

L'IMPACTE EMOCIONAL DE LA PANDÈMIA EN L'ALUMNAT DE SECUNDÀRIA I BATXILLERAT:

**Les conseqüències emocionals en temps de pandèmia i post-
pandèmia**

*Treball Final de Màster
Màster universitari en Psicopedagogia
Àmbit d'Educació Emocional*

Curs 2022-2023

Autora: Laura Massana Sans

Tutora: Imma Balart Colom

Data de lliurament: 13 de gener de 2023

RESUM

Cada vegada la societat està més conscienciada de la importància que tenen les emocions en la salut física i mental de les persones. Són diversos estudis els que demostren que la pandèmia i el confinament han pogut generar un impacte en el benestar emocional de les persones i en la seva salut mental. En aquest sentit, l'objectiu d'aquesta investigació ha estat analitzar quin ha estat aquest impacte. Concretament, l'estudi s'ha centrat en 244 estudiants de secundària i batxillerat de dos instituts del Camp de Tarragona. Per fer-ho, s'ha realitzat un qüestionari per als i les estudiants des de 1r d'ESO fins a 2n de Batxillerat.

Els resultats de la present investigació aporten informació rellevant envers les emocions que han experimentat en els 3 moments viscuts a la pandèmia. Pel que fa al confinament, aquest no ha estat un fet traumàtic per als i les participants, ans el contrari, ja que les emocions que més han experimentat són la tranquil·litat (126), la comoditat (119) i la calma (107). Pel que fa al pla de desescalada, es pot considerar una època de transició a la normalitat, ja que ha generat alegria (96), incertesa (80) i tranquil·litat (75). En el retorn als centres educatius sí que ha estat la més difícil, generant més estrès (102), incertesa (74) i desmotivació (72). A més, els participants han manifestant menys capacitat d'atenció i motivació, major dificultat de concentració, etc.

Paraules clau: *emocions, pandèmia, confinament, adolescents, impacte emocional i centres educatius.*

ABSTRACT

Society is increasingly aware of the importance of emotions in people's physical and mental health. Several studies show that the pandemic and confinement have had an impact on people's emotional well-being and mental health. In this sense, the aim of this research has been to analyze what this impact has been. Specifically, the study focused on 244 secondary and high school students from two institutes in Camp de Tarragona. To do this, a questionnaire was carried out for students from 1st year of ESO to 2nd year of High School.

The results of this research provide relevant information regarding the emotions experienced in the 3 moments experienced during the pandemic. Regarding confinement, this has not been a traumatic event for the participants, on the contrary, since the emotions they have experienced the most are tranquility (126), comfort (119) and calm (107). Regarding the de-escalation plan, it can be considered a time of transition to normality, as it has generated joy (96), uncertainty (80) and tranquility (75). Returning to schools has indeed been the most difficult, generating more stress (102), uncertainty (74) and demotivation (72). In addition, the participants have shown less ability to pay attention and motivation, greater difficulty concentrating, etc.

Keywords: *emotions, pandemic, confinement, teenagers, emotional impact, and educational centers.*

ÍNDIX DE CONTINGUTS

1. INTRODUCCIÓ	6
2. JUSTIFICACIÓ	8
3. MARC NORMATIU	10
4. MARC TEÒRIC	13
4.1. Les emocions	13
4.2. Intel·ligència Emocional	14
4.3. Educació emocional	14
<i>4.3.1. Competències emocionals</i>	<i>14</i>
4.4. Emoció i estrès	16
4.5. Conseqüències emocionals de la pandèmia i el confinament	16
4.6. Aportacions a la societat i ètica professional	18
5. PLANTEJAMENT DEL PROBLEMA	20
5.1. Objectius	20
6. MARC METODOLÒGIC	21
6.1. Tipus d'investigació	21
6.2. Planificació de la investigació	21
<i>6.2.1. Context</i>	<i>23</i>
<i>6.2.2. Mostra i participants</i>	<i>23</i>
<i>6.2.3. Instrument i estratègia de recollida de dades</i>	<i>25</i>
6.3. Anàlisi de dades	26
6.4. Planificació i temporització	27
7. ANÀLISI DELS RESULTATS	28
7.1. Estratègia d'anàlisi de les dades	28
7.2. Resultats	28
<i>7.2.1. Anàlisi relatiu als objectius</i>	<i>28</i>
8. DISCUSSIÓ I CONCLUSIONS	49

8.1. Limitacions i propostes de millora.....	53
8.2. Futures línies d'investigació.....	54
9. REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES	55
10. ANNEXES	61
10.1. Annex 1: Sol·licitud de participació a l'estudi	61
10.2. Annex 2: Relació entre els objectius i el qüestionari	62
10.3. Annex 3: Qüestionari	63

ÍNDEX DE FIGURES

<i>Figura 1</i>	17
<i>Figura 2</i>	22
<i>Figura 3</i>	24
<i>Figura 4</i>	24
<i>Figura 5</i>	27
<i>Figura 6</i>	29
<i>Figura 7</i>	30
<i>Figura 8 i 9</i>	30
<i>Figura 10</i>	31
<i>Figura 11</i>	31
<i>Figura 12</i>	32
<i>Figura 13</i>	32
<i>Figura 14</i>	33
<i>Figura 15 i 16</i>	34
<i>Figura 17</i>	34
<i>Figura 18 i 19</i>	35
<i>Figura 20 i 21</i>	36
<i>Figura 22</i>	36
<i>Figura 23</i>	37
<i>Figura 24</i>	38

Figura 25.....	38
Figura 26.....	39
Figura 27.....	39
Figura 28.....	40
Figura 29.....	41
Figura 30.....	41
Figura 31.....	42
Figura 32 i 33.....	42
Figura 34.....	43
Figura 35.....	43
Figura 36 i 37.....	44
Figura 38.....	45
Figura 39.....	45
Figura 40.....	46
Figura 41.....	46
Figura 42.....	47
Figura 43.....	47
Figura 44.....	48
Figura 45.....	51

1. INTRODUCCIÓ

El desembre de 2019 a Wuhan (Xina), va començar el brot de la COVID-19. Aquest brot es va anar expandint i travessant continents, fins a esdevenir una pandèmia mundial. Per fer front a l'expansió del virus, es van haver de prendre mesures dràstiques a nivell mundial i també estatal.

El 14 de març del 2020 es va declarar l'estat d'alarma a Espanya. La causa va ser la situació de crisi sanitària mundial ocasionada per l'extensió del virus de la COVID-19.

Tal com s'especifica a l'article 7 del Real Decret (Real Decreto 463/2020) l'estat d'alarma va implicar la limitació de la llibertat de circulació de les persones. Així doncs, tots els i les ciutadanes que no formessin part dels serveis essencials, van haver de confinar-se a casa.

Es va autoritzar el tancament de molts serveis i establiments, -incloent els centres educatius de tot el territori- durant els 15 dies que es va decretar l'estat d'alarma. Aquest, es va anar prologant durant mesos i amb aquesta pròrroga, també el confinament.

A l'article 9 del mateix decret s'especifiquen les mesures de contenció en l'àmbit educatiu i de la formació. De manera més concreta se senyala que:

Se suspende la actividad educativa presencial en todos los centros y etapas, ciclos, grados, cursos y niveles de enseñanza contemplados en el artículo 3 de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, incluida la enseñanza universitaria, así como cualesquiera otras actividades educativas o de formación impartidas en otros centros públicos o privados (Real Decreto 463/2020, p. 25393).

Durant aquest temps, l'alumnat va passar d'una escolarització presencial a fer-ho des de casa de manera telemàtica.

Tal com exposa Vélez (2021) en el seu estudi, el confinament, l'escolarització des de casa i el pla de desescalada, va generar canvis en la rutina i la vida de tota la comunitat educativa i també ha generat efectes a nivell psicològic i emocional. L'autor fa una menció especial als nens/es i adolescents, els quals han patit canvis a nivell psicològic i social.

Segons Hernández et al. (2021), els hàbits i rutines dels i les infants i adolescents han canviat, ja que ha augmentat considerablement l'exposició a les pantalles. A més, els autors fan referència a un estudi de la universitat Miguel Hernández juntament amb una universitat italiana, en el qual s'exposa que el 86% de les famílies han observat canvis en el comportament i en l'estat emocional dels seus fills i filles.

Així doncs, l'objectiu general d'aquesta investigació és estudiar i analitzar quins han estat aquests efectes emocionals en els i les estudiants de secundària de dos centres educatius de la província de Tarragona. De manera més concreta s'ha volgut analitzar i comparar l'impacte emocional del confinament versus l'impacte del pla de desescalada.

Per fer-ho, s'ha utilitzat la metodologia d'investigació quantitativa, sent el qüestionari l'eina utilitzada per a la recollida de dades. En aquesta línia, el qüestionari ha estat respost per 244 participants, les respostes dels quals s'han analitzat per donar resposta als objectius. El tractament de les dades s'ha fet respectant l'anonimat i confidencialitat d'aquestes per garantir l'ètica en la investigació educativa.

El present informe s'estructura en els següents apartats:

Primerament, la justificació del tema. Aquesta s'ha fet des de dues perspectives: mitjançant estudis i articles científics i a partir de la motivació i interès personal de l'autora.

Tot seguit hi ha el marc normatiu i el marc teòric que sustenta la investigació. Seguidament es troba el plantejament del problema i els objectius del treball. A continuació s'exposa el marc metodològic on s'explica el tipus de metodologia de recerca i investigació del treball. Tot seguit, es fa el buidatge i es detallen els resultats obtinguts. Finalment, hi ha l'apartat de conclusions i discussió de la investigació, on també es detallen les limitacions de la investigació, suggeriments i propostes de millora i futures línies d'investigació.

2. JUSTIFICACIÓ

La motivació personal del tema d'investigació, resulta de l'interès de conèixer com ha afectat emocionalment la pandèmia i el confinament als adolescents.

Tal com exposa García (2021), "hi ha evidències científiques que afirmen l'estat emocional de les persones condiciona l'actitud d'aquestes, sent determinant per a la consecució d'objectius" (p.94).

És per això, després d'una situació com la viscuda, per l'autora és de rellevant importància conèixer quin és l'estat emocional dels i les adolescents. D'aquesta manera es pot dissenyar un pla d'actuació estratègic amb unes línies d'actuació ben definides, per a la millora del benestar emocional dels i les estudiants.

A causa de la pandèmia i el confinament, la funció social de l'educació s'ha vist interrompuda.

Com a conseqüència de la pandèmia i el confinament per la COVID-19, l'estat emocional de les persones s'ha vist afectat. S'han viscut situacions de por, estrès, ansietat, angoixa, incertesa, etc. prolongades durant temps, la qual cosa ha despertat una gran preocupació a nivell social, per la salut mental de les persones.

Segons Hernández, Labanda i Prado (2021), la pandèmia, el confinament i l'educació a distància han generat conseqüències negatives a nivell emocional, com per exemple dificultat en la gestió i control emocional, dificultat per concentrar-se, etc.

Segons Bisquerra, Pérez i García (2015) les emocions estan estretament lligades a la presa de decisions, la motivació, el rendiment acadèmic, l'adaptació social, el benestar de les persones, etc. Els autors afirmen que "les emocions predisposen a l'acció" (Ibíd, 2015, p.139).

Per tant, es pot dir que estan presents al llarg de tot el dia de les persones i que la seva funció és cabdal per a un desenvolupament personal òptim.

Un estudi realitzat per l'Associació Espanyola de Psicologia Clínica i Psicopatologia, demostra que a causa del confinament i la pandèmia, les persones més joves han presentat problemes de son en nivells molt superiors als dels altres grups estudiats (Sandín et al., 2020).

Un altre estudi realitzat per la Revista Internacional de Psicologia Clínica i de la Salut, afirma que la COVID-19 i el confinament estan relacionats amb l'augment d'ansietat, depressió, estrès, etc. (Vall, Andrés i Saldaña, 2021). En aquest estudi també es demostra que "els grups d'edat més jove, mostren nivells significativament més elevats d'estrès, ansietat, depressió, etc." (Ibíd, 2021, p.355).

La quantitat d'estudis que hi ha sobre les emocions i l'educació emocional fa pensar que són el centre d'interès de la societat i de la comunitat educativa. Cada vegada hi ha més articles i estudis que parlen de la importància de l'educació emocional (Bisquerra, 2011, citat per Bisquerra i Pérez, 2012). És per això que és de rellevant importància estudiar quin ha estat l'impacte emocional de la

pandèmia i el confinament en els i les estudiants, ja que existeix una relació significativa entre el rendiment acadèmic i la intel·ligència emocional (Buenrostro et al., 2012).

Així doncs, en una crisi sanitària com la viscuda, és fonamental poder comprendre i analitzar quin impacte emocional ha tingut, més enllà de l'impacte econòmic.

3. MARC NORMATIU

A continuació es fa un breu recull de la normativa existent en el sistema educatiu català en els diferents nivells en relació amb l'educació emocional i el benestar de l'alumnat. A més a més, es fa referència a normativa que des del departament d'Educació i de Salut es va emetre per fer front a la pandèmia.

Convé remarcar que alguna de la normativa relativa a la COVID-19 ja no es troba en estat vigent degut al canvi de la situació epidemiològica.

Educació emocional i sistema educatiu:

El sistema educatiu espanyol ve regulat per la LOMLOE. En aquesta llei educativa s'exposa que els mètodes de treball s'han de basar en les experiències d'aprenentatge emocional positives, en un ambient segur i de confiança.

A l'Article 19: *Principis pedagògics* hi consta que es "posarà especial atenció a l'educació emocional i de valors i a la potenciació de l'aprenentatge significatiu [...]" (Ley Orgánica 3/2020, p.122888). Així doncs, com s'especifica al document, els programes formatius es fonamentaran en el desenvolupament d'habilitats socials i emocionals (Ibíd, 2020).

A Catalunya, el sistema educatiu el regula la Llei 12/2009, del 10 de juliol d'educació. En aquesta, s'especifiquen els principis en els quals es fonamenta el sistema educatiu català. Un d'aquests principis és el que es troba a l'Article 2: *Principis rectors del sistema educatiu*. Aquest diu:

- a) La formació integral de les capacitats intel·lectuals, ètiques, físiques emocionals i socials dels alumnes que els permeti el ple desenvolupament de la personalitat, amb un ensenyament de base científica, que ha d'ésser laic, d'acord amb l'Estatut, en els centres públics i en els centres privats en què ho determini llur caràcter propi. (LLEI 12/2009, p.7).

A l'article 56 de la LEC 12/2009, s'especifica que el currículum ha d'estar pensat per ajudar a l'alumnat a definir-se com a persones segures i amb benestar emocional. De manera més concreta fa menció a les relacions afectives amb un mateix/a, habilitats de comunicació, autonomia personal, etc.

Així doncs, es fa menció al ple desenvolupament holístic de la persona, inclosa la intel·ligència emocional. Per tant, és un dels objectius del sistema educatiu català.

Concretament, s'exposa que "l'educació secundària obligatòria ha de garantir la igualtat real d'oportunitats per desenvolupar les capacitats individuals, socials, intel·lectuals, artístiques, culturals i emocionals de tots els nois i les noies que cursen aquesta etapa" (DECRET 187/2015, p.305).

El benestar emocional de l'alumnat és un dels eixos vertebradors de l'educació. Així es recull al DECRET 175/2022, de 27 de setembre, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació bàsica. En aquest, s'exposa que un dels vectors essencials en el currículum és l'especial atenció al benestar emocional de l'alumnat (DECRET 175/2022). De manera més concreta, es fa referència al

benestar emocional que comprèn “tant l’experiència subjectiva de sentir-se bé, en harmonia i tranquil·litat, com també l’experiència personal de satisfacció amb si mateix per poder fer front a les dificultats i superar-les en positiu” (DECRET 175/2022, p.2).

En el decret es recull que “el clima escolar positiu és un factor de protecció que promou el benestar emocional de tota la comunitat educativa i l’establiment de vincles que fomentin el sentiment de pertinença, la identificació amb el grup, [...]” (IBÍD, 2022, p.2).

Aquesta és una de les funcions bàsiques de l’educació, la qual es va veure interrompuda per la pandèmia i el confinament, degut al distanciament i aïllament social i al tancament dels centres educatius.

Així doncs, es pot veure que en les diferents lleis d’educació, l’educació emocional i el benestar emocional hi són present, sent la base de la configuració del currículum.

Els centres educatius durant la pandèmia:

Durant la pandèmia, són moltes les normatives, resolucions, propostes, etc. que s’han publicat i s’han anat actualitzant. A continuació es pretén fer un breu resum d’algunes d’aquestes normatives que han anat canviant en un curt període de temps.

El 12 de març s’aprova a Catalunya la RESOLUCIÓ SLT/719/2020, per la qual s’adopten mesures addicionals per a la prevenció i el control de la infecció pel SARS-CoV-2. Així doncs, es resol el tancament de tots els centres i serveis del Servei d’Educació de Catalunya.

De manera més concreta, se suspèn tota l’activitat lectiva-presencial. Això implica que tots els i les estudiants fessin les classes des de casa.

Més tard, amb la pandèmia continguda i en recessió, es va aprovar la reobertura dels centres educatius durant el curs 2020-2021, amb un conjunt d’instruccions sanitàries.

Així doncs, amb la RESOLUCIÓ SLT/1429/2020, s’adopten un seguit de mesures de protecció i traçabilitat en el pla de desescalada, per a poder dur a terme aquesta reobertura. Aquestes mesures són les següents (Departament d’Educació, 2020):

- Grups de convivència i socialització molt estables: d’aquesta manera es facilita la identificació i gestió de casos i dels contactes.
- Distanciament físic: s’estableix la distància de seguretat en 1,5m entre persones que no formen part del grup estable.
- Ús de la mascareta: A partir de 1r de primària obligatòria fora del grup de convivència de l’aula.
- Higiene de mans: L’alumnat de rentar-se les mans a l’arribada i sortida del centre educatiu.

- Control de símptomes: Una mesura addicional és la presa de temperatura a l'arribada a l'escola.
- Ventilació: S'han de ventilar les instal·lacions interiors 10 minuts abans de l'entrada i la sortida de l'alumnat i 3 vegades més durant el dia.

A més a més, segons el que s'estableix a l'ACORD GOV/117/2021, es reforça el personal de suport educatiu en el Pla de millora d'oportunitats educatives contra les desigualtats, basant-se en el DECRET 150/2017, de 17 d'octubre de l'atenció educativa a l'alumnat en el marc d'un sistema educatiu inclusiu.

La majoria d'aquestes mesures es recullen al *Pla d'actuació per al curs 2020-2021 per a centres educatius en el marc de la pandèmia per COVID-1 que va elaborar* el Departament d'Educació juntament amb el de Salut, el 3 de juliol de 2020.

En el *Pla d'actuació per al curs 2021-2022*, es contempla que algunes de les mesures en el pla anterior no s'han de dur a terme.

