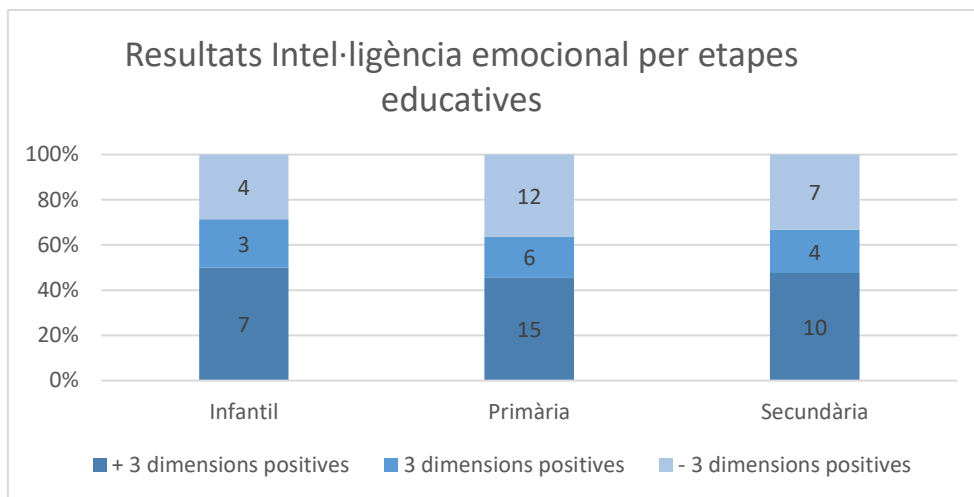


Figura 6. Resultats intel·ligència emocional segons etapa educativa

8.3 RESULTATS RELATIUS A L'OBJECTIU 3 DE LA SÍNDROME DE *BURNOUT*

Pel que fa al bloc de la Síndrome de *Burnout*, relacionat amb l'objectiu 3: "Estudiar el grau de satisfacció del professorat amb la seva feina (volum de treball, companys i companyes, treball en equip...)", a nivell general s'observa un nivell de cansament emocional molt repartit, una despersonalització predominantment baixa i una realització personal majoritàriament alta, com es pot comprovar a la taula 15. No obstant això, no deixa de ser remarcable que un 33,82% de la mostra tingui un cansament emocional alt, un 26,47%, una despersonalització alta i un 19,12% una realització personal baixa.

	Cansament emocional	Despersonalització	Realització personal
Alt	23 (33,82%)	18 (26,47%)	36 (52,94%)
Mitjà	20 (29,41%)	7 (10,29%)	19 (27,94%)
Baix	25 (36,77%)	43 (63,24%)	13 (19,12%)
TOTAL (%)	68 (100%)	68 (100%)	68 (100%)

Taula 15. Resultats dimensions bloc síndrome de burnout

Si s'analitzen els resultats segons l'etapa educativa en la que treballen, destaca una despersonalització alta a infantil, mentre que els resultats de la realització personal i el cansament emocional són majoritàriament bons.

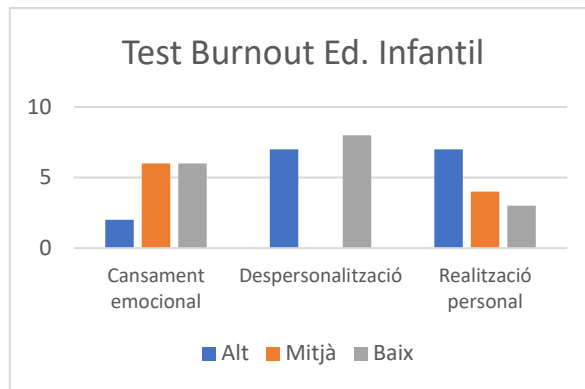


Figura 7. Resultats bloc burnout docents educació infantil

A Primària, en general surten resultats bastant desitjables, sobretot en realització personal, encara que en despersonalització surt un nombre prou elevat del total de Primària amb valors alts (21,21%). Quant al cansament emocional, és una mica massa elevat del que seria desitjable.

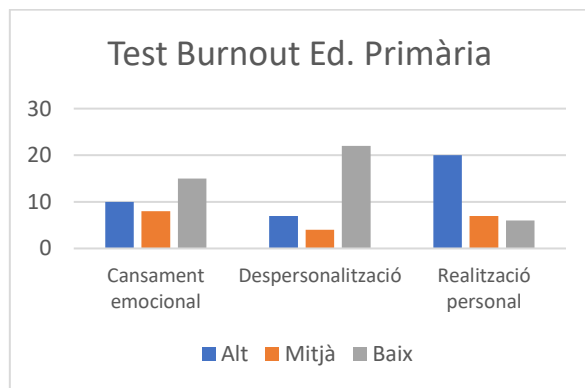


Figura 8. Resultats bloc burnout docents educació primària

A Secundària, destaca el nombre tan elevat de cansament emocional que hi ha (52,38% del total de Secundària) mentre que hi ha un 19,05% de professorat amb valors alts en despersonalització. Tot i això, en el conjunt, els valors de despersonalització i realització personal són bastant ajustats.

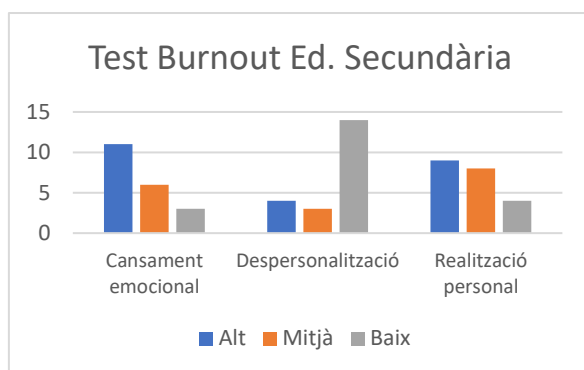


Figura 9. Resultats bloc burnout docents educació secundària

Per últim, realitzant una anàlisi més individual⁷, es detecten 2 persones amb resultats compatibles amb la síndrome de *burnout*. Una d'elles de l'etapa d'educació infantil i l'altra de secundària. Per altra banda, hi ha 8 professionals amb 2 de les 3 categories amb valors no desitjats i l'altra amb un valor mitjà. (2 d'infantil, 3 de primària i 3 de secundària) i 4 amb dues de les categories amb valor mitjà i l'altra amb valor desfavorable (2 de primària i 2 de secundària), tots ells docents amb risc d'acabar patint una síndrome de *burnout*. En contraposició hi ha un total de 15 docents amb les tres categories amb valors favorables (2 d'infantil, 10 de primària i 3 de secundària).