Un exemple és la distància de seguretat. Gràcies al Pla de Vacunació i a la immunitat de grup mantenir la distància física d'1,5 metres en grups estables no ha sigut necessària (Departament d'educació, 2021). L'ús de les mascaretes ha deixat de ser obligatòria en l'etapa d'educació infantil i primària. A partir d'educació secundària, batxillerat, formació professional i centres de formació d'adults, sí que és obligatòria.

Per últim, durant el curs 2021-2022 la ventilació, neteja i desinfecció dels espais, no serà necessària (Departament d'educació, 2021).

Així doncs, durant la pandèmia -i bastant-se en les evidències científiques- la normativa existent s'ha anat actualitzant per ajustar-se a la realitat epidemiològica.

4. MARC TEÒRIC

Paraules clau: *educació emocional, pandèmia, confinament, emocions, estrès posttraumàtic.*

Atès que l'objectiu de la investigació és conèixer l'impacte emocional que ha tingut la pandèmia en els i les adolescents, s'ha cregut convenient elaborar un marc teòric en el qual es contextualitzi l'educació emocional així com estudis en relació a l'impacte d'un confinament.

Per a l'elaboració d'aquest marc teòric s'han utilitzat diferents bases de dades científiques. L'elecció dels articles s'ha fet prenent com a requisit l'any de publicació, evitant els posteriors a l'any 2015, exceptuant algun cas en concret.

4.1. Les emocions

Segons Bisquerra (2009, citat per Bisquerra, 2015), les emocions són “un estat complex de l'organisme caracteritzat per una excitació o pertorbació que predisposa a l'acció” (p.20). Per tant, es pot entendre com la resposta del cos vers un esdeveniment.

Seguint en la mateixa línia, Mora i Sanguinetti (2004, citat per Bisquerra 2015) defineixen l'emoció com la reacció de l'organisme davant d'una informació externa (del medi/entorn exterior) o interna (memòria).

En el cas de Fernández-Abascal i Palermo (1999, citat per Asociación Española contra el Càncer, 2017), consideren les emocions com la causa de l'activació de l'organisme quan aquest ha detectat algun perill o situació que considera que pot generar un desequilibri a l'individu. Així doncs, davant una situació de confinament a causa d'una pandèmia, és una situació perillosa i que pot generar desequilibris en les persones.

Bisquerra (2015), diu que una emoció es produeix quan una informació captada pels sentits (informació sensorial/estímul), és processada pels elements del cervell implicats en les emocions (sistema límbic, neocòrtex, etc.) i consegüentment, es produeix una “resposta neurofisiològica”. Segons Carter, 1998; LeDoux, 1996; i Rolls, 2007, (citat per Bisquerra et al., 2015), el procés de la informació de les emocions es fa de dues maneres: inconscient o conscient. La manera inconscient és la més ràpida, ja que és automàtica. En canvi, la manera conscient és més lenta, ja que es fa de manera controlada i explícita (Ibíd, 2015). En relació amb el procés conscient de la informació, Rolls (2007), citat per Bisquerra (2009), diu que aquest, implica l'ús de la intel·ligència pel que fa a la gestió i control de les emocions i que per tant, es produeix la intel·ligència emocional.

4.2. Intel·ligència Emocional

Són molts els autors que des del segle XX han estat interessants en el concepte d'intel·ligència, la qual cosa va portar a la creació de tests per poder mesurar-la (Bisquerra, 2009). No obstant això, segons Bisquerra (2009), no hi ha un consens universal sobre el concepte d'intel·ligència. Pel que fa a la Intel·ligència Emocional, va sorgir amb Salovey i Mayer l'any 1990, tot i que fou Daniel Goleman qui l'any 1995 el va donar a conèixer (Bisquerra, 2009). L'any 2008 Salovey i Mayer (citats per Bisquerra, 2009) defineixen la Intel·ligència Emocional com la **capacitat per processar la informació que ens aporten les emocions**. Pels mateixos autors, una persona emocionalment intel·ligent és aquella que sap percebre i entendre les emocions que hi ha al seu entorn, quines són les causes i conseqüència i consegüentment, apliquen estratègies per regular i controlar aquestes emocions.

Segons Castro i Dueñas (2022), una bona intel·ligència emocional és de vital importància per a poder reconduir l'ansietat i estrès que genera una situació de confinament. Els autors afegeixen que la intel·ligència emocional, degut a l'habilitat de gestionar les emocions, ajuda a reduir emocions com la por i la tristesa. Concretament afirmen que "les habilitats de la intel·ligència emocional ajuden eficaçment a disminuir els efectes negatius que la pandèmia implica" (Martins, et al., 2021, citat per Castro i Dueñas, 2022, p.123). Així doncs, la Intel·ligència emocional és un factor protector de la salut mental i el benestar psicològic de les persones durant la pandèmia.

4.3. Educació emocional

Segons Delors (1996), l'educació és l'eina necessària per fer que la societat pugui avançar i progressar, així com també ho puguin fer totes les persones que formen part d'aquesta. Per l'autor, l'educació ha de permetre que totes les persones puguin desenvolupar els seus talents i les seves capacitats, i així poder autorealitzar-se i ser responsables d'un mateix (Ibíd, 1996).

Bisquerra (2015) considera que l'educació té com a finalitat "el desenvolupament humà per tal de fer possible la convivència i el benestar" (p.158).

L'educació emocional pretén que l'individu pugui millorar les seves competències emocionals per tal d'aconseguir el seu benestar personal i social, així com preparar-lo per fer front a les diverses situacions del dia a dia (Bisquerra, 2009, citat per Bisquerra, 2015). No obstant això, l'educació emocional no només pretén treballar les competències emocionals, sinó que el seu objectiu és aconseguir el creixement holístic de la persona, és a dir físicament, intel·lectualment, socialment, moralment, emocionalment, etc. (Ibíd, 2015).

4.3.1. Competències emocionals

Són diversos els autors que des de fa anys defineixen quines són les competències emocionals. A continuació es mostren diferents exemples:

Segons Bisquerra i Pérez (2007:5, citat per Sánchez, Rodríguez, i García, 2018), defineixen les competències emocionals com "el conjunt de coneixements,

capacitats, habilitats i actituds necessàries per a comprendre, expressar i regular de manera apropiada els esdeveniments emocionals” (p.977).

Daniel Goleman (1998, citat per Sánchez et al. 2018), estableix les següents competències emocionals:

1. **Consciència d'un mateix:** des de la consciència emocional, fins a la confiança en un mateix.
2. **Autoregulació:** des de la capacitat d'autocontrol fins a l'adaptabilitat al canvi.
3. **Motivació:** compromís, iniciativa i optimisme.
4. **Empatia:** comprendre a les persones del nostre entorn, aprenentatge de la diversitat, consciència política, etc.
5. **Habilitats socials:** capacitat d'influència, comunicació, resolució de problemes, capacitat de lideratge, cooperació, capacitat de treball en equip, etc.

El següent model que proposa Bisquerra (2010, citat per Sánchez et al. 2018), té algunes competències en comú amb el de Daniel Goleman, tot i que el de Bisquerra és més específic -pels aspectes que comenta de cada competència-:

1. **Consciència emocional:** presa de consciència de les pròpies emocions, comprendre les emocions dels altres, posar nom a les emocions (relacionat amb la presa de consciència) i ser conscient de la relació que hi ha entre emoció, cognició i comportament.
2. **Regulació emocional:** expressió adequada de les emocions, regulació de les emocions i sentiments, capacitat o habilitat d'afrontament i capacitat per generar emocions positives en un mateix.
3. **Autonomia emocional:** autoestima, motivar-se a un mateix, responsabilitat, capacitat de ser resilient, capacitat crítica vers les normes socials, etc.
4. **Competència social:** dominar les habilitats socials, respecte pels altres, comunicació receptiva i expressiva, compartir i verbalitzar emocions, tenir un comportament prosocial i de cooperació, prevenció i resolució de conflictes i capacitat per a gestionar situacions emocionals.
5. **Habilitats de vida i benestar:** establir objectius adaptatius, presa de decisions, capacitat de buscar ajuda i recursos, ciutadania activa, participativa i compromesa, benestar emocional, etc.

En definitiva, les competències emocionals són quelcom que es va adquirint al llarg de la vida (Bisquerra et al., 2015). Aquestes es poden desenvolupar per a adquirir més habilitat i, per tant, són molt útils a l'hora de fer front a

diverses situacions, sobretot aquelles que són traumàtiques, estressants, de por, etc.

4.4. Emoció i estrès

Tal com expliquen Muñoz et al. (2020), les respostes emocionals poden ser d'intensitat lleu o excessiva. Amb això, les persones poden desenvolupar mecanismes per afrontar una situació de manera adaptativa- com pot ser en el cas d'una pandèmia- o per contra, es poden generar conductes desadaptatives.

Per Bisquerra (2009), s'ha de tenir en compte la intensitat, l'especificitat i la durada, a l'hora de classificar les emocions. L'especificitat és qualitativa i es pot dir que el que permet és etiquetar les emocions i agrupar-les en famílies (Ibíd, 2009). La intensitat es refereix a la "força amb la qual s'experimenta l'emoció" (Ibíd, 2009, p.73). I la temporalitat es refereix a la durada de l'emoció (Ibíd, 2009). Així doncs, l'estrès es produeix quan una emoció negativa és intensa i de llarga durada.

Davant l'estrès, l'organisme genera respostes biològiques. Segons Seyle (1936, citat per Muñoz et al., 2020) durant una situació que genera estrès s'activen diferents mecanismes en el sistema nerviós central (Muñoz et al., 2020). Durant l'activació d'aquests mecanismes es segreguen diferents hormones que si estan a l'organisme durant força temps, poden generar pèrdua en l'equilibri, canvis conductuals, símptomes físics, etc. "És aquesta dificultat per adaptar-se a l'estrès el que pot generar quadres psicopatològics" (Ibíd, 2020, p.131).

Concretament, un trastorn es produeix quan la situació d'estrès és prolongada durant molt temps i, per tant, les respostes emocionals i conductuals esdevenen un patró recurrent. D'aquesta manera és quan apareixen símptomes de depressió, ansietat, etc. (Muñoz, et al., 2020).

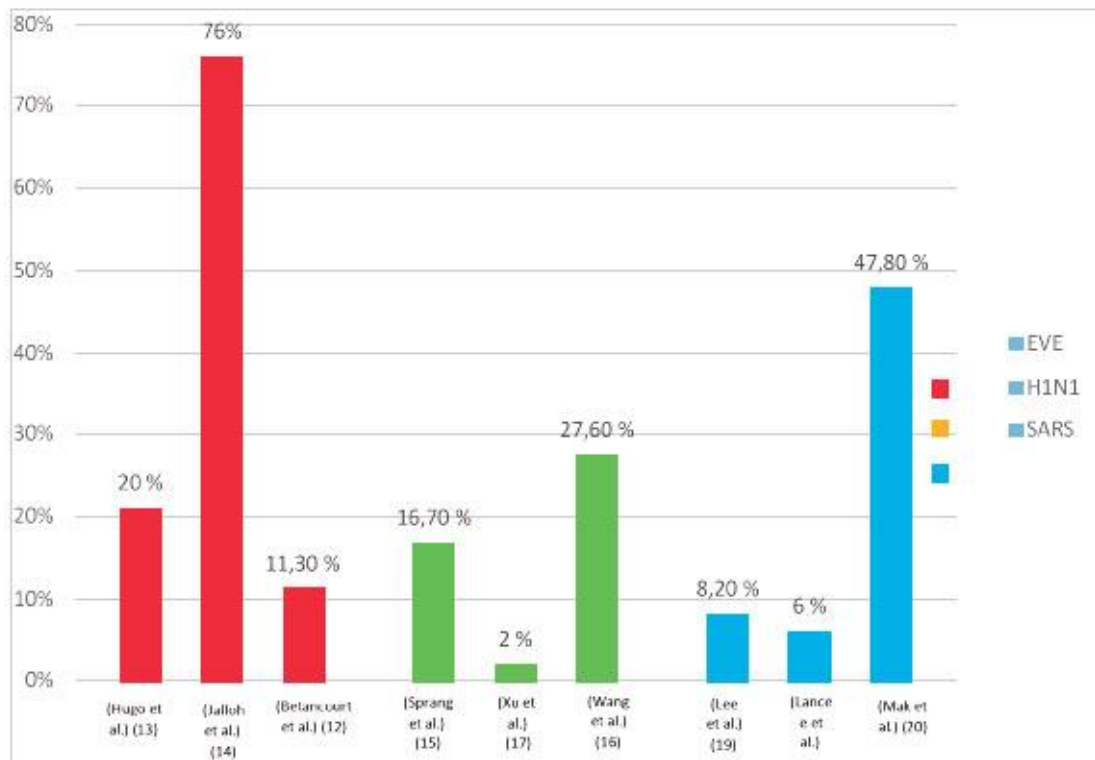
4.5. Conseqüències emocionals de la pandèmia i el confinament

Hi ha diferents estudis basats en experiències prèvies d'epidèmies i pandèmies, que afirmen l'augment de pensaments recurrents com la por a la mort, sentiments de soledat, etc. com a conseqüència de la pandèmia (Palomino i Huarcaya, 2020).

Palomino i Huarcaya han analitzat diferents estudis existents sobre les conseqüències en la salut mental a causa de pandèmies i epidèmies. De manera més concreta han analitzat estudis de les epidèmies de l'Ebola (EVE), de la Grip Porcina (H1N1) i del síndrome respiratori agut greu (SARS).

A partir de l'anàlisi d'aquests estudis, han elaborat la següent taula en la qual es pot veure la prevalença dels símptomes d'estrès posttraumàtic com a conseqüència d'una epidèmia i/o pandèmia:

Figura 1: Prevalença de símptomes de trastorn d'estrès posttraumàtic segons diversos estudis en altres epidèmies.



Nota: Extreta de “Stress disorders caused by quarantine during the COVID-10 pandemic” de Palomino i Huarcaya (2020, p.2).

Segons un altre estudi de Vélez (2021) una de les principals problemàtiques emocionals en infants i adolescents com a conseqüència d'una pandèmia és l'estrès posttraumàtic. L'autor ho defineix com “una afecció mental generada per un succés traumàtic” (Vélez, 2021, p.24). A més, segons Vallejo-Slocker, Fresneda i Vallejo (2021, citat per Vélez, 2021) els infants i adolescents es troben en una etapa de desenvolupament i creixement, la qual s'ha vist afectada per la pandèmia. Com a conseqüència, aquest col·lectiu és molt més susceptible de patir patologies mentals (Ibíd, 2021).

A més a més, durant la pandèmia les addiccions augmenten considerablement (Hagan, 2005, citat per Vélez, 2021). L'autor fa referència a les següents conductes de risc que incrementen a causa del confinament: “consum de substàncies psicoactives, exploració sexual, increment de l'ús d'internet, interacció virtual amb desconeguts, provar o ingerir contínuament alcohol” (Vélez, 2021, p.26).

En el *Pla d'actuació per al curs 2021-2022*, elaborat pel Departament d'Educació (2020), s'explica que en els i les adolescents, l'aïllament social i l'abús de les noves tecnologies, esdevenen un dels riscos més grans que genera el confinament.

Els resultats de l'estudi fet per Erades i Morales (2020), demostren que a mesura que augmentaven els dies de confinament, les afectacions emocionals dels infants i adolescents també augmentaven. A més a més, com a conseqüència del confinament i la pandèmia, un 69,6% dels participants va indicar que havien augmentat les emocions negatives. En el mateix estudi s'explica que l'estat psicològic dels menors i els problemes de conducta són les àrees psicològiques que s'han vist més afectades durant el confinament.

L'estudi realitzat per Orgilés et al., (2020) afirma que el 89% dels participants en la seva investigació presentaven alteracions en les conductes emocionals, tals com irritabilitat, inquietud, dificultat per concentrar-se, etc.

Des de l'entitat Amalgama7, han realitzat un estudi per avaluar les seqüeles psicològiques del confinament en adolescents espanyols. L'estudi conclou en què els i les joves són més agressius, han augmentat els mals hàbits com per exemple menjar més malament, augmentar el consum de tabac, etc. (Amalgama7, 2021).

Segons l'estudi fet per Madrid Salud (2020), la majoria de la població ha patit un gran estrès degut al confinament i a la situació de pandèmia. A més a més afirmen que han augmentat els mals hàbits de salut així com el consum de tabac. Segons l'estudi dut a terme per Sprang i Silman (2013, citat per García i Cuéllar, 2020), van determinar que les puntuacions d'estrès posttraumàtic van augmentar 4 vegades més en nens i nenes que havien estat confinats, respecte als que no.

En la investigació realitzada per Espada et al. (2020) es parla de diferents factors que es veuen afectats com a conseqüència d'un confinament. Aquests factors són la pèrdua d'hàbits i rutines i l'estrès psicosocial. A més, aquests factors van acompanyats de problemes en el son, aïllament, disminució de l'energia i falta d'interès en el seu estat físic.

Altrament, l'estudi realitzat per Sánchez (2021) afirma que després del confinament hi ha una notable prevalença de nivells d'estrès en infants i adolescents.

En definitiva i segons Gatell et al. (2021), el confinament i l'escolarització telemàtica han suposat un impacte negatiu en la salut mental dels infants i joves. De manera més concreta, els autors afirmen que "se presentaron de manera significativa más síntomas emocionales y de conducta, así como más trastornos del sueño y un mayor uso problemático de las pantallas" (Ibíd, 2021, p.361).

Per concloure, es pot veure que els diferents estudis que hi ha parlen de conseqüències emocionals sobretot relacionades a l'estrès, ansietat, etc. i a canvis conductuals en infants i adolescents.

4.6. Aportacions a la societat i ètica professional

Tal com afirmen Bisquerra i Pérez (2012), molts dels problemes de la societat d'avui dia tenen un rerefons emocional. Els autors afirmen la importància de l'educació emocional a la societat i sobretot a l'escola. A més, a l'etapa de

l'adolescència l'educació emocional pren encara més importància, ja que és una etapa cabdal per al desenvolupament emocional "en la qual s'experimenten grans canvis, com l'acceleració del desenvolupament físic, la preocupació pel seu aspecte, la maduresa sexual, la cerca de la identitat personal, l'elaboració de l'autoconcepte, etc." (Pérez i Pellicer, 2015).

Segons López Cassà (2003, citat per Sánchez, García i Rodríguez, 2016, p.2), "les competències emocionals esdevenen un aspecte bàsic en el desenvolupament humà, la preparació per a la vida i el benestar".

Així doncs, les emocions prenen molta importància i és per això que es fa necessari estudiar quin és l'estat emocional dels i les adolescents després d'una pandèmia i d'un confinament.

Amb aquest estudi s'espera que es puguin desenvolupar estratègies d'intervenció en la salut mental i la gestió emocional en situacions de pandèmia i confinament. Es pretén poder valorar l'impacte i conseqüències emocionals en els i les adolescents per poder avançar-se i prendre mesures per a evitar futurs problemes emocionals i psicològics degut a la pandèmia. Així doncs, es pot promoure la implementació de polítiques d'educació emocional i de salut mental en els centres educatius en les quals el psicopedagog/a del mateix centre sigui l'encarregat/ada de la supervisió i aplicació d'aquestes.

Per a la consecució dels objectius de la present investigació, és necessari fer la recollida de dades en el col·lectiu adolescent, sent la majoria menors d'edat. És per això que en aquesta investigació és fonamental mantenir i garantir l'ètica i confidencialitat.

L'obtenció de dades en aquesta investigació es fonamenta basant-se en els acords de la Llei orgànica 3/2018, de 5 de desembre, de protecció de dades personals i garantia dels drets digitals. En aquesta llei es recull el deure a la confidencialitat i s'especifica l'obligatorietat d'obtenir el consentiment tàcit, per al tractament de dades. Segons la llei, a partir dels catorze anys el menor ja pot prestar el seu consentiment. De manera més concreta a l'article 6 *Tractament basat en el consentiment informat de l'afectat diu:*

De conformitat amb el que disposa l'article 4.11 del Reglament (UE) 2016/679, s'entén per consentiment de l'afectat qualsevol manifestació de voluntat lliure, específica, informada i inequívoca per la qual aquest accepta, ja sigui mitjançant una declaració o una clara acció afirmativa, el tractament de dades personals que li concerneixen (LLEI 3/2018, p.14)

A través de l'instrument de recollida de dades, es demanarà el consentiment de participació a la mostra d'estudi i s'informarà a les persones participants sobre el tractament i la finalitat de la recollida de dades. La identitat dels i les participants no és una dada necessària en aquest estudi i és per això que es garanteix l'anonimat i confidencialitat dels participants. Les dades obtingudes només s'utilitzaran per a finalitats vinculades amb aquesta investigació i en cap cas suposarà un risc per als i les participants.

5. PLANTEJAMENT DEL PROBLEMA

La pandèmia ocasionada per la COVID-19, el confinament i el pla de desescalada, han generat canvis en l'estat emocional de les persones i en el seu benestar. Els estudis recents (Vélez, 2021; Hernández, Labanda i Prado, 2021; García i Cuéllar, 2020), confirmen que els i les adolescents són un dels col·lectius que ha patit més conseqüències a nivell emocional a causa de la pandèmia de la COVID-19. És per això que el col·lectiu al qual s'adreça aquesta investigació és l'alumnat de secundària i batxillerat de dos centres educatius del camp de Tarragona.

El punt de partida d'aquest estudi són les següents preguntes d'investigació:

- Quin ha estat l'impacte emocional i acadèmic dels i les estudiants com a conseqüència de la pandèmia?
- Com han viscut els i les adolescents el confinament? I el pla de desescalada?

A continuació s'exposen els objectius que s'han formulat, per tal de donar resposta a aquestes preguntes d'investigació.

5.1. Objectius

Els objectius de la present investigació són els següents:

OG1: Investigar l'impacte del confinament en l'estat socioemocional dels i les joves.

- **OE1.1:** Analitzar l'opinió de l'alumnat de secundària i batxillerat en relació a com van viure l'època de confinament.
 - OE 1.1.1. Conèixer factors i aspectes vivencials positius.
 - OE 1.1.2. Conèixer factors i aspectes vivencials negatius.
- **OE1.2:** Avaluar l'impacte del període de confinament en l'estat emocional dels estudiants.
 - OE 1.2.1. Identificar els canvis a nivell emocional i acadèmic.

OG2: Analitzar l'impacte del pla de desescalada en el benestar emocional dels adolescents.

- **OE2.1:** Conèixer l'opinió dels i les adolescents en relació a com van viure l'època del pla de desescalada
 - OE 2.1.1. Investigar com va afectar l'estat emocional dels i les adolescents durant el període de desescalada
 - OE 2.1.2. Avaluar com van viure els adolescents el retorn als centres educatius durant la fase II del pla de desescalada.
- **OE2.2:** Comparar el grau de càrrega emocional del confinament versus la càrrega emocional del conjunt de la pandèmia i el pla de desescalada.
 - OE 2.2.1. Conèixer l'estat emocional dels adolescents durant el confinament.
 - OE 2.2.2. Conèixer l'estat emocional dels adolescents durant el pla de desescalada.

6. MARC METODOLÒGIC

L'objectiu general d'aquesta investigació és conèixer i analitzar quin ha estat l'impacte emocional de la pandèmia i el confinament en els i les adolescents.

A continuació s'expliquen els passos que s'han dut a terme per poder donar resposta a aquest objectiu. De manera més concreta, s'explica de manera estructurada el procediment seguit per a dur a terme aquesta investigació tals com el mètode d'investigació, l'elaboració de l'instrument de recollida d'informació, el processament de les dades obtingudes, etc.

6.1. Tipus d'investigació

Tenint en compte que l'objectiu d'aquesta investigació és conèixer l'impacte emocional de la pandèmia en els i les adolescents, la metodologia utilitzada és la quantitativa o empíricoanalítica, emmarcada en el paradigma positivista (Rodríguez, 2018). De manera més concreta, es tracta d'una investigació ex-post facto. Això és així, ja que el fenomen estudiat ja ha passat (Rodríguez, 2018). Segons Mateo (2000, citat per Rodríguez, 2018), la metodologia ex-post-facto "és la més utilitzada en l'àmbit educatiu" (p.26). En aquesta tipologia d'investigacions s'utilitzen tècniques per descriure i analitzar la realitat.

Una de les característiques de la investigació quantitativa és que l'anàlisi de resultats es fa de manera objectiva i sense que la postura de la persona investigadora influèncii els resultats obtinguts (Hernández, Fernández i Baptista, 2014). El tipus d'estudi escollit en aquesta investigació és el descriptiu, ja que l'instrument utilitzat de recollida de dades és el qüestionari. D'aquesta manera es pretén recollir informació d'un nombre de persones, per tal de poder descriure i comprendre la realitat i donar resposta a les preguntes d'investigació.

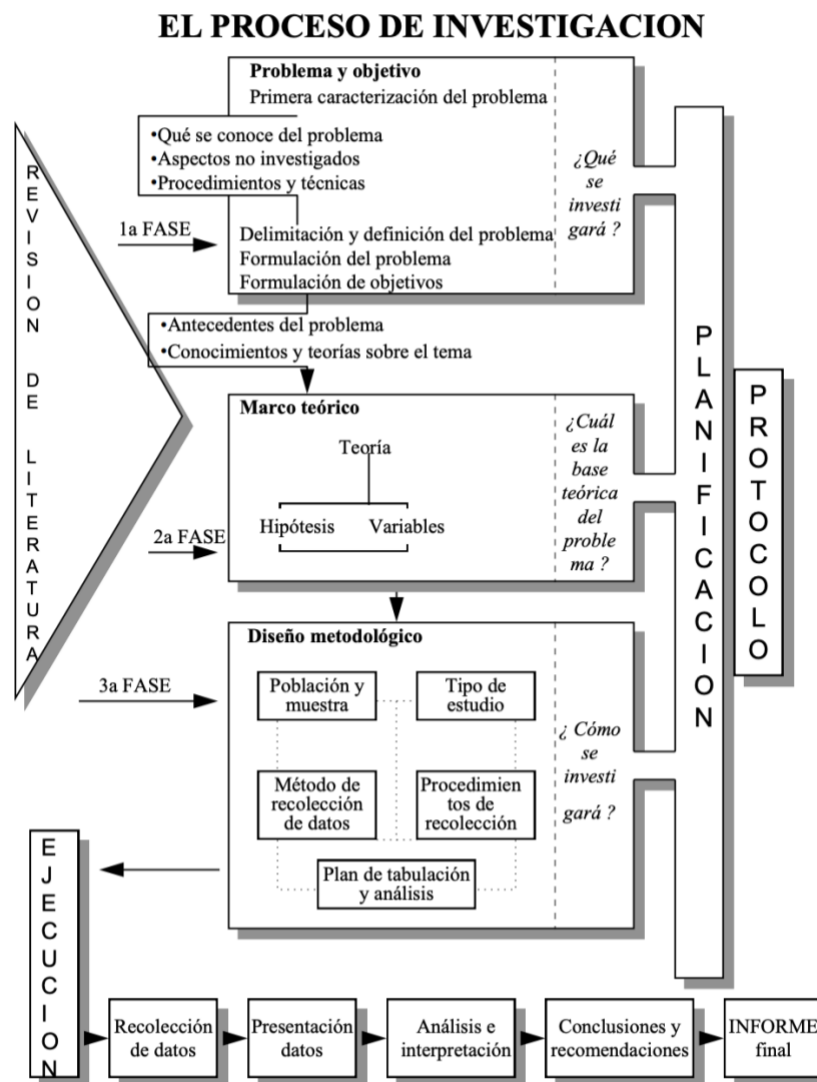
6.2. Planificació de la investigació

La investigació, segons Navarro et al. (2017), és un procés sistemàtic que s'inicia per tal de donar resposta a uns interrogants concrets, així com per buscar nous coneixements.

Segons Monje (2011), la investigació científica és un procés sistemàtic i ordenat, orientat a la obtenció de respostes.

Els passos que se segueixen per dur a terme una investigació són els següents:

Figura 2: El procés d'investigació



Nota: Extreta de Canales, Alvarado i Pineda (1996:60) citat per Monje (2011:21).

A la taula que s'ha vist anteriorment, s'explica de manera esquemàtica els passos i les diferents fases ha seguir per tal de poder dur a terme una investigació de manera sistematitzada. Així doncs, en aquest estudi també s'han tingut en compte aquestes fases.

Segons Bisquerra et al. (2009), en el desenvolupament i disseny de la investigació, s'ha d'establir el pla o estratègia a seguir per tal d'obtenir la informació necessària per a la consecució dels objectius plantejats. Els mateixos autors expliquen de la següent manera el procés que s'ha de seguir en una investigació (Bisquerra et al., 2009):

Primerament, es selecciona el tema o àrea d'investigació. En aquest cas, el tema principal són les emocions i l'impacte emocional com a conseqüència del confinament i la pandèmia.

Un cop s'ha identificat el problema o àrea d'investigació, s'ha de fer una revisió de la literatura existent. Per tal de conèixer en més profunditat la temàtica

plantejada, la revisió literària ha estat entorn de la intel·ligència emocional, l'educació emocional, l'estrès post-traumàtic, conseqüències emocionals d'un confinament, etc.

Un cop feta aquesta revisió literària i elaborat el marc teòric, s'ha de seleccionar el mètode d'investigació, seleccionar la mostra i/o els subjectes que participaran, crear l'instrument de recollida de dades, etc. Tot seguit, es fa la recollida i anàlisi de les dades. En aquest cas, la tècnica utilitzada és un qüestionari, el qual està explicat a l'apartat 6.2.3. d'aquest treball. El qüestionari s'aplica a dos centres educatius, un de Reus i un d'Alcover. A més, es fa difusió a través de les xarxes socials, per tal d'ampliar la mostra. Després de l'aplicació, el següent pas és el buidatge, la interpretació dels resultats, l'elaboració de les conclusions i la redacció de l'informe final (Ibíd, 2009).

6.2.1. Context

El context de la investigació s'ubica principalment entre la ciutat de Reus i el poble d'Alcover, ja que és on es troben els centres educatius on s'ha aplicat el qüestionari.

Pel que fa a Reus, és la capital del Baix Camp i té 106.084 habitants (IDESCAT, 2022b). La ciutat de Reus té 7 centres educatius d'Educació Secundària i Batxillerat de titularitat pública i 9 de titularitat concertada/privada. El centre educatiu on s'ha aplicat el qüestionari és de titularitat concertada/privada. En aquest centre el tipus d'ensenyament que s'ofereix va des d'educació infantil i fins a Batxillerat, amb 2 línies per a cada curs. Al tractar-se d'un centre de titularitat concertada, les característiques socioeconòmiques de l'alumnat i les seves famílies són de classe mitjana-alta.

Pel que fa a Alcover, és un poble de la comarca de l'Alt camp, amb 5.185 habitants (IDESCAT, 2022a). Alcover té 1 escola d'educació infantil i primària i un centre educatiu de Secundària i Batxillerat, de titularitat pública. L'institut té 3 línies per a cada curs de secundària i 2 línies per Batxillerat. Les característiques socioeconòmiques i culturals de l'alumnat i les seves famílies són molt diverses.

6.2.2. Mostra i participants

En aquest apartat es defineix la mostra i els participants d'aquesta investigació. La mostra es pot definir com el conjunt de persones participants en una investigació, les quals formen part d'un conjunt més gran d'individus, la població. Per tant, la mostra serà més petita que la població, ja que per motius econòmics i temporals, no s'analitza tota una població, sinó que es delimita a un nombre bastant més petit, però que sigui representatiu (Bisquerra et al., 2009).

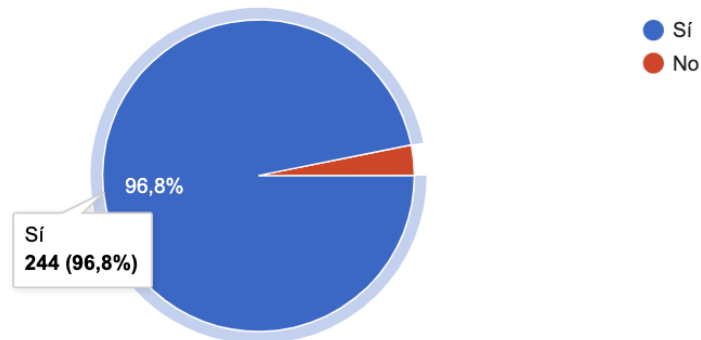
Per a la selecció de la mostra, hi ha diferents tipus de mostreigs. En aquesta investigació, el tipus de mostreig utilitzat és el mostreig no probabilístic. De manera més concreta, el mostreig causal o per accessibilitat. Tal com exposa Rodríguez (2018), en aquest tipus de mostreig els individus se seleccionen d'acord amb els objectius de l'estudi. Així doncs, tenint en compte l'objectiu d'aquesta investigació, la mostra, objecte d'estudi són els i les estudiants de

secundària de dos centres educatius. Concretament, estudiants des de 1r d'ESO fins a 2n de Batxillerat. La mostra total obtinguda ha estat de 244 persones, ja que 8 persones, és a dir un 3,2%, no ha acceptat participar a l'estudi. A continuació es mostra un gràfic on es pot veure el nombre de participants.

Figura 3: Nombre de participants a l'estudi

ACCEPTES PARTICIPAR A L'ESTUDI?

252 respostes



Nota: Elaboració pròpia.

Per a l'obtenció de la mostra, s'ha contactat amb els centres educatius mitjançant el correu electrònic per a sol·licitar la col·laboració i participació en la investigació ([Vegeu Annex 1](#))

Convé remarcar que la mostra no ha estat seleccionada prèviament a l'estudi, sinó que aquesta s'ha obtingut a partir de l'aplicació de l'instrument per a la recollida de dades, és a dir a través de la difusió als dos centres educatius i per les xarxes socials. Així doncs, la mostra està composta per persones que, de manera voluntària, han volgut participar en la investigació. Tot i que la participació de la mostra no està controlada, les persones participants han de complir els criteris de ser estudiants de secundària i batxillerat.

A la taula que apareix a continuació es pot veure la mostra de l'estudi:

Figura 4: Dades sociodemogràfiques de la mostra

	SEXE			EDAT						CURS					
	Dona	Home	No binari	13	14	15	16	17	18	ESO				Batxillerat	
										1r	2n	3r	4t	1r	2n
F	127	110	7	56	34	36	57	62	7	0	56	40	29	59	68
%	51,6	45,6	2,8	22,2	13,5	14,3	27,6	24,6	2,8	0	22,2	15,9	11,5	23,4	27

Nota: Elaboració pròpia.

6.2.3. Instrument i estratègia de recollida de dades

Els instruments de recollida de dades són els mitjans que s'elaboren amb la finalitat d'obtenir informació i/o mesurar característiques dels subjectes (Bisquerra et al., 2009:150). Pel que fa a la recollida de dades, l'instrument utilitzat és el qüestionari.

Segons Rodríguez (2018), el qüestionari és una eina que pot ser autoadministrada pel propi participant. Segons exposen Grande i Abascal (2005, citat per Steegmann, 2009) un dels avantatges del qüestionari és l'estandarització, ja que permet fer les mateixes preguntes a tots els participants, sense estar condicionades per la subjectivitat.

Per a l'elaboració del qüestionari, s'han de seguir les següents etapes (Igartúa, 2006, citat per Steegmann, 2009):

- Identificar el concepte que ha de ser mesurat
- Determinar el format de l'instrument
- Desenvolupar els ítems o preguntes del qüestionari i escala
- Ordenar els ítems o preguntes en un ordre lògic i apropiat
- Escriure les instruccions que siguin necessàries
- Desenvolupar un esborrany de l'instrument i dels materials de suport
- Revisió per altres investigadors, experts i pretest o pilotatge del qüestionari
- Revisar l'instrument i redactar la versió definitiva

Així doncs, el qüestionari és l'instrument que permetrà aconseguir els objectius de la investigació i donar resposta a les preguntes plantejades. A continuació es fa una breu descripció de l'estructura del qüestionari.

El qüestionari de la present investigació ([Vegeu Annex 3](#)) consta d'un total de 27 preguntes. A l'inici del qüestionari hi ha 8 preguntes sociodemogràfiques, les quals serveixen per poder classificar la mostra d'estudi. Seguidament, es divideix en dues seccions.

La primera secció del qüestionari és sobre preguntes relatives a l'època del confinament. Aquesta secció consta de 19 preguntes. La segona secció, - sobre el pla de desescalada- consta de 16 preguntes. Pel que fa a la tipologia de preguntes, aquestes són de resposta tancada. El temps previst per a realitzar-lo és aproximadament d'uns 10/15 minuts.

A més a més, el qüestionari té en compte la Llei orgànica 3/2018, de 5 de desembre, de protecció de dades personals i garantia dels drets digitals. La informació recollida en cap cas permet identificar als participants. A més, les dades recollides es tractaran de manera confidencial i seran tractades única i exclusivament amb finalitats acadèmiques.

Pel que fa al disseny del qüestionari, aquest es fa de manera *online* a través de l'eina *Google Forms*. D'aquesta manera es fa més accessible i facilita la tasca a les persones participants. En relació a la difusió, aquesta es fa a través de les xarxes socials com la plataforma *WhatsApp*, *Instagram* i *Facebook*. Prèviament a l'aplicació del qüestionari, aquest ha estat validat.

6.3. Anàlisi de dades

L'anàlisi de dades quantitatives es fa a través de tècniques d'anàlisi estadístic. Concretament en aquesta investigació les dades obtingudes s'analitzen a través de l'estadística descriptiva. Segons Navarro et al. (2017), l'estadística descriptiva consisteix en l'anàlisi de les dades recollides, per a descriure els resultats obtinguts de la mostra d'estudi. Segons Jiménez i Tejada (2004), aquesta és una de les tècniques més utilitzades en les ciències socials i, sobretot, en educació. El propòsit d'aquesta tècnica és descriure la realitat dels subjectes, a partir de la recollida d'informació.