8.4 ANÀLISI GLOBAL DE LES DADES RECOLLIDES PER ETAPA EDUCATIVA

Una vegada analitzades les dades obtingudes en els diversos blocs del qüestionari, podem analitzar de manera global les característiques i situació del professorat enquestat en l'àmbit d'educació emocional segons l'etapa educativa.

El professorat participant que treballa en l'etapa **Infantil**, és en la seva majoria femení o més gran de 50 anys amb més de 15 anys d'experiència o jove. La gran majoria del professorat d'aquesta etapa ha realitzat alguna formació sobre educació emocional i considera que la treballa amb els seus alumnes només en el dia a dia o dedicant també algunes estones, xerrades i dinàmiques específiques sobre la temàtica. Tot i això, consideren que per a millorar aquesta tasca necessitarien ràtios més petites, més formació i més temps d'especialitat per a dedicar a aquest àmbit. Pel que fa a la intel·ligència emocional pròpia, són docents amb bones habilitats emocionals pel que fa a motivació i habilitats socials, però que encara necessiten treballar més aspectes com l'autoconsciència, l'autocontrol i autoconfiança, bàsics per a gestionar el dia a dia personal. Per últim, són mestres on hi ha una despersonalització molt alta tenint en compte la importància de tractar individualment i amb afecte els infants més petits, tot i que els nivells de realització personal són alts i de cansament emocional baixos o mitjans.

El professorat participant que treballa a **Primària**, és en la seva majoria de dones mestres de mitjana edat o joves amb una experiència mitjana de 5 a 15 anys i amb tasques predominants de tutoria. Gairebé el 70% del professorat ha realitzat

⁷ Vegeu Annex 5 per a veure totes les dades completes.

alguna formació sobre educació emocional i la totalitat considera important treballar l'educació emocional, es creu preparat o preparada per fer-ho i afirma que ho fa amb el seu alumnat en el dia a dia i dedicant temps a parlar-ne, fer alguna dinàmica, etc. Tot i això, expliquen que per a millorar la seva tasca en educació emocional amb l'alumnat necessitarien sobretot ràtios més petites i més formació en educació emocional. Quant a la intel·ligència emocional, destaquen en motivació i competència social, però les dimensions que necessiten més treball són la autoconsciència i l'autocontrol. Per últim, pel que fa a burnout, destaca com a positiu una elevada realització personal, i una baixa despersonalització, tot i que el cansament emocional és més elevat del que seria desitjable per al benestar del professorat.

El professorat participant que treballa a **Secundària**, és també en la seva majoria de dones professores amb unes edats inferiors a 35 anys i una mitjana d'uns 5 anys d'experiència amb funcions predominants d'especialitat. El 60% del professorat de Secundària ha rebut alguna formació sobre educació emocional, però pràcticament la totalitat del professorat es creu preparat per a treballar l'educació emocional a l'aula i creu que és important que així sigui. La totalitat de la mostra de professorat de secundària menys dues persones consideren que treballen l'educació emocional amb el seu alumnat de diferent manera, sense una manera predominant. A més a més, consideren que per a millorar el treball emocional amb el seu alumnat necessitarien ràtios més petites, més formació pròpia i més temps en assignatures d'especialitat per abordar-ho. Pel que fa a la intel·ligència emocional, necessiten treballar més l'autocontrol i l'autoconsciència i destaquen en motivació i competència social. Quant a burnout, destaca que més de la meitat de professorat de secundària té un cansament emocional alt i gairebé un 20% té una despersonalització alta, fet que es contraresta amb una realització personal elevada també. Tot i això, tenint en compte que la majoria de professorat enquestat d'aquesta etapa és jove i porta pocs anys en la docència, són dades alarmants, ja que si no s'actua per canviar-ho, en els propers anys, la realització personal pot baixar pel desgast i acabar desembocant en una síndrome de burnout en un gran nombre de professorat de secundària.

9. DISCUSSIÓ I CONCLUSIONS

9.1 DISCUSSIÓ

Una vegada finalitzat l'estudi, fixant-nos en el primer objectiu sobre la formació en educació emocional del professorat, s'observa com el que deien Carpena i Darder (2006), que el professorat ha rebut una formació professional per a l'exercici docent però no una a nivell més emocional i personal, ja ha canviat una mica en aquest temps endavant. Actualment, aproximadament la meitat del professorat ha rebut en algun moment una formació sobre educació emocional. No obstant, analitzant la manera d'aplicar l'educació emocional i els resultats d'intel·ligència emocional del professorat, es dubta de l'eficàcia d'aquestes formacions rebudes.

Pel que fa al segon objectiu sobre la intel·ligència emocional del professorat, s'ha vist i demostrat com, en docents en actiu, no s'observa diferències destacables entre les diverses etapes educatives en les dimensions de motivació i competència social, a diferència del que demostraven Sala i Albarca (2002) en el seu estudi a estudiants de magisteri. A més a més, s'ha observat que aquestes dues són les dimensions on té més capacitat el professorat. D'aquesta manera, es deduria que arran de la pràctica professional, es guanyen capacitats empàtiques i socials.

Relacionant el segon i tercer objectiu, tenint en compte el que demostren Extremera, Fernández-Berrocal i Durán (2003) que a més intel·ligència emocional, menys risc de patir burnout, es pot veure com les dimensions que han sortit amb valors baixos com autoconsciència, autoconfiança i autocontrol, són les dimensions més relacionades amb el diàleg intern de cada persona i el tracte i cura amb si mateix. Per tant, és bastant plausible que incidint en què el professorat pugui aprendre i posar en pràctica eines i estratègies per a la cura d'un mateix, com pot ser el mindfulness, el ioga, la meditació o temps per a desconnectar, els nivells de cansament emocional es redueixen i, així, el risc de patir síndrome de burnout, també.