6.4. Planificació i temporització

A continuació es mostra de manera gràfica la planificació de les etapes de recollida i anàlisi de dades de la present investigació:

Figura 5: Taula de temporització del treball.

CRONOGRAMA FASE 3 I FASE 4										
FASES	TASQUES	NOVEMBRE					DESEMBRE			
		SETMANA								
		1	2	3	4	5	1	2	3	4
METODOLOGIA	3.1. Definició del disseny i la metodologia d'investigació.									
	3.2. Definició del context, la mostra i els/les participants a l'estudi.									
	3.3. Disseny dels instruments de recollida de dades.									
	3.4. Elaboració dels instruments de recollida de dades.									
RECOLLIDA DE DADES	4.1. Aplicació dels instruments de recollida de dades.									
	4.2. Descripció del procés de recollida i tractament de les dades.									
	4.3. Recollida i buidatge de les dades.									
	4.4. Anàlisi i redacció dels resultats obtinguts.									
	4.5. Redacció de les conclusions obtingudes.									

Nota: Elaboració pròpia.

7. ANÀLISI DELS RESULTATS

7.1. Estratègia d'anàlisi de les dades

La recollida de dades s'ha fet a través del qüestionari autoadministrat mitjançant l'eina *Google Forms*. Abans de l'aplicació del qüestionari, aquest ha estat validat i s'ha comprovat la relació amb les preguntes i els objectius de la investigació ([Vegeu Annex 2](#)). En aquest qüestionari les persones participants acceptaven o no participar en la investigació, després d'explicar-los els objectius, les preguntes d'investigació i el tractament de les dades. Les dades obtingudes en el qüestionari, s'analitzen a partir de l'estadística descriptiva, amb freqüències i el percentatge. Tal com defineix Aguado (2014), l'estadística descriptiva és una tècnica que permet reduir les dades quantitatives d'una població a un nombre més petit i permet resumir els valors obtinguts. L'anàlisi de dades s'ha fet a través de l'eina *Excel*, ja que el *Google Forms* genera un document amb totes les respostes del formulari. Així doncs, a partir d'aquestes dades s'ha calculat el percentatge de les respostes obtingudes, respecte el total de participants. Per a les preguntes de resposta múltiple, s'ha calculat el % en funció del nombre de vots que ha obtingut cada resposta. Tot això s'ha expressat en forma de gràfics i taules. A continuació es pot veure les dades obtingudes.

7.2. Resultats

Un cop aplicats els instruments de recollida de dades, el següent pas és el buidatge i l'anàlisi d'aquestes.

Dades sociodemogràfiques

El nombre total de participants és de **244**, dels quals **110** s'han identificat amb el gènere **masculí**, **127** amb el gènere **femení** i **7** s'han identificat de manera **no binària**.

7.2.1. Anàlisi relatiu als objectius

En aquest apartat es fa l'anàlisi dels resultats en relació als objectius de la investigació.

Tot i que l'**objectiu general** de l'estudi ha estat:

OG1: Investigar l'impacte del confinament en l'estat socioemocional dels i les joves.

També s'han plantejat una sèrie d'objectius específics i operatius, el resultat dels quals s'exposa a continuació:

Anàlisi OE1.1: El primer objectiu específic plantejat ha estat: ***Analitzar l'opinió de l'alumnat de secundària i batxillerat en relació a com van viure l'època de confinament.*** Per poder donar resposta a aquest objectiu, s'han plantejat dos **objectius operatius**, els quals es mostren a continuació:

OE 1.1.1. Conèixer factors i aspectes vivencials positius

Per l'anàlisi d'aquest objectiu, s'han tingut en compte les **preguntes 5-7 i 9-10**.

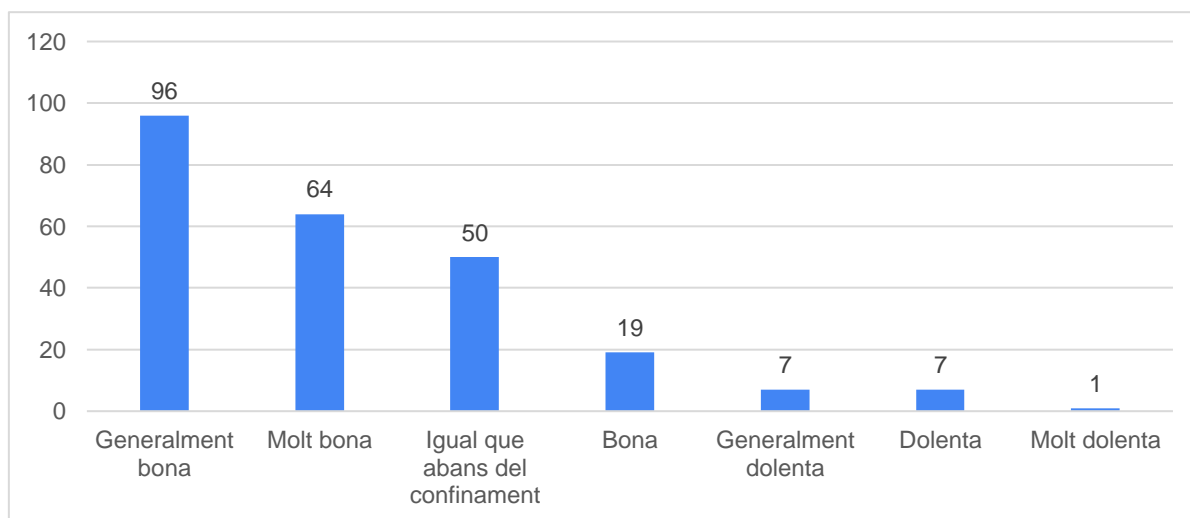
OE 1.1.2. Conèixer factors i aspectes vivencials negatius

Per l'anàlisi d'aquest objectiu s'han tingut en compte les **preguntes 5-6, 8-9 i 11**.

Hi ha 3 preguntes que són **comunes** per a tots dos objectius i, per tant, primer s'analitzen aquestes.

Pel que fa a la **pregunta 5: *Durant el confinament, com va ser la convivència i relació amb els membres de la unitat familiar***, 96 persones (39,3%) considera que **generalment bona**, seguidament, 64 participants (26,2%) considera que ha estat **molt bona**; 50 persones (20,5%), consideren que ha estat **igual que abans del confinament**. 19 persones (7,8%) considera que ha estat **bona**; 7 persones (2,9%) ha manifestat que ha estat **generalment dolenta**, 7 persones (2,9%) ha manifestat que ha estat **dolenta** i per últim, 1 persona (0,5%) ha manifestat que ha estat **molt dolenta**.

Figura 6: *Convivència durant el confinament*



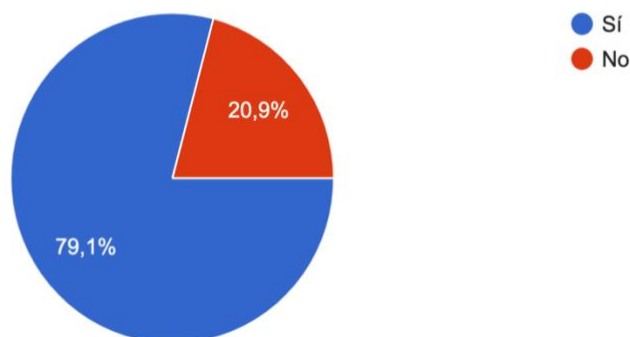
Nota: Elaboració pròpia.

La **pregunta 6: *El confinament va permetre que fessis coses que abans no feies***, les respostes han estat: 193 persones (79,1%) han respost **SÍ** i 51 persones (20,9%) han respost **NO**.

Al gràfic que hi ha a continuació es pot veure de manera esquemàtica:

Figura 7: Resultats de la pregunta 6

6. El confinament va permetre que fessis coses que abans no feies?
244 respostes

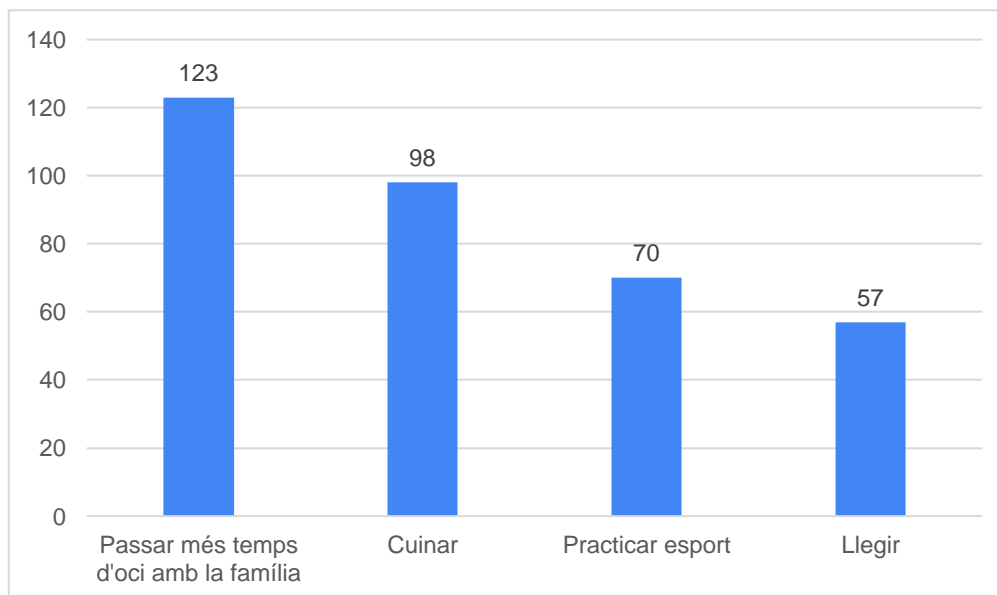


Nota: Elaboració pròpia.

Convé remarcar que la pregunta que hi ha a continuació permetia seleccionar més d'una opció de resposta. És per això que el % representa el nombre de vots que ha rebut cada opció respecte al total de vots.

Respecte a la **pregunta 6.1. Si has marcat que sí, quines?** Es pot veure que **passar més temps amb família** ha estat la resposta més seleccionada, amb un 63,4% de votacions. Seguidament **cuinar**, amb un 50,5% dels vots, després **practicar esport** amb un 36,1% i per últim **llegir**, amb un 29,4%.

Figura 8 i 9: Resultats de la pregunta 6.1



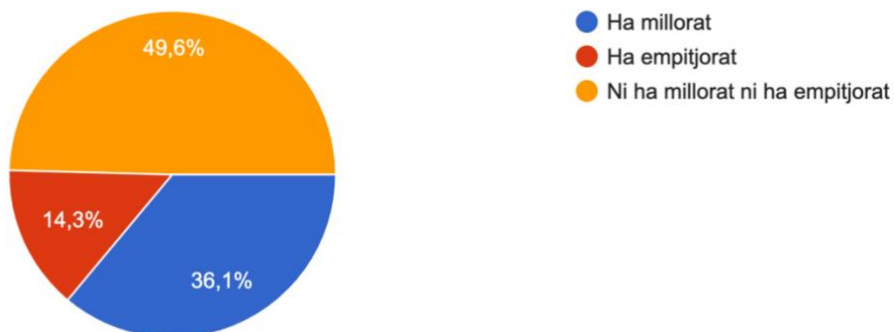
Nota: Elaboració pròpia.

A la **pregunta 9: Consideres que el teu estil de vida ha millorat o ha empitjorat després del confinament**, 121 persones consideren que ni ha millorat ni ha empitjorat, suposant el 49,6% de respostes. 83 persones consideren que ha millorat, implicant un 36,1% del total de participants. Per últim, 35 persones consideren que ha empitjorat, suposant un 14,3% del total de participants.

Al gràfic que hi ha a continuació es pot veure de manera esquemàtica:

Figura 10: Resultats de la pregunta 9

9. Consideres que el teu estil de vida ha millorat o ha empitjorat després del confinament?
244 respostes



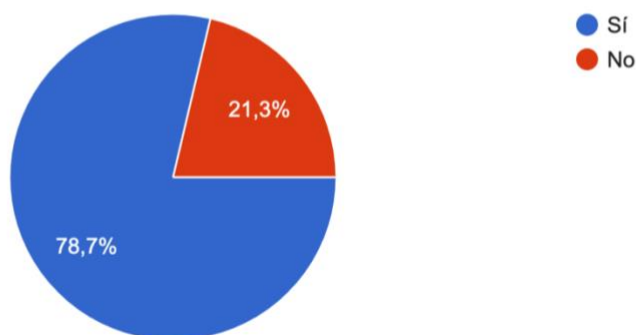
Nota: Elaboració pròpia.

Les preguntes específiques de l'objectiu **OE 1.1.1. Conèixer factors i aspectes vivencials positius** són:

Pregunta 7: Valores positivament el fet que el confinament et permetés tenir més temps per fer coses que abans no feies. Les respostes obtingudes són que 192 persones (78,7%) han respost que sí i 52 persones (21,3%) han respost que no. Al gràfic que hi ha a continuació es pot veure de manera esquemàtica:

Figura 11: Resultats de la pregunta 7

7. Valores positivament el fet que el confinament et permetés tenir més temps per fer coses que abans no feies?
244 respostes



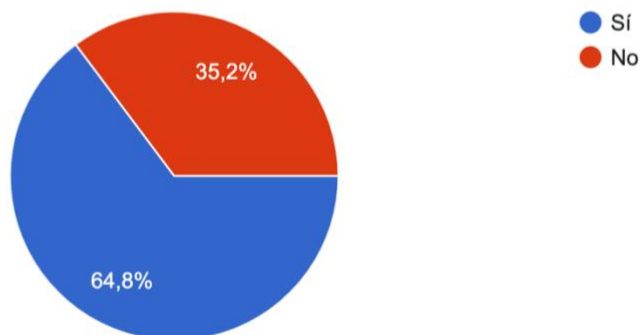
Nota: Elaboració pròpia.

En relació a la **pregunta 10: *Durant el confinament vas viure alguna situació positiva***, el 64,8% de participants, és a dir 158 persones, han respost que sí. Per contra, el 35,2% de participants, és a dir 86 persones, han respost que no. Al gràfic que hi ha a continuació es pot veure de manera esquemàtica:

Figura 12: Resultats de la pregunta 10

10. Durant el confinament vas viure alguna situació positiva?

244 respostes



Nota: Elaboració pròpia.

A continuació s'analitzen les preguntes específiques de l'objectiu **OE 1.1.2. Conèixer factors i aspectes vivencials negatius:**

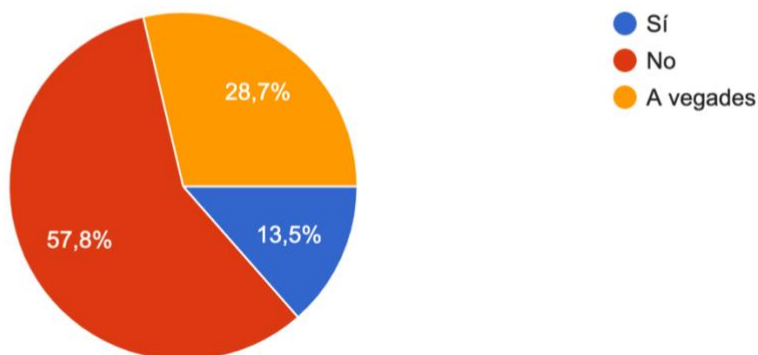
A la **pregunta 8: *Durant el confinament, et vas sentir sol/a***, les respostes obtingudes han estat que 141 persones, és a dir el 57,8% han respost que no; 70 persones, és a dir el 28,7%, han respost que a vegades i per últim, 33 persones, suposant el 13,5% han respost que sí.

Al gràfic que hi ha a continuació es pot veure de manera esquemàtica:

Figura 13: Resultats de la pregunta 8

8. Durant el confinament, et vas sentir sol/a?

244 respostes



Nota: Elaboració pròpia.

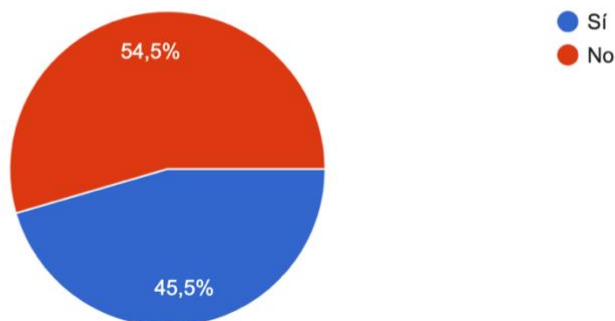
Pel que fa a la **pregunta 11**, el 54,5%, és a dir 133 persones, han respost que NO i el 45,5% restant, és a dir 111 persones, han respost que sí.

Al gràfic que hi ha a continuació es pot veure de manera esquemàtica:

Figura 14: Resultats de la pregunta 11

11. Durant el confinament vas viure alguna situació negativa?

244 respostes



Nota: Elaboració pròpia.

Anàlisi OE1.2: El segon objectiu específic ha estat: **Avaluar l'impacte del període de confinament en l'estat emocional dels estudiants**. Per poder donar resposta a aquest objectiu específic, s'han plantejat dos **objectius operatius**, els quals es mostren a continuació:

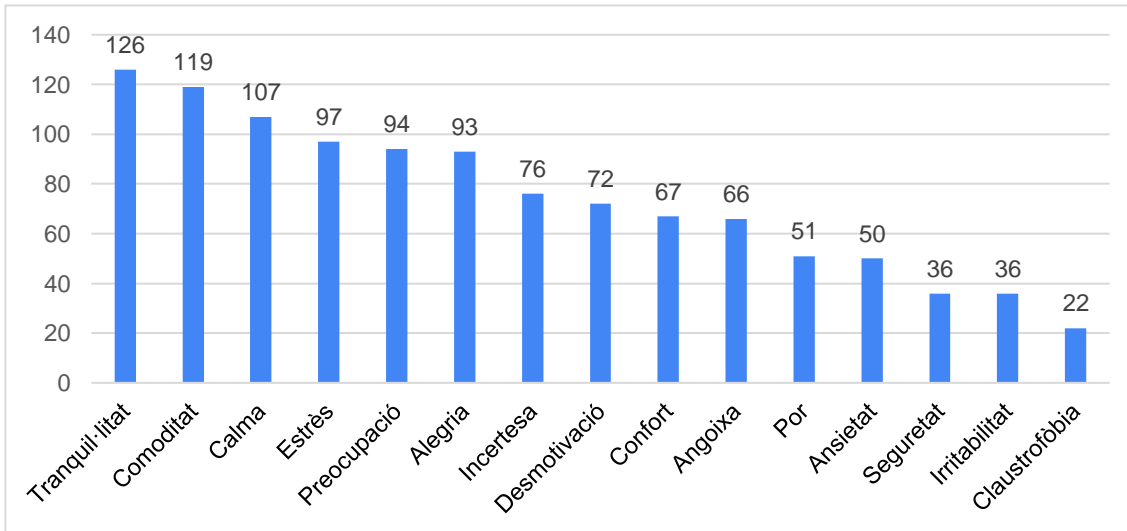
OE1.2.1 Identificar els canvis a nivell emocional i acadèmic.

Per l'anàlisi d'aquest objectiu, s'han tingut en compte les **preguntes 1-4, 12-15, 20 i 22**:

Les preguntes **1, 2 i 3**, s'analitzen diferent de les anteriors, ja que els participants han pogut marcar diverses opcions i, per tant el nombre que apareix damunt la columna, representa el nombre de respostes o vegades que ha estat seleccionada cada opció. L'eix vertical representa el nombre de respostes i l'eix horitzontal representa les opcions de resposta.

Per a la **pregunta 1: Durant el confinament, quines de les següents emocions, estat d'ànim i/o sentiments vas experimentar**, segons es veu a la gràfica, la tranquil·litat, comoditat i calma són les opcions que més puntuació han obtingut. Les que menys puntuació han obtingut són claustrofòbia, seguretat i irritabilitat. Al gràfic que hi ha a continuació es pot veure de manera esquemàtica totes les respostes obtingudes per a cada opció. Convé remarcar que les emocions positives estan senyalades en color verd i les negatives en color taronja.

Figura 15 i 16: Resultats de la pregunta 1



	F	%
Tranquil·litat	126	51,6
Comoditat	119	48,8
Calma	107	43,9
Estrès	97	39,8
Preocupació	94	38,5
Alegria	93	38,1
Incertesa	76	31,1
Desmotivació	72	29,5
Confort	67	27,5
Angoixa	66	27
Por	51	20,9
Ansietat	50	20,5
Seguretat	36	14,8
Irritabilitat	36	14,8
Claustrofòbia	22	9

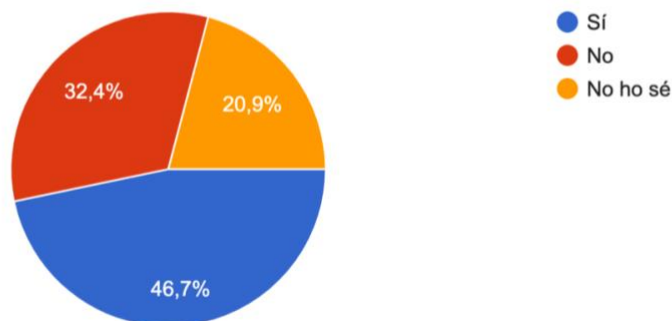
Nota: Elaboració pròpia.

Per la **pregunta 1.1** els resultats són els següents: 114 persones (46,7% han respost que sí, 79 persones (32,4%) han respost que no i 51 persones (20,9%) han respost que no ho saben. Al gràfic que hi ha a continuació es pot veure de manera esquemàtica.

Figura 17: Resultats de la pregunta 1.1

1.1. Va augmentar la presència de les anteriors emocions, estat d'ànim i sentiments, des del confinament?

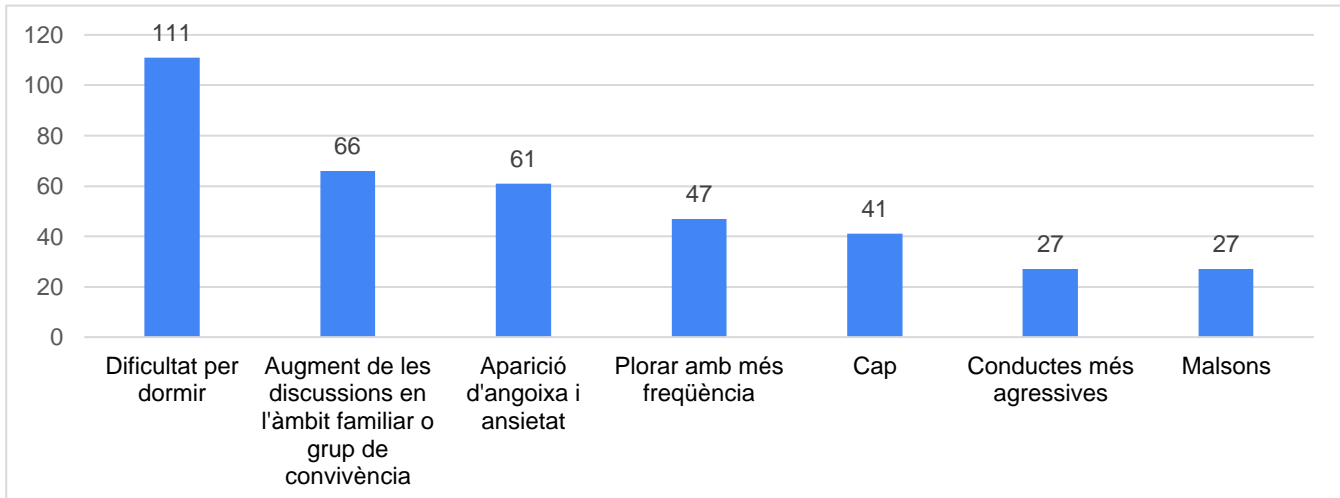
244 respostes



Nota: Elaboració pròpia.

Pel que fa a la **pregunta 2: *Durant el confinament, vas presentar algun dels següents problemes***, la dificultat per dormir i l'augment de les discussions en l'àmbit familiar són les respostes que més puntuació han rebut. Presentar conductes més agressives i malsons, són les que menys puntuació han rebut. Al gràfic que hi ha a continuació es pot veure de manera esquemàtica.

Figura 18 i 19: Resultats de la pregunta 2



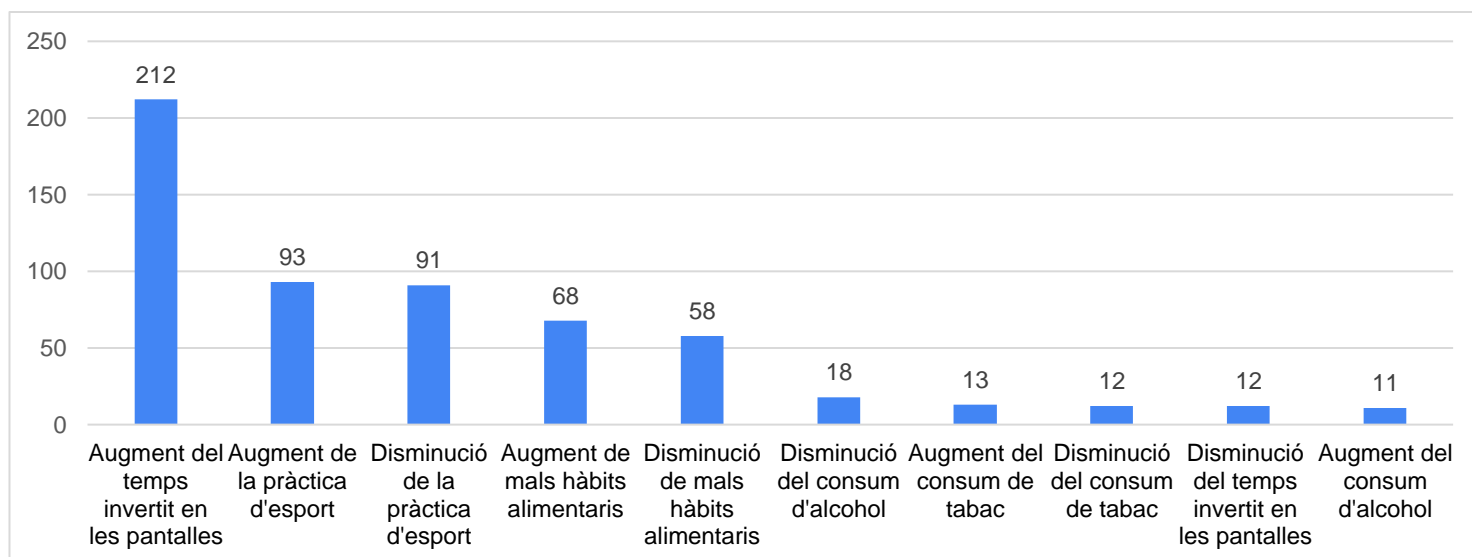
2. Durant el confinament, vas presentar algun dels següents problemes?	F	%
Dificultat per dormir	111	45,5
Augment de les discussions en l'àmbit familiar o grup de convivència	66	27
Aparició d'angoixa i ansietat	61	25
Plorar amb més freqüència	47	19,3
Cap	41	13
Conductes més agressives	27	11,1
Malsons	27	11,1

Nota: Elaboració pròpia.

En relació a la **pregunta 3: *Quins canvis d'hàbits has experimentat durant el confinament***, la resposta que més puntuació ha obtingut ha estat *l'augment del temps invertit en les pantalles*, ja que el 86,9% dels participants l'ha marcat. La resposta que menys puntuació ha obtingut és la de *disminució del consum d'alcohol*, amb un 4,5% de vots, ja que només 11 participants l'han seleccionat.

Al gràfic que hi ha a continuació es pot veure de manera esquemàtica totes les respostes:

Figura 20 i 21: Resultats de la pregunta 3



CANVIS D'HÀBITS	F	%
Augment del temps invertit en les pantalles	212	86,9
Augment de la pràctica d'esport	93	38,1
Disminució de la pràctica d'esport	91	37,3
Augment de mals hàbits alimentaris	68	27,9
Disminució de mals hàbits alimentaris	58	23,8
Disminució del consum d'alcohol	18	7,4
Augment del consum de tabac	13	5,3
Disminució del consum de tabac	12	4,9
Disminució del temps invertit en les pantalles	12	4,9
Augment del consum d'alcohol	11	4,5

Nota: Elaboració pròpia.

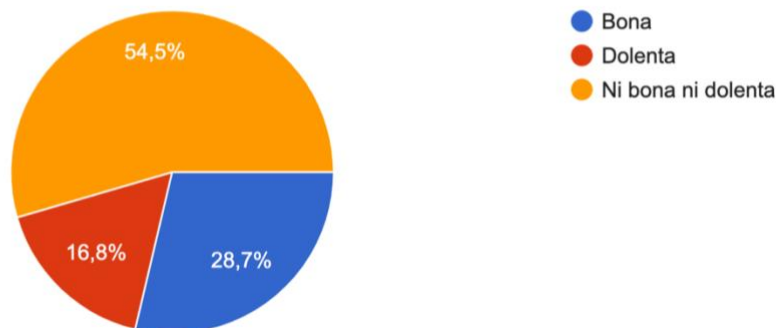
La **pregunta 4: En general, com definiries l'època del confinament**, les respostes han estat les que es mostren a continuació: El 54,5%, és a dir 133 persones, consideren que ni bona ni dolenta. 70 persones, és a dir el 28,7% consideren que bona i per últim, el 16,8%, és a dir 41 persones consideren que dolenta.

Al gràfic que hi ha a continuació es pot veure de manera esquemàtica:

Figura 22: Resultats de la pregunta 4

4. En general, com definiries l'època del confinament?

244 respostes



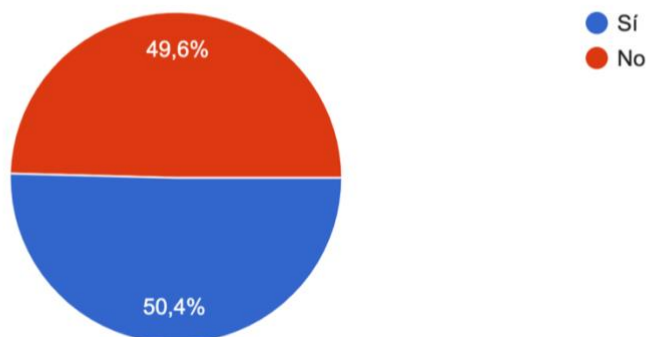
Nota: Elaboració pròpia.

Pel que fa a l'àmbit acadèmic, la **pregunta 12: *Durant el confinament, et va costar poder seguir les classes de manera virtual***, les respostes obtingudes han estat que el 50,4% dels participants, és a dir 123, han tingut dificultats per poder seguir els classes de manera virtual. El 49,6%, és a dir 121 persones, ha manifestat que no. Al gràfic que hi ha a continuació es pot veure de manera esquemàtica:

Figura 23: Resultats de la pregunta 12

12. Durant el confinament, et va costar poder seguir les classes de manera virtual?

244 respostes



Nota: Elaboració pròpia.

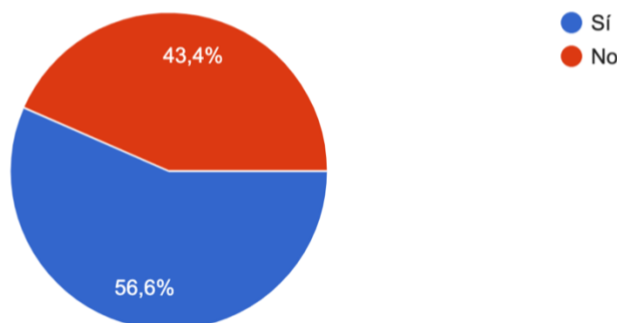
Pel que fa a la **pregunta 13: *Durant el confinament, et va costar mantenir l'atenció en les tasques relacionades amb l'institut***, 138 persones, és a dir el 56,5% han respost que sí. El 43,4% restant, és a dir 106 persones, han respost que no.

Al gràfic que hi ha a continuació es pot veure de manera esquemàtica:

Figura 24: Resultats de la pregunta 13

13. Durant el confinament, et va costar mantenir l'atenció en les tasques relacionades amb l'institut?

244 respostes



Nota: Elaboració pròpia.

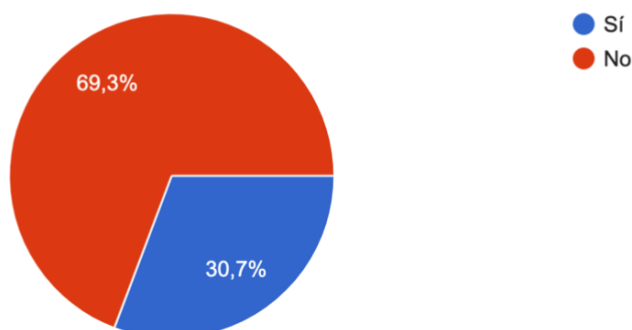
En relació a si **abans del confinament, els costava mantenir l'atenció en les tasques relacionades amb l'institut (pregunta 14)** les respostes han estat que 169 persones (69,3%) abans del confinament no tenien dificultat per a mantenir l'atenció. En canvi, 75 persones (30,7%) sí que tenia dificultats.

Al gràfic que hi ha a continuació es pot veure de manera esquemàtica:

Figura 25: Resultats de la pregunta 14

14. Abans del confinament, et costava mantenir l'atenció en les tasques relacionades amb l'Institut?

244 respostes



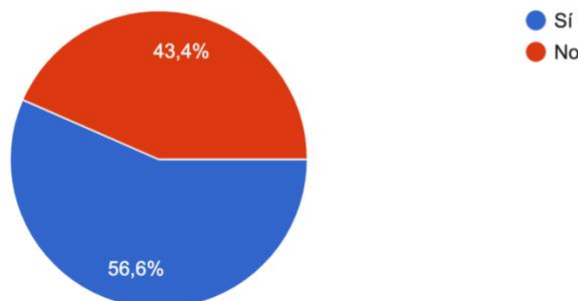
Nota: Elaboració pròpia.

Pel que fa als **canvis d'hàbits d'estudi i la capacitat de concentració com a conseqüència del confinament (pregunta 15)**, 138 persones (56,6) consideren que sí que han canviat. En canvi, 106 persones (43,4%) consideren que no.

Figura 26: Resultats de la pregunta 15

15. Consideres que han canviat els teus hàbits d'estudi i la teva capacitat de concentració com a conseqüència del confinament?

244 respostes



Nota: Elaboració pròpia.

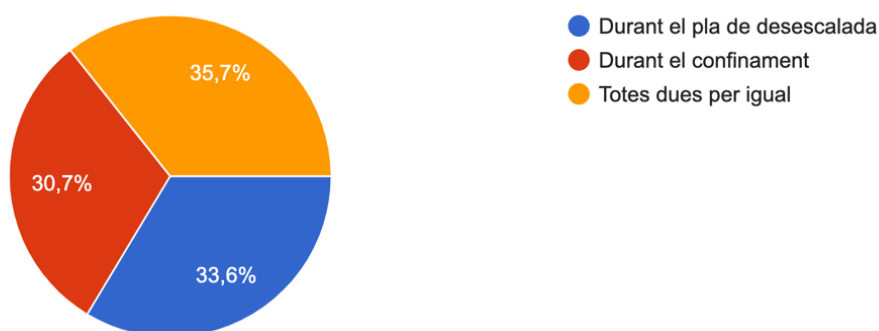
Segons els resultats obtinguts a la **pregunta 20**, 82 persones (33,6%) han manifestat que van tenir més angoixa durant el pla de desescalada. 75 persones, (30,7%), van tenir més angoixa durant el confinament. Per últim, 87 persones, (35,7%), han manifestat que l'angoixa va ser igual en tots dos moments.

Així doncs, a la gràfica que hi ha a continuació es pot veure representant de manera esquemàtica.

Figura 27: Resultats de la pregunta 20

20. Vas tenir més angoixa durant el pla de desescalada o durant el confinament?

244 respostes



Nota: Elaboració pròpia.

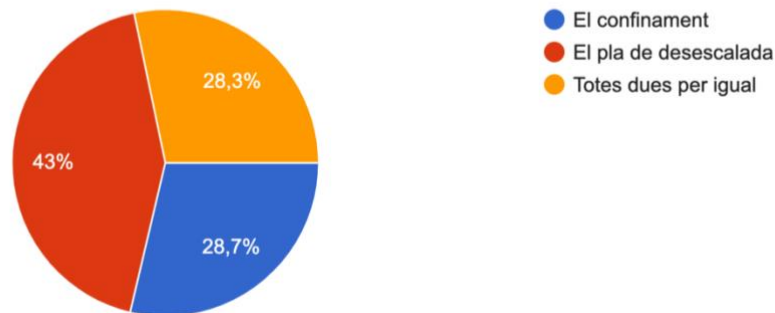
Pel que fa a la **pregunta 22**, **Què t'ha generat més incertesa, l'època del confinament o l'època del pla de desescalada**, 105 persones (43%) han manifestat que van sentir més incertesa durant el pla de desescalada. 70 persones (28,7%), van sentir més incertesa durant el confinament. Per últim, 69

persones (28,3%) han manifestat que la incertesa va ser igual en tots dos moments.

Així doncs, a la gràfica que hi ha a continuació es pot veure de manera esquemàtica:

Figura 28: Resultats de la pregunta 22

22. Què t'ha generat més incertesa, l'època del confinament o l'època del pla de desescalada?
244 respostes



Nota: Elaboració pròpia.