Vinculat amb el tercer objectiu sobre el benestar docent, s'ha pogut completar amb docents de secundària el que demostrava Arís (2006) en el seu estudi a docents d'infantil i primària, que el nivell de cansament emocional dels docents és massa elevat. En el present estudi s'ha vist com aquest cansament emocional augmenta conforme avancen les etapes educatives, fent que sigui en nombres molt elevats a l'etapa de secundària. Cal remarcar que aquest resultat elevat de cansament emocional en les diverses etapes pot estar actualment influït per la situació de pandèmia que s'està vivint i amb l'estrès extra que suposa pels docents les mesures i adaptacions a portar a terme i la incertesa que suposa en el dia a dia personal.

Per altra banda, analitzant els resultats per a cada etapa educativa, es considera que per a millorar l'educació emocional a les aules d'**infantil** es necessita incidir en una formació integral als docents tant des de les bases de la intel·ligència emocional com en l'aplicació de l'educació emocional a les aules per a que sigui un fet transversal i sigui un contingut propi i del que se'n parli i treballi. Per altra banda, tal i com apunten les mateixes mestres, aconseguir tenir unes ràtios més petites farien millorar i optimitzar el tracte més personalitzat i individual dels

infants, i per tant, l'atenció i necessitats, tant acadèmiques com emocionals, que tenen cada un d'ells, es podrien atendre millor. Es considera que d'aquesta manera, incrementant les estratègies per a tenir més habilitats emocionals les pròpies mestres i coneixent més sobre l'aplicació pràctica amb infants petits d'aquest treball emocional, es produiria una millora de la qualitat d'aquest àmbit a les aules i amb els infants.

A **Primària**, es considera que s'ha de fer un reforç en el treball emocional propi del professorat, per entendre i gestionar millor les pròpies emocions i dedicar-se més temps al seu benestar emocional, per a millorar aspectes com la intel·ligència emocional o el cansament emocional. Per altra banda, tenir ràtios més petites d'alumnes, una millor formació en terreny emocional amb idees pràctiques i funcional portarien a millorar les condicions laborals i emocionals amb les que el professorat treballa actualment i es veuria reflectit en la millora del treball emocional amb l'alumnat.

A **Secundària**, es considera essencial amb el professorat d'aquesta etapa millorar primer el seu benestar emocional, tot donant eines i estratègies per aplicar de manera personal i millorant dins de les possibilitats les seves condicions laborals. Una vegada aconseguit això, s'hauria de realitzar una formació d'educació emocional dirigida a la seva aplicació amb adolescents, tenint en compte la importància d'un bon suport emocional en aquesta etapa per a evitar possibles trastorns mentals, depressions, etc i millorar la gestió de les seves emocions en una etapa tan convulsa en aquest aspecte.

Pel que fa a la rellevància des del punt de vista de la **pràctica educativa** a nivell general, a la vista dels resultats obtinguts, es recomana a les direccions dels centres educatius iniciar un camí conjunt per a la millora formativa del claustre quant a educació emocional i la seva aplicació a les aules. Aquesta recomanació és deguda a la poca rellevància que han tingut les formacions en les que han participat alguns docents de la mostra i, en el cas de secundària, a la no formació en matèria emocional de la meitat de la mostra.

Després de la formació, s'aconsellaria poder crear algun programa, a nivell de centre, d'educació emocional per a instaurar, de manera transversal i amb eines i amb models aquesta pràctica educativa a les aules. Això és degut a que s'ha observat que es treballa moltes vegades de manera intrínseca i a nivell de tutoria, però és igual de necessari posar nom i treballar-la com a contingut propi. Si a nivell de centre es planteja un programa d'educació emocional i es senten les bases sobre com es treballarà, amb idees, eines, estratègies i rutines segons edat i etapa educativa, serà una manera de guiar al professorat i que es vegi menys perdut en aquesta tasca que se li encomana.

Per últim, es considera important que des de la direcció i el claustre es creï un bon ambient i una xarxa de suport entre docents del mateix centre per a disminuir la fatiga emocional que tenen bastants docents i per augmentar i mantenir la realització personal que els produeix la seva tasca docent. Aquest aspecte es pot treballar a partir de dinàmiques recurrents per a fer equip, oferint ajuda i confiança entre docents i deixant espais dins l'horari setmanal per a cuidar-se mútuament.

9.2 CONCLUSIONS DE LA INVESTIGACIÓ REFERITS ALS OBJECTIUS I HIPÒTESIS.

Després d'aconseguir l'objectiu general del present estudi, que era analitzar el grau de preparació que té el professorat d'Infantil, Primària i Secundària a nivell emocional i de coneixement per a dur a terme una educació emocional de qualitat a les aules, s'extreuen les següents conclusions, relacionades amb els objectius específics plantejats:

- El professorat actualment ha rebut majoritàriament alguna formació sobre educació emocional, encara que el percentatge disminueix conforme augmenta l'edat de l'alumnat, la creu un aspecte important i es creu preparat per a treballar-la amb l'alumnat. Tot i això, continuen considerant necessària més formació per a millorar aquest àmbit a les aules.
- A nivell general, el professorat destaca en dimensions de la intel·ligència emocional com motivació o competència social, però obté resultats més baixos en dimensions com autoconsciència, autocontrol o autoconfiança. Totes tres importants i bàsiques pel benestar personal i gestió emocional òptima amb si mateixos.
- Pel que fa al grau de satisfacció del professorat amb la seva feina, destaca un elevat grau de cansament emocional en les diverses etapes que contrasta habitualment amb una elevada realització personal amb la feina. No obstant, en el professorat de secundària preocupa aquest cansament emocional elevat amb una despersonalització prou elevada, tenint en compte l'edat jove i els pocs anys d'experiència del professorat enquestat. En el professorat d'infantil destaca una despersonalització alta, que tenint en compte que treballen amb els infants més petits, són resultats una mica alarmants.

En conclusió, a nivell general es demostra la hipòtesi plantejada que plantejava que actualment el personal docent encara necessita formació i aprenentatge sobre l'educació emocional, millorar la seva gestió emocional i tenir millors condicions de treball per poder, després, dur a terme una bona educació emocional als infants i adolescents.