El segon i últim **objectiu general** de la investigació ha estat:

OG2: Analitzar l'impacte del pla de desescalada en el benestar emocional dels adolescents.

També s'han plantejat una sèrie d'objectius específics i operatius, el resultat dels quals s'exposa a continuació:

Anàlisi OE 2.1: El primer objectiu específic ha estat: **Conèixer l'opinió dels i les adolescents en relació a com van viure l'època del pla de desescalada.**

Per poder donar resposta a aquest objectiu, s'han plantejat dos **objectius operatius**, els quals es mostren a continuació:

OE 2.1.1. Investigar com va afectar l'estat emocional dels i les adolescents durant el període de desescalada.

Per a l'anàlisi d'aquest objectiu s'han tingut en compte **les preguntes 16-22:**

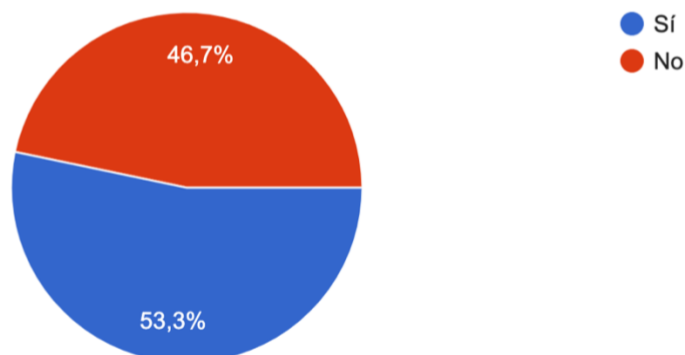
A la **pregunta 16**, se'ls preguntava: **Les diferents fases del pla de desescalada et van generar incertesa**, en relació a això, les respostes obtingudes han estat que 130 persones (53,3%) han respost que sí, i 114 persones (46,7%), han respost que no.

A continuació es mostra gràficament:

Figura 29: Resultats de la pregunta 16

16. Les diferents fases del pla de desescalada et van generar incertesa?

244 respostes



Nota: Elaboració pròpia.

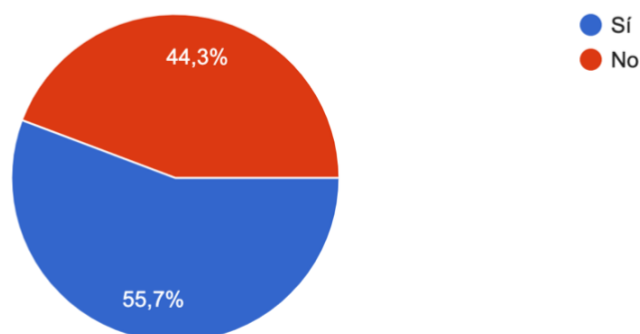
A la **pregunta 17: Abans de fer alguna cosa, consultaves el que estava permès en cada fase del pla de desescalada**, el 55,7%, és a dir 136 participants han respost que sí. El 44,3% restant, és a dir 108 participants, ha respost que no.

A continuació es mostra gràficament:

Figura 30: Resultats de la pregunta 17

17. Abans de fer alguna cosa, consultaves el que estava permès en cada fase del pla de desescalada?

244 respostes



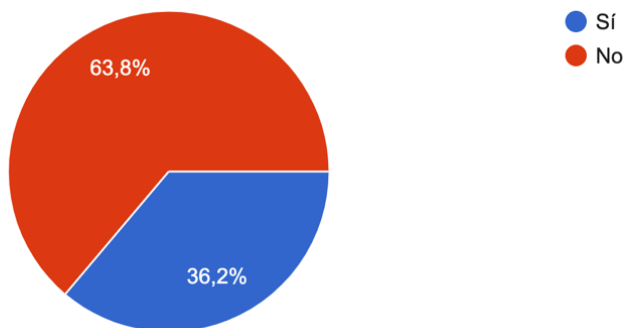
Nota: Elaboració pròpia.

Pel que fa a la **pregunta 17.1: Si has marcat que sí a la resposta anterior, el fet d'haver de consultar-ho, et generava estrès**, 113 participants (63,8%) han respost que no, mentre que 64 (36,2%) han respost que sí.

A continuació es mostra gràficament:

Figura 31: Resultats de la pregunta 17.1

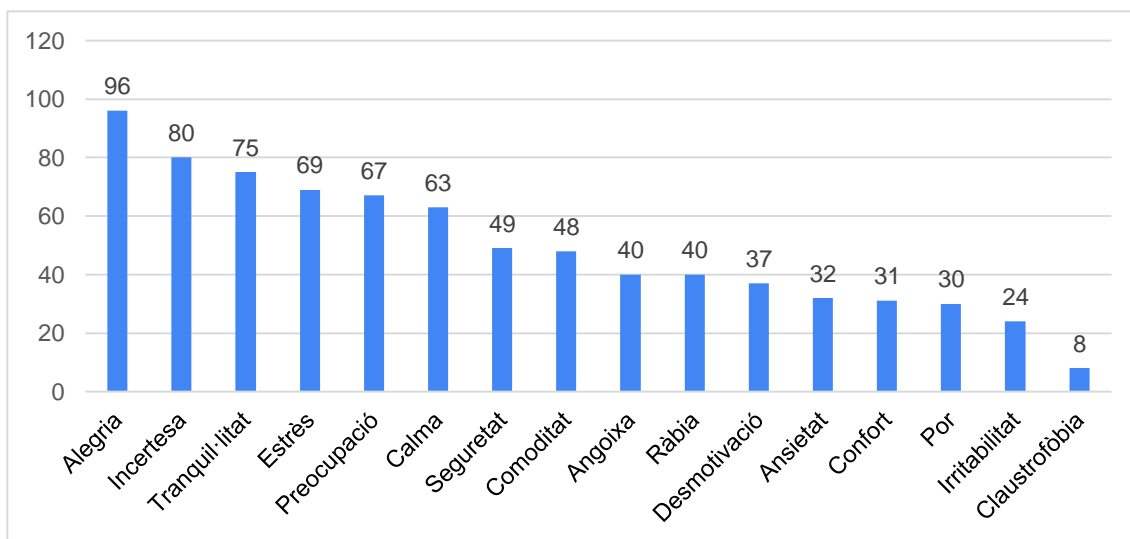
17.1 Si has marcat que sí a la resposta anterior, el fet d'haver de consultar-ho, et generava estrès?
177 respostes



Nota: Elaboració pròpia.

Pel què fa a la **pregunta 18: *Durant el pla de desescalada quines de les següents emocions, estat d'ànim i/o sentiments vas experimentar***, les respostes obtingudes han estat que alegria, incertesa i tranquil·litat són les opcions que més puntuacions han obtingut. Les que menys puntuació han obtingut són por, irritabilitat i claustrofòbia. Al gràfic que hi ha a continuació es pot veure de manera esquemàtica. Convé remarcar que les emocions positives estan senyalades en color verd i les negatives en color taronja.

Figura 32 i 33: Resultats de la pregunta 18



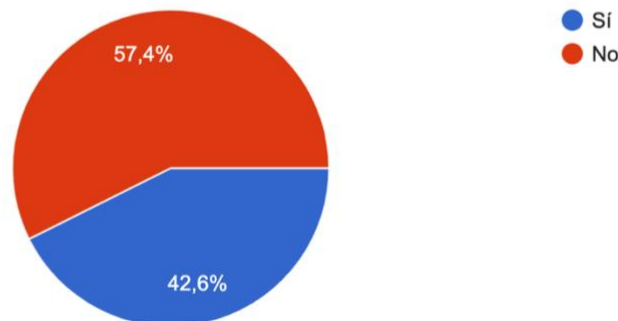
	F	%
Alegria	96	39,3
Incertesa	80	32,8
Tranquil·litat	75	30,7
Estrès	69	28,3
Preocupació	67	27,5
Calma	63	25,8
Seguretat	49	20,1
Comoditat	48	19,7
Angoixa	40	16,4
Ràbia	40	16,4
Desmotivació	37	15,2
Ansietat	32	13,1
Confort	31	12,7
Por	30	12,3
Irritabilitat	24	9,8
Claustrofòbia	8	3,3

Nota: Elaboració pròpia.

Per a la **pregunta 19: Les limitacions en el pla de desescalada et van generar malestar**, el 57,4% és a dir 140 persones, han respost que no. El 42,6%, és a dir, 104 persones, han respost que sí. Al gràfic que hi ha a continuació es pot veure de manera esquemàtica:

Figura 34: Resultats de la pregunta 19

19. Les limitacions en el pla de desescalada et van generar malestar?
244 respostes

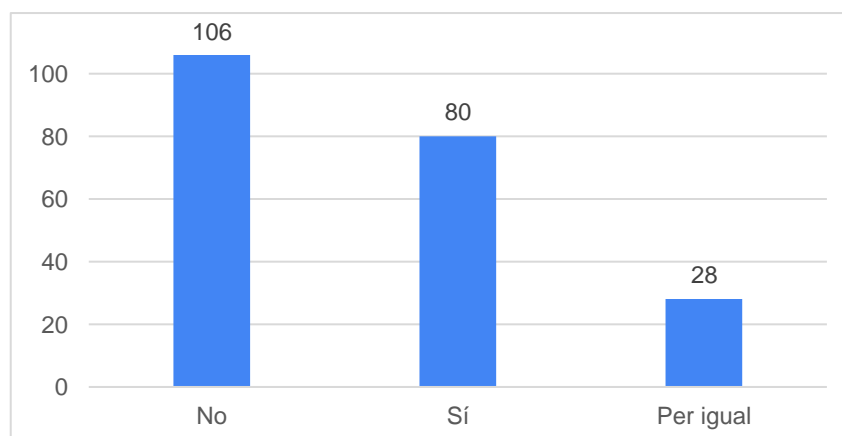


Nota: Elaboració pròpia.

Pel que fa a la **pregunta 21: Les instruccions durant el confinament eren clares: no sortir de casa. En canvi, durant el pla de desescalada, les instruccions eren canviants. S'havia de tenir en compte el nombre de persones a l'hora de fer una trobada social, les persones que havien estat en contacte amb un positiu de COVID s'havien de confinar, després només havien de fer-ho si donaven positiu, etc. Tot això, et va generar més estrès i càrrega emocional que el confinament?**

Les respostes obtingudes han estat que el 43% de participants, és a dir 106 persones, ha respost que no. 80 persones, representant el 32,4% han respost que sí, mentre que el 23,8%, és a dir 28 persones, ha respost que per igual. Al gràfic que hi ha a continuació es pot veure representat gràficament:

Figura 35: Resultats de la pregunta 21



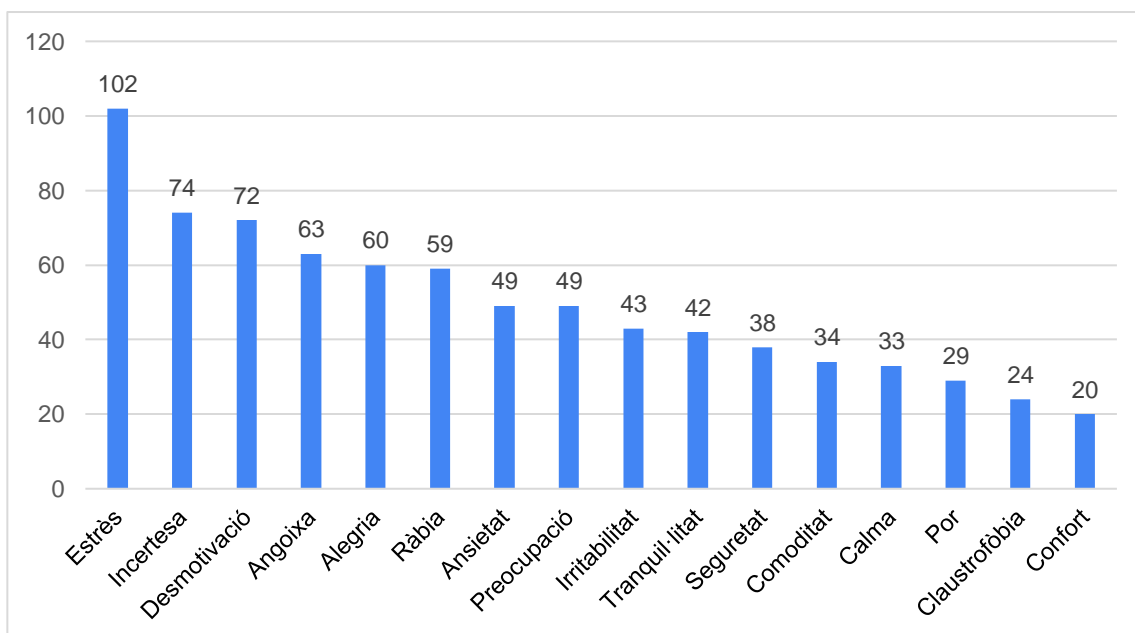
Nota: Elaboració pròpia.

OE 2.1.2. Avaluar com van viure els adolescents el retorn als centres educatius durant la fase II del pla de desescalada.

Per a l'anàlisi d'aquest objectiu s'han tingut en compte **les preguntes 23-27.**

A la **pregunta 23: Quines de les següents emocions, estat d'ànim i/o sentiments vas experimentar durant el retorn als centres educatius amb les mesures de seguretat com l'ús de mascareta, ventilació dels espais, distància d'1,5 metres, etc.?** L'estrès, la incertesa i la desmotivació són les respostes que més puntuació han tingut. En canvi, confort, claustrofòbia i por són les que menys puntuació han obtingut. A les figures que hi ha a continuació es pot veure de manera més gràfica. Convé remarcar que les emocions positives estan senyalades en color verd i les negatives en color taronja.

Figura 36 i 37: Resultats de la pregunta 23



	F	%
Estrès	102	41,8
Incertesa	74	30,3
Desmotivació	72	29,5
Angoixa	63	25,8
Alegria	60	24,6
Ràbia	59	24,2
Ansietat	49	20,1
Preocupació	49	20,1
Irritabilitat	43	17,6
Tranquil·litat	42	17,2
Seguretat	38	15,6
Comoditat	34	13,9
Calma	33	13,5
Por	29	11,9
Claustrofòbia	24	9,8
Confort	20	8,2

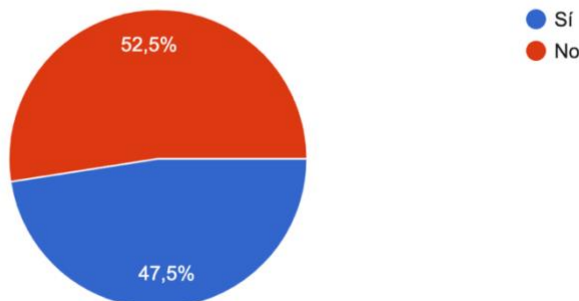
Nota: Elaboració pròpia.

Per a la **pregunta 24: Et va costar el retorn a l'educació presencial,** les respostes obtingudes han estat que el 52,5%, és a dir 128 persones, no els ha costat el retorn a l'educació presencial. Per contra, 116 persones, és a dir el 47,5%, sí que els va costar.

Al gràfic que hi ha a continuació es veu de manera més esquemàtica:

Figura 38: Resultats de la pregunta 24

24. Et va costar el retorn a l'educació presencial?
244 respostes

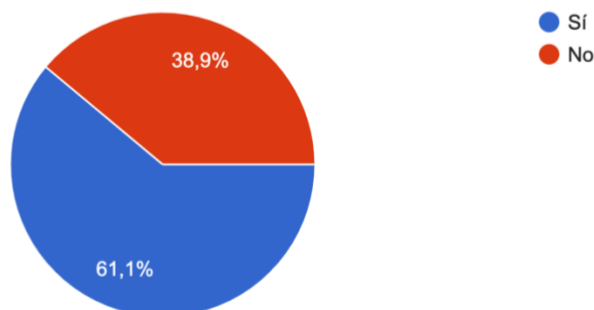


Nota: Elaboració pròpia.

En relació a la **pregunta 25: *En el retorn a l'educació presencial després del confinament, vas notar canvis en el teu nivell d'atenció a l'aula***, les respostes obtingudes han estat que el 61,1%, és a dir 149 persones sí que ha notat canvis. En canvi, el 38,9%, és a dir 95 persones, manifesta que no. Al gràfic que hi ha a continuació es veu de manera més esquemàtica:

Figura 39: Resultats de la pregunta 25

25. En el retorn a l'educació presencial després del confinament, vas notar canvis en el teu nivell d'atenció a l'aula?
244 respostes



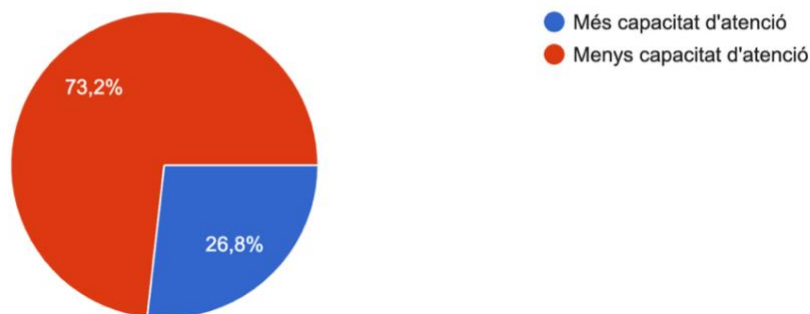
Nota: Elaboració pròpia.

Pel que fa a la **pregunta 25.1: *En cas d'haver marcat que sí a la resposta anterior, com va ser aquest canvi?***, les respostes obtingudes han estat que el 73,2%, és a dir 123 participants ha manifestat que té menys capacitat d'atenció. El 26,8%, és a dir 45 persones han manifestat que tenen més capacitat d'atenció. Al gràfic que hi ha a continuació es pot veure representat:

Figura 40: Resultats de la pregunta 25.1

25.1 En cas d'haver marcat que sí a la resposta anterior, com va ser aquest canvi?

168 respostes



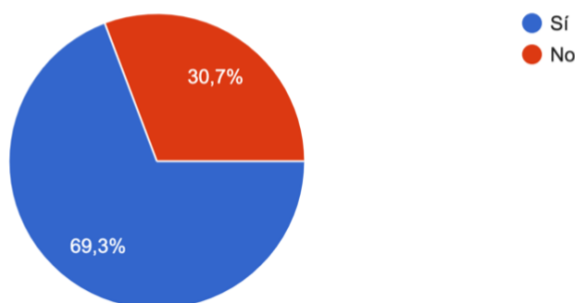
Nota: Elaboració pròpia.

La **pregunta 26:** *En el retorn a l'educació presencial després del confinament, vas notar canvis en el teu nivell de motivació?* les respostes obtingudes han estat que el 69,3%, és a dir 169 persones, sí que ha notat canvis en el seu nivell de motivació. El 30,7%, és a dir 75 persones, manifestes que no han notat canvis. Al gràfic que hi ha a continuació es pot veure representat:

Figura 41: Resultats de la pregunta 26

26. En el retorn a l'educació presencial després del confinament, vas notar canvis en el teu nivell de motivació?

244 respostes



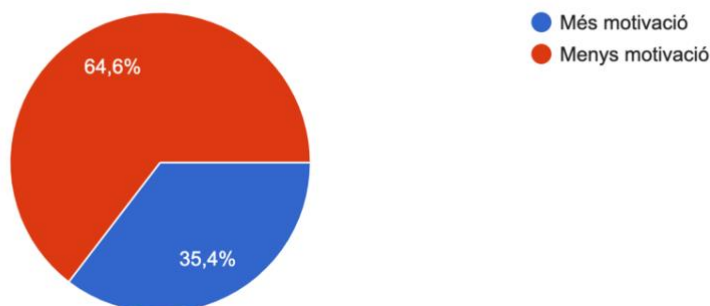
Nota: Elaboració pròpia.

En relació a la **pregunta 26.1:** *En cas d'haver marcat que sí a la resposta anterior, com va ser aquest canvi,* el 64,6% manifesta que té menys motivació. El 35,4% restant manifesta que té més motivació. Al gràfic que hi ha a continuació es pot veure representat.

Figura 42: Resultats de la pregunta 26.1

26.1. En cas d'haver marcat que sí a la resposta anterior, com va ser aquest canvi?

178 respostes



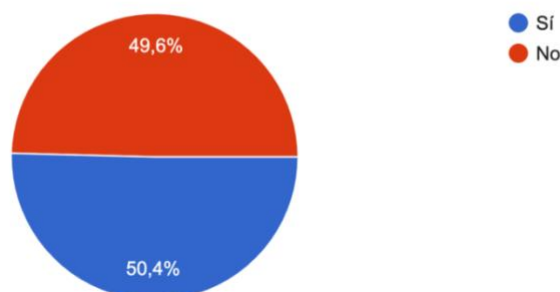
Nota: Elaboració pròpia.

Pel que fa a la **pregunta 27: *En el retorn a l'educació presencial després del confinament, vas notar canvis en la teva manera de relacionar-te amb els teus companys/es***, el 50,4%, és a dir 123 persones han respost que Sí. El 49,6% restant, és a dir 121 persones han manifestat que no. Al gràfic que hi ha a continuació es pot veure representat.

Figura 43: Resultats de la pregunta 27

27. En el retorn a l'educació presencial després del confinament, vas notar canvis en la teva manera de relacionar-te amb els teus companys/es?

244 respostes



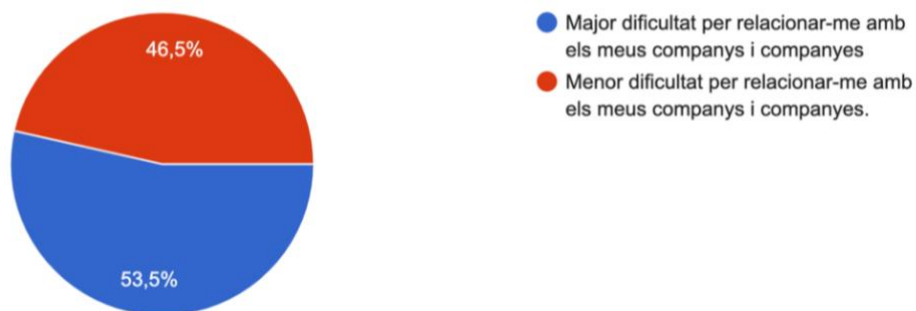
Nota: Elaboració pròpia.

Per últim, la **pregunta 27.1: *En cas d'haver marcat que sí a la resposta anterior, com va ser aquest canvi***, les respostes que s'han obtingut són, que de les persones que han manifestat que sí, 66 (46,5%) afirmen que tenen menor dificultat per relacionar-se amb els companys i companyes. En canvi, 76 persones (53,5%), afirma que té major dificultat per relacionar-se amb els companys i companyes. Al gràfic que hi ha a continuació es pot veure representat de manera esquemàtica:

Figura 44: Resultats de la pregunta 27.1

27.1. En cas d'haver marcat que sí a la resposta anterior, com va ser aquest canvi?

142 respostes



Nota: Elaboració pròpia.

Anàlisi OE 2.2: El segon objectiu específic ha estat: Comparar el grau de càrrega emocional del confinament versus la càrrega emocional del conjunt de la pandèmia i el pla de desescalada. Per poder donar resposta a aquest objectiu específic, s'han plantejat dos objectius operatius, els quals es mostren a continuació:

OE 2.2.1. Conèixer l'estat emocional dels adolescents durant el confinament.

Aquest objectiu s'ha analitzat a partir de les **preguntes 1-15** de la SECCIÓ I: Preguntes relatives al confinament

OE 2.2.2. Conèixer l'estat emocional dels adolescents durant el pla de desescalada.

Aquest objectiu s'ha analitzat a partir de les **preguntes 16- 27** de la SECCIÓ II: Preguntes relatives al pla de desescalada

Convé remarcar que les preguntes analitzades fins al moment són les mateixes que donen resposta a aquests dos objectius i, per tant, ja han estat analitzades. Un cop fet el buidatge de totes les preguntes del qüestionari, a continuació es procedeix a l'elaboració de la discussió i les conclusions a partir dels resultats obtinguts.

8. DISCUSSIÓ I CONCLUSIONS

Al llarg del procés d'investigació i, concretament, en la recollida de dades, s'ha pogut obtenir informació en relació al tema de la investigació. És a dir, informació relacionada amb l'impacte emocional en els i les estudiants com a conseqüència del confinament, el pla de desescalada i el retorn als centres educatius.

La discussió d'aquestes dades ens permet arribar a unes conclusions que donen resposta a les preguntes i als objectius de la investigació, les quals s'exposen a continuació:

DISCUSSIÓ

Pel que fa a les **preguntes d'investigació**: *Quin ha estat l'impacte emocional i acadèmic dels i les estudiants com a conseqüència de la pandèmia? Com han viscut els i les adolescents el confinament? I el pla de desescalada?*

D'acord amb els resultats obtinguts es pot afirmar que **acadèmicament** la majoria dels i les estudiants, sí que ha manifestat canvis com a conseqüència del confinament. Tal com es pot veure a la [figura 23](#), el 50,4% dels i les participants durant el confinament va tenir dificultats per poder seguir les classes de manera virtual. A més a més, el 56,6% manifesta que va tenir dificultats per mantenir l'atenció en les tasques relacionades amb l'institut. I la majoria (69,3%) exposen que abans del confinament no els costava mantenir l'atenció (vegeu [figura 24](#) i [figura 25](#)). El 52,5% afirma que no els va costar el retorn a l'educació presencial. Tanmateix, a 116 persones sí que els va costar. Per últim, el 56,6% ha exposat que ha patit canvis en els hàbits d'estudi i la seva capacitat de concentració com a conseqüència del confinament ([figura 26](#)). En relació a l'**impacte emocional**, la majoria de persones (78,7%), valoren positivament que el confinament els permetés fer més coses que abans no feien per falta de temps. Malgrat això, l'estrès, la preocupació i la desmotivació són alguns dels estats d'ànim que els participants van sentir durant el confinament. La majoria (46,7%) ha manifestat que des del confinament aquests estats d'ànim han augmentat (vegeu [figura 17](#)). Pel que fa a l'**època de confinament**, la majoria de participants (64,8%) considera que van viure situacions positives. No obstant això, el 45,5% va presentar dificultats per dormir durant el confinament. Això, pot ser conseqüència de l'augment del temps invertit en les pantalles, ja que un 86,9% ha manifestat que durant el confinament ha augmentat el temps que dedicava a les TIC. A més, 68 persones van augmentar els mals hàbits alimentaris durant el confinament. El **pla de desescalada** ha generat més incertesa que l'època de confinament, ja que el 43% així ho ha manifestat, respecte el 28,7% que ha respost que el confinament els ha generat més incertesa. Pel que fa al retorn a l'educació presencial, el 61,1% manifesta que va notar canvis en el nivell d'atenció a les aules i el 73,2% exposa que té menys capacitat d'atenció.

En relació als **objectius** de la investigació:

Pel que fa a l'objectiu **OE1.1**: *Analitzar l'opinió de l'alumnat de secundària en relació a com van viure el confinament*, s'ha volgut conèixer aspectes vivencials

positius i negatius del confinament, per saber la seva opinió. Així doncs, com s'ha comentat anteriorment, la gran majoria de l'alumnat valora positivament que el confinament els permetés fer més coses que abans no feien per falta de temps. L'activitat que més han pogut fer ha estat passar més temps d'oci amb la família, i així ho han exposat 123 participants. Només el 13,5% ha manifestat que es va sentir sol/a durant el confinament. A més, només el 13,4% considera que el seu estil de vida ha empitjorat. En base a això podem afirmar que l'alumnat es va sentir còmode durant l'època del confinament.

Per l'objectiu **OE1.2: *Avaluar l'impacte del període de confinament en l'estat emocional dels estudiants***: El 64,8% dels participants ha manifestat que durant el confinament van viure situacions positives. A més, més de la meitat ha respost que no en van viure de negatives. La tranquil·litat, comoditat i la calma han estat les emocions que més puntuació han rebut per part de l'alumnat. Així doncs, i donant resposta a l'**OG1: *Investigar l'impacte del confinament en l'estat socioemocional dels i les joves***, es pot afirmar que la majoria de participants no té connotacions negatives de l'època del confinament.

En relació a l'objectiu **OE2.1: *Analitzar l'impacte del pla de desescalada en el benestar emocional dels adolescents***, el 53,3% manifesta que les fases del pla de desescalada no els van generar incertesa. Tanmateix, gairebé la meitat dels participants (114 persones) manifesten que sí. Convé remarcar que el fet de consultar el què estava permès durant cada fase del pla de desescalada, no els generava estrès. Més de la meitat dels participants (57,4%) manifesta que les limitacions del pla de desescalada no els va generar malestar.

Pel què fa a l'objectiu **OE2.2: *Comparar el grau de càrrega emocional del confinament versus la càrrega emocional del conjunt de la pandèmia i el pla de desescalada***. Segons es veu a les figures que hi ha a continuació, durant l'època de confinament es va tenir més por que durant les altres dues etapes objecte d'investigació. Pel que fa a l'estrès, durant el retorn als centres educatius és quan els participants més manifesten haver-ne tingut. L'angoixa i l'ansietat durant l'època del confinament van predominar més que a les altres dues etapes. La desmotivació es va manifestar per igual durant el confinament i el retorn als centres educatius. La preocupació predomina sobretot durant l'època del confinament. L'alegria i la seguretat van predominar sobretot durant el pla de desescalada. No obstant això la comoditat, la tranquil·litat i la calma, amb gran diferència, van predominar durant l'època del confinament. A la figura que hi ha a continuació, es pot veure la comparativa entre les tres etapes. Convé remarcar que les emocions positives estan senyalades en color verd i les negatives en color taronja.

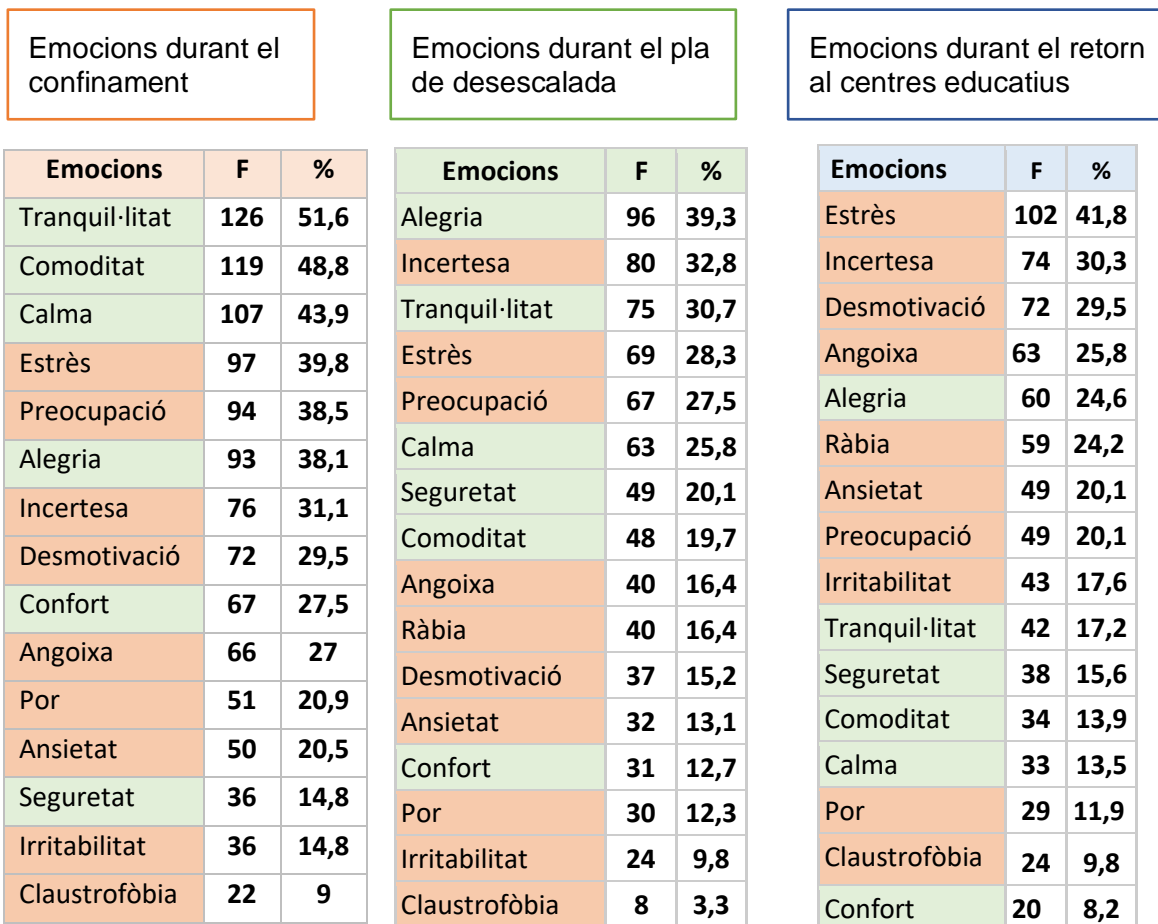


Figura 45: Comparativa de les emocions durant el confinament, el pla de desescalada i el retorn als centres educatius

Així doncs, i donant resposta a l'**OG2: Analitzar l'impacte del pla de desescalada en el benestar emocional de l'alumnat**, es pot considerar en base a aquestes respostes que l'alumnat va tenir més càrrega emocional durant el confinament que durant el pla de desescalada. Tot i que la incertesa predomina durant l'època de confinament, quan se'ls pregunta directament què els va generar més incertesa, el 43% ([vegeu figura 28](#)) considera que el pla de desescalada. Així mateix, el pla de desescalada els va generar més angoixa que el confinament, però menys preocupació i menys comoditat.

En relació al **marc teòric** de la investigació, els resultats obtinguts no s'ajusten en la seva totalitat. Segons l'estudi de Palomina i Huarcaya (2020), com a conseqüència de la pandèmia, augmenten els sentiments de soledat i de por. Segons els resultats obtinguts, la gran majoria de participants no es van sentir sols/es durant el confinament. A més, la por ha estat una de les emocions que menys puntuació ha tingut en les diferents etapes. Per tant, els resultats d'aquesta investigació no coincideixen amb els de Palomina i Huarcaya. No obstant això, sí que és cert que l'angoixa, la por i l'ansietat han estat més freqüents en els participants durant el confinament.

L'estudi de Hagan (2005, citat per Vélez, 2021) afirma que les addiccions augmenten considerablement. Aquest fet s'ha pogut demostrar amb els resultats obtinguts, ja que un 86,9% ha manifestat que durant el confinament ha augmentat el temps que dedicava a les TIC. Pel que fa a l'augment del consum d'alcohol i el consum de tabac, ha estat molt poc l'impacte que ha tingut. Concretament, un 4,5% dels participants ha augmentat el consum d'alcohol i un 5,3% el consum de tabac. Convé remarcar, però, que un 7,4% ha disminuït el consum d'alcohol i un 4,9% ha disminuït el consum de tabac. Per tant, els resultats de l'estudi no coincideixen amb l'afirmació de Hagan, de l'increment de conductes de risc com a causa del confinament.

Coincidint amb l'estudi d'Erades i Morales, les emocions negatives viscudes pels participants, han augmentat com a conseqüència del confinament. Així ho afirma el 46,7% de participants. A més, també han augmentat els mals hàbits alimentaris en un 27,9%. No obstant això, només un 14,3% considera que el seu nivell de vida ha empitjorat després del confinament.

Així doncs, per concloure podem dir que:

- L'alumnat ha manifestat canvis en la seva capacitat de concentració i motivació a les aules, exposant que aquesta ha empitjorat. Per tant, el confinament i la pandèmia ha afectat considerablement a l'àmbit acadèmic dels participants. De manera més concreta, durant el confinament l'alumnat ja va patir aquests canvis i en el retorn als centres educatius, aquesta dificultat de concentració i manca de motivació ha continuat.
- A més, el 50,4% de l'alumnat va notar canvis en la manera de relacionar-se amb els seus companys/es i el 53,5% afirma que ha presentat major dificultat per relacionar-se.
- Tot i que durant el confinament els participants han manifestat tenir dificultats per dormir, no s'ha pogut determinar si ha tingut un impacte emocional o no, ja que durant el confinament van sentir-se més còmodes, tranquils i en calma, que en les altres dues etapes.
- El retorn als centres educatius té major connotació negativa per als participants de la investigació. És l'etapa que ha generat més estrès, desmotivació i angoixa. Per contra, l'època del confinament és la que més emocions positives ha generat en els i les participants. Pel que fa al pla de desescalada, és l'etapa que més alegria ha generat. Es pot considerar que és l'etapa de transició cap a la normalitat.
- En definitiva, la pandèmia i el confinament ha tingut un impacte en l'àmbit acadèmic dels participants, però no en el seu estat socioemocional.

8.1. Limitacions i propostes de millora

Al llarg de l'elaboració d'aquesta investigació, són diverses les limitacions amb les quals l'autora s'ha trobat.

Primerament, i fent referència al marc teòric, una limitació ha estat la manca d'estudis en relació a l'impacte emocional de la COVID-19. Durant l'elaboració del marc teòric, els diferents estudis als quals s'ha tingut accés fan referència a l'impacte emocional del confinament, basats en altres epidèmies. I són pocs els que fan referència a la COVID-19. No obstant això, els estudis emprats han estat suficients per a poder fonamentar la present investigació.

En relació a la mostra obtinguda, l'autora s'ha posat en contacte amb diferents centres educatius del Camp de Tarragona i només dos han acceptat participar en l'estudi. Així doncs, la mostra final només forma part de dos centres educatius i, per tant, no és representativa a tot l'alumnat del Camp de Tarragona.