9.3 LIMITACIONS, SUGGERIMENTS I PROPOSTES DE MILLORA.

La principal limitació d'aquest estudi es troba en el caràcter, en part, subjectiu de les dades obtingudes, ja que s'ha utilitzat un qüestionari amb adaptacions d'autoinformes. Per tant, cada persona s'ha valorat a ella mateixa pel que fa al grau de preparació per a treballar l'educació emocional a l'aula i als ítems sobre la intel·ligència emocional. Això comporta, que potser les dades no són del tot reals com ho serien amb proves fetes a nivell extern, però degut al breu període de temps que hi havia per a realitzar l'estudi, no s'ha pogut dur a terme d'una altra manera.

D'aquesta manera, si es pogués realitzar un estudi semblant en un període de temps més ampli i amb més recursos, seria interessant i rellevant, realitzar-lo

amb mesures d'habilitat, per a analitzar la intel·ligència emocional i realitzant preguntes més profundes o a partir d'entrevistes, per a analitzar el bloc d'educació emocional. Si s'haguessin complementat els qüestionaris realitzats amb entrevistes individuals i observacions, de caràcter més qualitatiu, s'haguessin aconseguit resultats encara més fidels a la realitat educativa actual.

A més a més, es considera que hagués sumat a l'estudi haver sabut de quina comarca eren les persones de la mostra i haver sabut si treballaven en l'àmbit privat/concertat o públic. D'aquesta manera, s'haurien pogut contrastar els resultats segons la zona i la titularitat del centre per acotar encara més on es troben les dificultats i quines poden ser les possibles solucions per a millorar aquesta realitat segons les característiques específiques de cada cas.

Per últim, tot i que s'ha obtingut una mostra més elevada de la mínima que s'havia plantejat en un inici per a poder elaborar l'estudi, 68 docents continuen sense ser una mostra representativa del total de professorat que hi ha a Catalunya en les etapes d'educació infantil, primària i secundària. Per tant, per aconseguir dades més rellevants i representatives s'hauria de tenir una mostra més elevada de professorat i amb el mateix nombre de participants per cada etapa educativa.

9.4 PERSPECTIVES DE FUTUR (PROSPECTIVA).

Realitzant una mirada global als resultats i conclusions de l'estudi, seria rellevant realitzar estudis posteriors enfocats a aprofundir en diversos aspectes:

1. El malestar emocional i síndrome de burnout en el professorat jove de secundària. Causes i possibles solucions a aquesta problemàtica. En aquest estudi s'han vist dades que han preocupat respecte el malestar en professorat jove d'aquesta etapa educativa. Seria interessant poder incidir i aprofundir en aquest aspecte realitzant un estudi mixte per a valorar tant de forma més personal i de forma més generalitzada quines són les causes d'aquest malestar docent en aquesta etapa i edats i plantejar quines podrien ser possibles solucions al respecte.
2. L'aplicació diària del treball emocional a les aules. Metodologia, fonamentació teòrica i qualitat de la mateixa. Per les característiques de l'estudi no s'ha pogut incidir en això, però un gran nombre de la mostra afirma que ho duu a terme. Realment és així o el que ells consideren educació emocional no acaba sent suficient? Es podria realitzar una investigació on a partir d'un marc teòric fonamentat es realitzi una taula d'observació per a valorar el treball emocional que es realitza a les aules. A partir d'aquí, realitzar diverses observacions en aules diferents i amb característiques diferents per a poder arribar a conclusions rellevants per a la recerca i pràctica educativa.
3. Qualitat de les formacions sobre educació emocional al professorat. Realment s'estan enfocant d'una manera eficient i útil per al professorat? En el present estudi s'observa com gran part del professorat ha rebut formació en educació emocional però a la vegada continua demanant formació pròpia sobre l'àmbit per a millorar. Llavors, les formacions que s'estan duent a terme s'adeqüen a les necessitats del professorat de cada

etapa? Se'ls proporciona la informació teòrica i pràctica necessàries per a treballar d'una manera efectiva l'educació emocional? Són preguntes que seria rellevant poder-les treballar i contestar analitzant primer el pla docent d'una o diverses formacions sobre educació emocional, contrastant-les i comparant-les amb el que consideren rellevant els experts de treballar. Una vegada fet això, a través d'un estudi longitudinal amb proves pretest i postest, seleccionar una mostra de docents que estiguin a punt de començar una de les formacions analitzades i observar quin nivell de treball emocional realitza a l'aula. Després, una vegada realitzada la formació, observar els canvis que s'observen en la seva pràctica per veure si ha estat significativa i útil per als docents.

Després de realitzar aquest estudi es considera encara més important no perdre de vista el benestar docent per a poder millorar l'aprenentatge i el benestar emocional de l'alumnat independentment de l'edat que tingui. Si des dels diversos agents implicats es té en compte i es treballa per a millorar les condicions i la formació del professorat en aquest àmbit, pas a pas, s'anirà aconseguint que l'educació que donem als nostres infants i adolescents sigui la òptima per a desenvolupar-se com a persones emocionalment sanes i amb estratègies i eines per a gestionar les diverses situacions que els depari la vida.

10. BIBLIOGRAFIA

- Agència Estatal Butlletí Oficial de l'Estat. *Llei orgànica 3/2018, de 5 de desembre, de protecció de dades personals i garantia dels drets digitals*, Butlletí Oficial de l'Estat núm. 294 (2018)
- ALLEA – All European Academies (2017) *The European Code of Conduct for Research Integrity. Revised Edition*, Berlin.
- Arís, N. [Núria]. (2006). El professorat «cremat». La síndrome de «burnout» en els docents d'infantil i primària. *Guix: Elements d'acció educativa*, 323, 76-90.
- Bisquerra, R. [Rafael] (2018). Educació emocional: de la recerca a la pràctica fonamentada. *Revista Catalana de Pedagogia*, 13, 145-171
- Bisquerra, R. [Rafael], Àngel, J. C. [José Carlos], i García, E. [Esther] (n.d.). *Educació emocional i benestar*. [Universitat Oberta de Catalunya]
- Bravo, A. [Ana] i Fernández, M. [Milagros] (2018). Intel·ligència Emocional Percibida en Educación Infantil: comparación entre maestras en ejercicio y maestras en formación. A Soler, J. L. [José Luis], Díaz, O. [Óscar], Escolano-Pérez, E. [Elena] i Rodríguez, A. [Ana]. *Inteligencia emocional y bienestar III. Reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones*. (pp. 83-95) Ediciones Universidad San Jorge
- Carpena, A. [Anna] i Darder, P. [Pere] (2006). Educació emocional i salut i benestar del professorat. *Guix*, 323, 26-30.
- Departament d'Educació. (2019). *Perfil del personal docent del Departament d'Educació*. <https://educacio.gencat.cat/ca/departament/estadistiques/document-s-treball/perfil-docent/>
- Departament d'Ensenyament. *Decret 101/2010, de 3 d'agost, d'ordenació dels ensenyaments del primer cicle de l'educació infantil*, Diari Oficial de la Generalitat de Catalunya, núm. 5686 (2010).
- Departament d'Ensenyament. *Decret 181/2008, de 9 de setembre, pel qual s'estableix l'ordenació dels ensenyaments del segon cicle de l'educació infantil*, Diari Oficial de la Generalitat de Catalunya, núm. 5216 (2008).
- Departament d'Ensenyament. *Decret 119/2015, de 23 de juny, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació primària*, Diari Oficial de la Generalitat de Catalunya, núm. 6900 (2015).
- Departament d'Ensenyament. *Decret 187/2015, de 25 d'agost, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació secundària obligatòria*, Diari Oficial de la Generalitat de Catalunya, núm. 6945 (2015).
- Durlak, J. A. [Joseph A.], Weissberg, R. P. [Roger P.], Dymnicki, A. B. [Allison B.], Taylor, R. D. [Rebecca D.], i Schellinger, K. B. [Kriston B.] (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405-432.
- Goleman, D. [Daniel]. (2000). *Intel·ligència emocional*. Editorial Kairós

- Goleman, D. [Daniel] (2012). *El Cerebro Y La Inteligencia Emocional*. Penguin Random House.
- Extremera, N. [Natalio] i Fernández-Berrocal, P. [Pablo]. (2005). 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
- Extremera, N. [Natalio], Fernández-Berrocal, P. [Pablo] i Durán, A. [Auxiliadora]. (2003). Inteligencia emocional y burnout en profesores. *Encuentros en psicología social*, 1, 260-265.
- Extremera, N. [Natalio], Fernández-Berrocal, P. [Pablo], Mestre, J. M. [José Miguel] i Guil, R. [Rocío] (2004). Medidas de evaluación de la inteligencia emocional. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 36(2), 209-228.
- Fàbregues, S. [Sergi], Meneses J. [Julio], Rodríguez- Gómez, D. [David], Paré, M-H. [Marie-Hélène] (2016) *Técnicas de investigación social y educativa*. Barcelona: Editorial UOC.
- Lapuente, A. A. [Ana Abel] (2018). Estudio sobre la influencia en el síndrome de Burnout de la variable disposicional optimismo y de los riesgos psicosociales en una muestra de docentes. A Soler, J. L. [José Luis], Díaz, O. [Óscar], Escolano-Pérez, E. [Elena] i Rodríguez, A. [Ana]. *Inteligencia emocional y bienestar III. Reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones*. (pp. 376-393) Ediciones Universidad San Jorge
- Marrasé, J. M. [Josep Manel]. (2014). L'educació emocional del professorat. *Fòrum: Revista d'Organització i Gestió Educativa*, 34, 9-12.
- Mora, F. (2017). *Neuroeducación: Solo se puede aprender aquello que se ama*. Alianza Editorial.
- Morales, A. J. [Antonio José], García, D. [Dafne] i Caurín, C. [Carlos]. (2021). Diari d'una pandèmia: educació emocional i Agenda 2030. *Guix: Elements d'acció educativa*, 482, 38-42
- Palau, M. E. [Maria Eulàlia] (2014). Educació emocional a l'ensenyament secundari. *Fòrum: Revista d'Organització i Gestió Educativa*, 34, 13-17.
- Pérez-Escoda, N. [Núria], Filella, G. [Gemma], Soldevila, A. [Anna] i Fondevila, A. [Anna]. (2013). Evaluación de un programa de educación emocional para profesorado de primaria. *Educación XXI*, 16(1), 233-254.
- Sala, J. [Josefina] i Albarca, M. [Mireia]. (2002). Las competencias emocionales de los futuros profesores/as. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 5(3).
- Silva García, B. P. [Blanca Patricia] i Sánchez Delgado, F. [Francisca] (2014). Entrevista al Dr. Rafel Bisquerra Alzina. *Fòrum: Revista d'Organització i Gestió Educativa*, 34, 38-42.
- SPA - Social Policy Association (2009) Social Policy Association Guidelines on Research Ethics.
- Sporzon, G. [Giada] (2018). Cerebro ejecutivo, cerebro emocional y neuronas espejo. La aportación de la neurociencia al desarrollo de la Inteligencia Emocional en el

currículum escolar. A Soler, J. L. [José Luis], Díaz, O. [Óscar], Escolano-Pérez, E. [Elena] i Rodríguez, A. [Ana]. *Inteligencia emocional y bienestar III. Reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones.* (pp. 253-263) Ediciones Universidad San Jorge

Universitat Oberta de Catalunya. Escola de Doctorat (2014). *Codi de bones pràctiques en recerca i Innovació de la UOC (CBPRI).* http://research.uoc.edu/portal/resources/CA/documents/recerca/kit_etica/Juliol_2016/kit_catala_20160712/1_Codi_bones

Annex 1: Autoinforme Intel·ligència emocional d'Emily Sterrett

Test de Emily Sterrett - Autodiagnòstic Inteligencia Emocional

(Prácticamente Nunca) 1_____2_____3_____4_____5 (Prácticamente Siempre)

1. Soy consciente de las reacciones físicas (gestos, dolores, cambios súbitos) que señalan una reacción "visceral" emocional.
2. Admito de buena gana mis errores y me disculpo.
3. No me aferro a los problemas, enfados o heridas del pasado y soy capaz de dejarlos atrás para avanzar.
4. Normalmente tengo una idea exacta de cómo me percibe la otra persona durante una interacción específica.
5. Hay varias cosas importantes en mi vida que me entusiasman y lo hago patente.
6. Tengo facilidad para conocer o iniciar conversaciones con personas desconocidas cuando tengo que hacerlo.
7. Me tomo un descanso o utilizo otro método activo para incrementar mi nivel de energía cuando noto que está decayendo.
8. No me cuesta demasiado asumir riesgos prudentes.
9. Me abro a las personas en la medida adecuada, no demasiado, pero lo suficiente como para no dar la impresión de ser frío y distante.
10. Puedo participar en una interacción con otra persona y captar bastante bien cuál es su estado de ánimo en base a las señales no verbales.
11. Normalmente, otros se sienten inspirados y animados después de hablar conmigo.
12. No tengo ningún problema a la hora de hacer una presentación a un grupo o dirigir una reunión.
13. Cada día dedico algo de tiempo a la reflexión.
14. Yo tomo la iniciativa y sigo adelante con las tareas que es necesario hacer.
15. Me abstengo de formarme una opinión sobre los temas y de expresar esa opinión hasta que no conozco todos los hechos.
16. Cuento con varias personas a las que puedo recurrir y pedir su ayuda cuando lo necesito.
17. Intento encontrar el lado positivo de cualquier situación.
18. Soy capaz de afrontar con calma, sensibilidad y de manera proactiva las manifestaciones emocionales de otras personas.
19. Normalmente soy capaz de identificar el tipo de emoción que siento en un momento dado.
20. Por lo general me siento cómodo en las situaciones nuevas.
21. No escondo mi enfado pero tampoco lo pago con otros.
22. Puedo demostrar empatía y acoplar mis sentimientos a los de la otra persona en una interacción.
23. Soy capaz de seguir adelante en un proyecto importante, a pesar de los obstáculos.
24. Los demás me respetan y les caigo bien, incluso cuando no están de acuerdo conmigo.
25. Tengo muy claro cuáles son mis propias metas y valores.

26. Expreso mis puntos de vista con honestidad y ponderación, sin agobiar.
27. Puedo controlar mis estados de ánimo y muy raras veces llevo las emociones negativas al trabajo.
28. Centro toda mi atención en la otra persona cuando estoy escuchándole.
29. Creo que el trabajo que hago cada día tiene sentido y aporta valor a la sociedad.
30. Puedo persuadir eficazmente a otros para que adopten mi punto de vista sin coacciones

Annex 2: Qüestionari Maslach Burnout Inventory per a docents

CUESTIONARIO - BURNOUT

Este cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI) está constituido por 22 ítems en forma de afirmaciones, sobre los sentimientos y actitudes del profesional en su trabajo y hacia los alumnos y su función es medir el desgaste profesional. Este test pretende medir la frecuencia y la intensidad con la que se sufre el Burnout.

Mide los 3 aspectos del síndrome de Burnout:

1. Subescala de agotamiento o cansancio emocional. Valora la vivencia de estar exhausto emocionalmente por las demandas del trabajo. Consta de 9 preguntas (1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20.) Puntuación máxima 54.

2. Subescala de despersonalización. Valora el grado en que cada uno reconoce actitudes frialdad y distanciamiento. Está formada por 5 ítems (5, 10, 11, 15, 22.) Puntuación máxima 30.

3. Subescala de realización personal. Evalúa los sentimientos de autoeficiencia y realización personal en el trabajo. Se compone de 8 ítems (4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21.) Puntuación máxima 48.

CÁLCULO DE PUNTUACIONES

Se suman las respuestas dadas a los ítems que se señalan:

Aspecto evaluado	Preguntas a evaluar	Valor total obtenido	Indicios de burnout
Cansancio emocional	1-2-3-6-8-13-14-16-20		Más de 26
Despersonalización	5-10-11-15-22		Más de 9
Realización personal	4-7-9-12-17-18-19-21		Menos de 34

VALORACIÓN DE PUNTUACIONES

Altas puntuaciones en las dos primeras subescalas y bajas en la tercera definen el síndrome de Burnout. Hay que analizar de manera detallada los distintos aspectos para determinar el Grado del Síndrome de Burnout, que puede ser más o menos severo dependiendo de si los indicios aparecen en uno, dos o tres ámbitos; y de la mayor o menor diferencia de los resultados con respecto a los valores de referencia que marcan los indicios del síndrome. Este análisis de aspectos e ítems puede orientar sobre los puntos fuertes y débiles de cada uno en su labor docente.

VALORES DE REFERENCIA

	BAJO	MEDIO	ALTO
CANSANCIO EMOCIONAL	0 - 18	19 - 26	27 - 54
DESPERSONALIZACIÓN	0 - 5	6 - 9	10 - 30
REALIZACIÓN PERSONAL	0 - 33	34 - 39	40 - 56

CUESTIONARIO BURNOUT

Señale el número que crea oportuno sobre la frecuencia con que siente los enunciados:

0= NUNCA.

1= POCAS VECES AL AÑO.

2= UNA VEZ AL MES O MENOS.

3= UNAS POCAS VECES AL MES.

4= UNA VEZ A LA SEMANA.

5= UNAS POCAS VECES A LA SEMANA.

6= TODOS LOS DÍAS.

1. Me siento emocionalmente agotado/a por mi trabajo.
2. Me siento cansado al final de la jornada de trabajo.
3. Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado.
4. Tengo facilidad para comprender como se sienten mis alumnos/as.
5. Creo que estoy tratando a algunos alumnos/as como si fueran objetos impersonales.
6. Siento que trabajar todo el día con alumnos/as supone un gran esfuerzo y me cansa.
7. Creo que trato con mucha eficacia los problemas de mis alumnos/as.
8. Siento que mi trabajo me está desgastando. Me siento quemado por mi trabajo.
9. Creo que con mi trabajo estoy influyendo positivamente en la vida de mis alumnos/as.
10. Me he vuelto más insensible con la gente desde que ejerzo la profesión docente.
11. Pienso que este trabajo me está endureciendo emocionalmente.
12. Me siento con mucha energía en mi trabajo.
13. Me siento frustrado/a en mi trabajo.
14. Creo que trabajo demasiado.
15. No me preocupa realmente lo que les ocurra a algunos de mis alumnos/as.
16. Trabajar directamente con alumnos/as me produce estrés.
17. Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis alumnos/as.
18. Me siento motivado después de trabajar en contacto con alumnos/as.
19. Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo.
20. Me siento acabado en mi trabajo, al límite de mis posibilidades.
21. En mi trabajo trato los problemas emocionalmente con mucha calma.
22. Creo que los alumnos/as me culpan de algunos de sus problemas.

Annex 3: Qüestionari al professorat

Qüestionari TFM: El professorat, preparat per a l'educació emocional a les aules?

Link: <https://forms.gle/f8RYo2e4dim4aZV29>

Aquest qüestionari forma part d'un estudi anomenat "El professorat, preparat per a l'educació emocional a les aules? Anàlisi de l'estat emocional i de la formació del professorat en matèria d'educació emocional" portat a terme per Sílvia Sabatés Navas. Aquest estudi pertany a l'assignatura "Treball Final de Màster" del Màster de Psicopedagogia de la Universitat Oberta de Catalunya.

Aquest qüestionari només us ocuparà entre 5 i 10 minuts realitzar-lo i a mi m'ajudarà molt en la meva investigació. Moltes gràcies per participar-hi!

Qualsevol dubte o pregunta, me la podeu fer a través del meu correu ssabatesn@uoc.edu

CONSENTIMENT INFORMAT

Acceptant aquest consentiment, es manifesta el coneixement i acceptació dels següents punts:

- La meva participació en aquest estudi és voluntària i, si en qualsevol moment desitjo canviar la meva decisió, puc retirar el meu consentiment en qualsevol moment.
- Les meves dades personals seran recollides i tractades amb finalitats exclusivament docents i d'investigació i sense ànim de lucre.
- Les meves dades seran anonimitzades, de manera que no es podrà conèixer la meva identitat a partir de les dades que es recullin.
- Es guardarà secret sobre la informació personal que facilito, i només es farà servir amb finalitat docent i d'investigació en el marc d'aquest Estudi, de manera que no se'm pugui identificar en els resultats de l'estudi.
- El tractament de les dades de caràcter personal de tots els participants s'ajustarà al que es disposa al Reglament General de Protecció de Dades (UE) 2016/679 i a la Llei Orgànica 3/2018 de Protecció de Dades Personals i garantia dels drets digitals. D'acord amb el que s'estableix en aquesta legislació, podeu exercir els drets d'accés, modificació, oposició i supressió de les vostres dades de caràcter personal dirigit-vos al Responsable del tractament (Sílvia Sabatés Navas) i a través dels canals de contacte establerts (ssabatesn@uoc.edu).

Coneixement i acceptació: *

- Accepto
- No accepto

Edat: *

- De 20 a 35
- De 35 a 50
- Més de 50

Gènere: *

- Femení
- Masculí
- No-binari

Etapa educativa en la que ets docent: *

- Infantil
- Primària
- Secundària

Dins d'aquesta etapa, realitzes tasques de: *

- Tutoria
- Especialitat
- Altres: _____

Anys d'experiència docent: *

- Menys de 5 anys
- De 5 a 15 anys
- Més de 15 anys

Part 1. La teva visió sobre l'educació emocional

Has rebut alguna formació sobre com treballar l'educació emocional a les aules? *

- Sí
- No

Et sents preparat o preparada per treballar l'educació emocional amb el teu alumnat? *

Escala Likert d'1 (Gens) a 7 (Molt)

Consideres important treballar l'educació emocional a les aules? *

- Sí
- No

En quin sentit? Explica la teva resposta *

Creus que treballes l'educació emocional a les aules on dus a terme la teva activitat professional en l'àmbit educatiu? *

- Sí
- No

En cas afirmatiu, de quina manera ho fas?

- En el dia a dia (ajudant a resoldre conflictes, etc)
- Dedicant algun temps a parlar-ne (emocions, situacions, role-playing)

Què creus que necessites per a tenir un major impacte pel que fa a l'educació emocional en els infants/adolescents amb qui treballes? *

- Més temps a les aules de matèries d'especialitat per treballar aquestes qüestions
- Més temps en una assignatura específica per treballar l'educació emocional
- Més formació pròpia
- Ràtios més petites
- Altres: _____

Part 2. Tenint cura de la nostra salut emocional

Si volem treballar l'educació emocional amb els /les nostres alumnes cal tenir cura de la nostra pròpia salut emocional. A continuació et plantejem algunes preguntes per conèixer la teva percepció en aquesta qüestió.

Et demanem que si us plau responguis amb la màxima sinceritat possible amb quina freqüència duus a termes les accions següents, on 1 = Pràcticament mai i 5 = Pràcticament sempre.

1. Admeto be bona gana els meus errors i em disculpo *
2. No m'aferro als problemes, enutjos o ferides del passat i sóc capaç de deixar-los enrere per avançar *
3. Normalment tinc una idea exacta de com em percep l'altra persona durant una interacció específica. *
4. Tinc facilitat per a conèixer o iniciar converses amb persones desconegudes quan he de fer-ho. *
5. Em prenc un descans o utilitzo un altre mètode actiu per a incrementar el meu nivell d'energia quan noto que està decaient *
6. En general, em sento còmode/a en les situacions noves *
7. M'abstinc de formar-me una opinió sobre els temes i expressar-la fins que no conec tots els fets *
8. Puc participar en una interacció amb una altra persona i captar bastant bé quin és el seu estat d'ànim en base a les senyals no verbals que m'envia. *
9. Normalment, els altres es senten inspirats i animats després de parlar amb mi. *
10. Sóc capaç d'afrontar amb calma, sensibilitat i de manera proactiva les manifestacions emocionals de les altres persones *
11. Sóc capaç d'identificar el tipus d'emoció que sento en un moment determinat *
12. Expresso els meus punts de vista amb honestedat i ponderació, sense aclaparar *
13. Puc controlar els meus estats d'ànim i molt rares vegades porto les emocions negatives a la feina *
14. Centro tota la meva atenció en l'altra persona quan estic escoltant-la *

15. Crec que el treball que faig dia a dia té sentit i porta valor a la societat *

16. Els altres em respecten inclús quan no estan d'acord amb mi *

17. Cada dia dedico una estona de temps a la reflexió *

18. Sóc capaç de seguir endavant en un projecte important, tot i els obstacles *

Part 3. Com ens sentim a la feina

Sentir-se bé a la feina és un altre dels components importants a l'hora de sentir-nos preparats per treballar l'educació emocional a les aules.

En aquesta part final de l'enquesta et demanem que si us plau responguis amb sinceritat a cada ítem segons com sigui d'habitual aquest pensament o sensació *

	0/mai	1/Poques vegades a l'any	2/Una vegada al mes o menys	3/Algunes vegades al mes	4/Una vegada a la setmana	5/Algunes vegades a la setmana	6/Tots els dies
1. Em sento emocionalment esgotat/da per la meva feina							
2. Em sento cansat/da al final de la jornada de feina							
3. Quan m'aixeco pel matí i m'enfronto a una altra jornada de feina, em sento fatigat							
4. Crec que amb la meva feina estic influint positivament a la vida del meu alumnat							
5. M'he tornat més insensible amb la gent des que exerceixo la professió de docent							
6. Em sento amb molta energia a la meva feina							

7. Em sento frustrat/da a la meva feina							
8. No em preocupa realment el que els passi a alguns dels meus alumnes							
9. Treballar directament amb alumnes em produeix estrès							
10. Sento que puc crear amb facilitat un clima agradable amb els meus alumnes							
11. A la meva feina tracto els problemes emocionalment amb molta calma							
12. Crec que el meu alumnat em culpa d'alguns dels seus problemes							

Moltes gràcies per les teves respostes!

Qualsevol dubte, suggeriment o pregunta, em pots contactar a través del meu correu:

ssabatesn@uoc.edu

Annex 4: Resultats individuals adaptació test d'intel·ligència d'Emily Sterrett

Resultat desfavorable	Resultat favorable
-----------------------	--------------------

	Resultat autoconsciència	Resultat autoconfiança	Resultat autocontrol	Resultat empatia	Resultat motivació	Resultat CS
1	10	8	7	12	10	11
2	13	12	13	14	13	13
3	10	10	9	8	11	12
4	10	10	12	13	13	9
5	13	11	14	12	11	11
6	13	12	13	12	14	11
7	11	12	12	11	12	11
8	12	11	8	10	13	13
9	11	12	13	11	13	13
10	10	11	10	11	10	11
11	9	11	9	10	10	10
12	11	13	8	12	12	11
13	8	9	10	11	12	12
14	11	12	13	12	13	15
15	9	12	8	12	13	12
16	12	14	13	11	13	12
17	13	13	12	11	13	12
18	10	10	9	11	12	10
19	11	11	11	10	10	14
20	10	10	10	12	12	9
21	8	10	11	10	12	10
22	10	10	13	11	11	12
23	10	11	11	11	13	12
24	11	11	11	12	12	9
25	13	14	11	14	15	14
26	12	11	12	11	12	11
27	11	12	12	11	11	13
28	11	12	11	14	14	13
29	9	10	12	11	13	11

30	7	10	9	11	9	10
31	12	13	13	12	14	13
32	10	14	13	13	13	14
33	8	12	11	10	13	11
34	13	14	15	15	13	13
35	11	13	11	15	12	13
36	14	13	11	12	11	12
37	15	14	15	15	14	15
38	11	12	12	12	12	12
39	15	12	13	13	15	13
40	12	11	11	11	13	12
41	10	11	12	12	14	13
42	6	8	11	10	13	11
43	10	13	15	11	14	12
44	5	10	10	12	12	8
45	10	14	15	14	14	15
46	13	11	11	11	13	12
47	9	10	11	12	11	13
48	10	11	12	14	11	12
49	10	10	10	11	12	10
50	12	14	14	12	14	14
51	13	12	13	14	12	13
52	6	12	11	14	14	15
53	6	13	10	12	12	14
54	11	9	10	12	14	12
55	11	12	14	12	12	12
56	12	14	12	14	15	15
57	12	14	12	12	13	12
58	9	13	11	12	14	13
59	9	13	9	14	11	13
60	14	12	11	12	13	14
61	10	9	10	11	11	11
62	9	9	10	12	11	9
63	7	9	8	10	11	9
64	13	13	11	14	15	12

65	10	12	10	11	14	12
66	10	11	12	12	10	11
67	12	14	15	13	14	13
68	14	12	9	12	13	13

Annex 5: Resultats individuals de l'adaptació del test de Maslach Burnout Inventory

Resultat desfavorable	Resultat mitjà	Resultat favorable
-----------------------	----------------	--------------------

	Cansament emocional	Despersonalització	Realització personal
1	15	0	22
2	6	1	19
3	12	3	14
4	16	0	23
5	6	0	22
6	15	3	21
7	16	1	18
8	8	6	23
9	7	0	24
10	10	9	14
11	8	0	8
12	8	0	22
13	2	0	19
14	10	11	12
15	9	0	21
16	10	0	22
17	6	0	20
18	13	1	21
19	6	0	22
20	12	11	20
21	7	0	12
22	21	5	12
23	16	4	18
24	19	4	15
25	10	0	23
26	16	0	18
27	8	1	21
28	7	1	22
29	19	2	20

30	20	0	20
31	4	0	22
32	10	6	23
33	8	6	21
34	7	0	24
35	9	0	23
36	17	0	19
37	3	0	24
38	11	13	20
39	9	0	23
40	10	0	18
41	12	5	22
42	20	7	23
43	2	8	24
44	12	2	18
45	14	0	23
46	5	1	14
47	10	9	21
48	12	10	15
49	14	0	22
50	4	0	22
51	2	0	24
52	22	0	17
53	16	8	20
54	13	0	24
55	4	5	20
56	13	6	23
57	13	0	19
58	14	0	20
59	16	0	22
60	23	0	21
61	19	4	14
62	19	4	16
63	22	6	15
64	15	4	21

65	19	2	18
66	26	9	19
67	15	0	23
68	9	2	21