Una limitació en relació a l'instrument de recollida d'informació, el qüestionari, és no haver-lo administrat de manera presencial. D'aquesta manera s'haurien pogut resoldre possibles dubtes i fer els aclariments pertinents. Tenint en compte el temps que ha passat de l'època que se'ls pregunta, haver passat el qüestionari presencialment, hagués ajudat a recordar i/o situar millor a l'alumnat.

En relació a això últim, una altra limitació és el temps que ha passat des de l'inici de la pandèmia. Fa gairebé tres anys de l'inici del confinament a Espanya i també de l'inici del Pla de Desescalada. A més el curs 2022/2023 va començar amb total normalitat i sense cap restricció. Per tant, els participants de la investigació poden tenir els records alterats com a conseqüència d'aquest temps. A més, la situació actual és de no pandèmia, sense l'ús de mascaretes i distanciament social -excepte en els centres de salut i hospitals- i, per tant, això també pot condicionar les respostes. Així doncs, tot això es considera que ha pogut inferir en les respostes dels participants i que els resultats no s'ajustin a la realitat objecte d'investigació.

Pel que fa a les propostes de millora, l'autora considera que hauria sigut molt interessant poder conèixer amb més profunditat l'opinió de l'alumnat en diferents aspectes de la investigació. És per això que una proposta de millora seria elaborar una entrevista qualitativa, per poder conèixer amb profunditat la rutina que segueixen a casa, les conseqüències de no poder sortir al carrer, entre altres aspectes d'interès. D'aquesta manera, les respostes d'aquesta entrevista servirien per a complementar i ajudar a confirmar els resultats obtinguts en el qüestionari.

Com a última proposta de millora, seria poder haver passat una prova pilot del qüestionari, per a detectar possibles errades i plantejaments diferents a les preguntes. Per exemple, hauria sigut interessant haver tingut en compte el tipus d'habitatge dels participants durant l'època del confinament. Poder tenir espai per moure's dins de casa i poder sortir a l'exterior, així com gaudir d'un lloc propi on estudiar, tenir espai personal, etc. poden ser factors determinants.

8.2. Futures línies d'investigació

A fi de poder complementar aquesta investigació, es proposen noves línies d'investigació.

Primerament, convé remarcar que en aquesta investigació s'ha analitzat quin ha estat l'impacte emocional de l'alumnat de secundària i batxillerat. No obstant això, en un futur es podria analitzar les variables i els factors que condicionen i afecten a aquest impacte. A més, com s'ha comentat anteriorment seria molt interessant poder indagar més i conèixer l'opinió subjectiva dels participants vers l'època de confinament, el pla de desescalada i el retorn als centres educatius.

En relació a això últim, com a possible nova investigació, seria molt interessant poder conèixer l'opinió dels pares i mares, del professorat, així com dels/les pedagogs i pedagogues que treballen amb l'alumnat, per poder contrastar la informació obtinguda en el qüestionari.

D'altra banda, es podria ampliar la mostra en dues direccions. Primerament, augmentar el nombre de centres educatius que participen en la investigació. Seria de molt interès poder conèixer la situació de l'alumnat de secundària i batxillerat de més centres educatius del Camp de Tarragona.

Per últim, es podria aplicar aquesta investigació a l'alumnat d'educació primària. En base als resultats obtinguts, es pot pensar que emocionalment l'alumnat de secundària i batxillerat no ha patit cap impacte com a conseqüència del confinament. Podria ser que això sigui degut a l'etapa evolutiva dels i les adolescents i de la capacitat de raonament. És per això que centrar una investigació en el col·lectiu de primària, podria aportar uns resultats molt interessants.

Com a resultat de la investigació, s'ha pogut demostrar que sí que hi ha hagut un impacte en l'àmbit acadèmic de l'alumnat. És per això que una futura línia d'investigació seria indagar més sobre aquest impacte. És a dir, poder analitzar en profunditat els canvis en els hàbits d'estudi de l'alumnat. D'aquesta manera es podrien establir unes línies d'actuació d'acord amb aquests canvis. En relació a això, es podrien dissenyar i aplicar intervencions psicopedagògiques per donar resposta a aquesta necessitat "acadèmica" de l'alumnat, per tornar a recuperar aquests hàbits d'estudi que durant el confinament es van perdre. De manera més concreta, es podria reforçar la presència dels i les psicopedagogues en els centres educatius per a poder fer intervencions directes amb l'alumnat, relacionades amb les tècniques d'estudis, millorar i reforçar l'atenció a classe i donar pautes per a la planificació i organització de les tasques fora del centre educatiu.

9. REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

ACORD GOV/117/2021, de 27 de juliol, per qual es prorroga el Programa temporal de mesures extraordinàries per al curs 2020-2021 per als centres educatius en el marc de la pandèmia per la covid-10 per al curs 2021-2022. *Diari Oficial de la Generalitat de Catalunya*, 8468 del 29 de juliol de 2022. <https://portaldogc.gencat.cat/utillsEADOP/PDF/8468/1865116.pdf>

Aguado, J.A. (2014). *Informàtica aplicada a la investigació sociològica*. Universitat de València. Facultat de Ciències Socials. Recuperat de https://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/67709/03_Informatica_Inv_Social_Cuantitativas.pdf;jsessionid=FBF8FA24D46E32378975CE00EF918A87.nodo1?sequence=1

Amalgama7 (15 de març de 2021). *Las secuelas psicológicas del confinamiento en los adolescentes españoles 365 días después*. Recuperat de <https://www.amalgama7.com/las-secuelas-psicologicas-del-confinamiento-en-los-adolescentes-365-dias-despues/#.Y3C6auzMK3J>

Asociación Española contra el Cáncer (2017). *Las emociones*. Recuperat de <https://www.contraelcancer.es/sites/default/files/migration/actualidad/publicaciones/documentos/las-emociones.pdf>

Bisquerra, R., Pérez, J.C., i García, E. (2015). *Inteligencia emocional en educación*. Madrid: Editorial Síntesis, S.A.

Bisquerra, R., Dorio, I., Gómez, J., Latorre, A., Martínez, F., Massot, I., Mateo, J., Sabariego, M., Sans, A., Torrado., M i Vilà, R. (Coords.) (2009). *Metodología de la investigación educativa* (2a ed.). Madrid: La Muralla, S.A.

Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Editorial Síntesis, S.A.

Bisquerra, R. (2015). *10 ideas clave. Educación emocional*. Barcelona: Editorial GRAÓ.

Bisquerra, R., & Pérez, N. (2012). Educación emocional: estrategias para su puesta en práctica. *Avances En Supervisión Educativa*, (16). Doi: <https://doi.org/10.23824/ase.v0i16.502>

- Buenrostro, A.E., Valadez, M., Soltero, R., Nava, G., Zambrano, R., i García, A. (2012). Inteligencia emocional y rendimiento académico en adolescentes. *Revista de Educación y Desarrollo*, 20. https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/20/020_Buenrostro.pdf
- DECRET 187/2015, de 25 d'agost, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació secundària obligatòria. *Diari Oficial de la Generalitat de Catalunya*, 6945, del 28 d'agost de 2015. <https://portaldogc.gencat.cat/utillsEADOP/PDF/6945/1441278.pdf>
- DECRET 175/2022, de 27 de setembre, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació bàsica. *Diari Oficial de la Generalitat de Catalunya*, 8762 del 29 de setembre de 2022. <https://dogc.gencat.cat/ca/document-del-dogc/?documentId=938401>
- Delors, J. (1966). *La educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO de la comisión internacional sobre la educación para el siglo XXI*. Recuperat de https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000109590_spa
- Departament d'Educació (2020). Pla d'actuació per al curs 2020-2021 per a centres educatius en el marc de la pandèmia per COVID-19. Recuperat de <https://govern.cat/govern/docs/2020/07/03/15/51/965e6446-517c-48af-9cbf-6de670ab3c7a.pdf>
- Departament d'Educació (2021). Pla d'actuació per al curs 2021-2021 per a centres educatius en el marc de la pandèmia per COVID-19. Recuperat de <https://govern.cat/govern/docs/2021/05/20/15/13/1a5993db-0432-42b3-a600-75f8a12fea88.pdf>
- Espada, J.P., Orgilés, M., Piqueras, J.A. i Morales, A. (2020). Las buenas prácticas en la Atención Psicológica Infanto-Juvenil ante el COVID-19. *Clínica y Salud: Investigación Empírica en Psicología* 31(2), 109-113. Doi: <https://doi.org/10.5093/clysa2020a14>
- Erades, N., i Morales, A. (2020). Impacto psicológico del confinamiento por la COVID-19 en niños españoles: un estudio transversal. A Impacto psicológico de la COVID-19 en niños y adolescentes. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 7(3). Recuperat de https://www.injuve.es/sites/default/files/adjuntos/2020/11/monografico_rpcna.pdf
- García, T. (2021). El impacto emocional de la pandemia en docentes y alumnado. *Revista del consejo escolar del estado: Retos de la educación*

en un curso escolar diferente, 8(11), 90-103. Recuperat de <https://www.educacionyfp.gob.es/dam/jcr:032e4ea6-4243-4974-bbc4-9d885b007c80/pe-n11-participacion-educativa-2021.pdf>

García, A., i Cuéllar, I. (2020). Impacto psicológico del confinamiento en la población infantil y como mitigar sus efectos: revisión rápida de la evidencia. *Anales de pediatría: Asociación Española de Pediatría* (93)1, 57-58. Doi: [10.1 10.1016/j.anpedi.2020.04.015016/j.anpedi.2020.04.015](https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2020.04.015016/j.anpedi.2020.04.015)

Gatell, A., Alcover, E., Vicent, J., Pérez, T., Esteller, M., Álvarez, P., Fortea, E. I la Xarxa d'atenció Primària de Pediatria (2021). Estado de la salud mental infanto-juvenil durante la primera ola de la pandemia de la COVID-19 y en el inicio del curso escolar 2021-2021. *Anales de Pediatría*, 95(5), 354-363. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2021.08.008>

Hernández, M.A., Labanda, A., i Prado, A. (2021). Consecuencias psicoeducativas y emocionales de la pandemia, el confinamiento y la educación a distancia en el alumnado y en la comunidad educativa. *Revista del consejo escolar del estado: Retos de la educación en un curso escolar diferente*, 8(11), 73-88. <https://www.educacionyfp.gob.es/dam/jcr:3a7d2fad-97d8-4d60-af39-f6810edf863c/pe-n11-art05-colegio-oficial-psicologia.pdf>

Hernández, R., Fernández, C., i Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. (6 ed.) Mc Graw Hill Education. Recuperat de <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

IDESCAT. (2022a). Alcover (Alt Camp). Recuperat de <https://www.idescat.cat/emex/?id=430056&lang=es> [Consultat el desembre de 2022].

IDESCAT. (2022b). Reus (Baix Camp). Recuperat de <https://www.idescat.cat/emex/?id=431233> [Consultat el desembre de 2022].

Jiménez, B., i Tejada, J. (2004). Modulo VI: Investigación e innovación formativas. Procesos y métodos de investigación. A Formación de Formadores. España: Thomson-Paraninfo. Recuperat de <https://docplayer.es/31317231-Procesos-y-metodos-de-investigacion.html>

Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. *Boletín Oficial del Estado*, 340,

122868-122953. <https://www.boe.es/boe/dias/2020/12/30/pdfs/BOE-A-2020-17264.pdf>

Llei orgànica 3/2018, de 5 de desembre, de protecció de dades personals i garantia de drets digitals. Boletín Oficial del Estado, núm 294 (2018). https://www.boe.es/boe_catalan/dias/2018/12/06/pdfs/BOE-A-2018-16673-C.pdf

Llei 12/2009, del 10 de juliol, d'educació. *Portal jurídic de Catalunya*, 5422. <https://portaldogc.gencat.cat/utillsEADOP/PDF/5422/1795254.pdf>

Madrid Salud (2020). Impacto de la pandemia de la COVID-19 y el confinamiento en la salud de la población. Avance de los resultados de la Encuesta COVID-19 de Madrid Salud en la población. Recuperat de https://madridsalud.es/wp-content/uploads/2020/05/Avance_de_resultados_EncuestaCOVID_19_MadridSalud.pdf

Monje, C.A. (2011). *Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa. Guía didáctica*. [Trabajo Fin de Máster, Universidad Surcolombiana]. Recuperat de <https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/Guia-didactica-metodologia-de-la-investigacion.pdf>

Muñoz, S.L., Molina, D., Ochoa, R., Sánchez, O i Esquivel, J.A. (2020). Estrés, respuestas emocionales, factores de riesgo, psicopatología y manejo del personal de salud durante la pandemia por COVID-19. *Acta Pediátrica de México*, 41, 127-136. <https://www.medigraphic.com/pdfs/actpedmex/apm-2020/apms201q.pdf>

Navarro, E., Jiménez, E., Rappoport, S., i Thoilliez, B. (Coords.) (2017). *Fundamentos de la investigación y la innovación educativa*. La Rioja: Unir Editorial.

Orgilés, M., Morales, A., Delvecchio, E., Mazzeschi, C., i Espada, J. (2020). Immediate Psychological Effects of the COVID-19 Quatantine in Youth From Italy and Spain. *Frontiers in Psychology*. Doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.579038>

Palomino, C., i Huarcaya, J. (2020). Stress disorders caused by quarantine during the COVID-19 pandemic. *Scientific Electronic Library Online. Horizonte Médico*, 20(4), 1-6. <https://doi.org/10.24265/horizmed.2020.v20n4.10>

- Pérez, N i Pellicer, I. (2015). Necesidad del desarrollo emocional en la adolescencia. A congreso on-line de Equipos de Orientación Educativa a Sevilla: Juny de 2015. Recuperat de <http://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/2015-Necesidad-de-desarrollo-emocional-en-la-adolescencia-091011.pdf>
- Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo, por el que se declara el estado de alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19. *Boletín Oficial del Estado*, 67 del 14 de març de 2020. <https://www.boe.es/boe/dias/2020/03/14/pdfs/BOE-A-2020-3692.pdf>
- Resolució SLT/719/2020, de 12 de març, per la qual s'adopten mesures addicionals per a la prevenció i el control de la infecció pel SARS-CoV-2. *Diari Oficial de la Generalitat de Catalunya*, 8083A. <https://portaldogc.gencat.cat/utillsEADOP/PDF/8083A/1788965.pdf>
- Resolució SLT/1429/2020, de 18 de juny, per la qual s'adopten mesures bàsiques de protecció i organitzatives per prevenir el risc de transmissió i afavorir la contenció de la infecció per SARS-CO V-2. *Diari Oficial de la Generalitat de Catalunya*, 8158. <https://dogc.gencat.cat/ca/document-del-dogc/?documentId=875707>
- Rodríguez-Gómez, D. (2018). Mòdul 2. El Projecte d'investigació. En Intervenció educativa basada en evidències científiques (2a ed.). Editorial FUOC.
- Sandín, B., Valiente, R.M., García J., y Chorot, P. (2020). Impacto psicológico de la pandemia de COVID-19: Efectos negativos y positivos en población española asociados al periodo de confinamiento nacional. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 25(1), 1-22. Doi: <https://doi.org/10.5944/rppc.27569>
- Sánchez, I.M. (2021). Impacto psicológico de la COVID-19 en niños y adolescentes. *MEDISAN*, 25(1). Recuperat de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192021000100123#B24
- Sánchez, L., Rodríguez, G., i García, E. (2018). Desarrollo de competencias emocionales a través del programa AEdEm para Educación Secundaria. *Revista Complutense de Educación*, 29(4), 975-994. <https://doi.org/10.5209/RCED.54402>
- Sánchez, L., García, E., i Rodríguez, G. (2016) Evaluación del diseño del programa AedEm de Educación Emocional para Educación Secundaria. *Relieve* 22(2). Doi: <http://dx.doi.org/10.7203/relieve.22.2.9422>

- Steegmann, C. (2009). *E-learning de les matemàtiques als instituts d'educació secundària (IES) de Catalunya: Estat actual, tendències tecnològiques emergents i adaptació a les tecnologies de l'aprenentatge i el coneixement (TAC)*. Recuperat de <http://www.xtec.cat/sgfp/llicencies/200809/memories/1866m.pdf>
- Vall, H., Andrés, A., i Saldaña, C. (2021). El impacto de la pandemia por COVID-19 y del confinamiento en las alteraciones alimentarias y el malestar emocional en adolescentes y jóvenes de España. *Revista Internacional de psicología clínica y de la Salud*, 29(2), 345-364. Doi: <https://doi.org/10.51668/bp.8321208s>
- Vallejo-Slocker, L., Fresneda, J., i Vallejo, M.A. (2021). Los niños y adolescentes en entornos vulnerables, los efectos psicológicos de la COVID-19. *Infocop Online: Consejo General de la Psicología de España*. Recuperat de https://www.researchgate.net/publication/350373495_Los_ninos_y_adolescentes_en_entornos_vulnerables_los_efectos_psicologicos_de_la_COVID-19
- Vélez, C. (2021). *Confinamiento por el COVID 19: Consecuencias psicosociales y jurídicas en niños, niñas y adolescentes en Colombia*. [Treball final de Grau, Universidad Pontificia Bolivariana]. Repositori Institucional de la Universidad Pontificia Bolivariana <https://repository.upb.edu.co/handle/20.500.11912/8661>

10. ANNEXES

10.1. Annex 1: Sol·licitud de participació a l'estudi

per a [redacted]

Bon dia,

Soc la Laura Massana, exalumna de l'Institut [redacted]

Em poso en contacte amb vosaltres, ja que actualment estic cursant el Treball Final del màster de Psicopedagogia per la UOC. El títol del meu treball és "*L'impacte emocional de la pandèmia en l'alumnat de secundària: Les conseqüències emocionals en temps de pandèmia i post-pandèmia*".

Em poso en contacte amb vosaltres, per demanar-vos la participació en el meu treball. L'objectiu del treball és poder analitzar quin impacte ha tingut la pandèmia en l'estat socioemocional de l'alumnat. És per això que necessitaria la participació de l'alumnat de secundària i batxillerat del centre educatiu, per tal de poder dur a terme la recollida de dades a través d'un qüestionari. Aquest qüestionari és anònim i en cap cas es pot saber la identitat de la persona participant.

Així doncs, estaria molt agraïda si acceptéssiu col·laborar en el meu treball i poder difondre el qüestionari entre el vostre alumnat. A més, em seria de molta ajuda si aquests disposessin de temps per a poder respondre'l a l'aula. Considero que l'aula és un espai tranquil que situa a l'alumnat en actitud d'aprendre i que per tant, estarà més disposat a col·laborar i respondre amb sinceritat.

En cas de poder col·laborar, agrairia que m'ho féssiu saber, per poder procedir amb la gestió i enviar-vos el qüestionari per a la difusió.

Moltes gràcies per avançat.

Resto a la seva disposició per a qualsevol consulta o aclariment.

Atentament,

Laura Massana Sans

10.2. Annex 2: Relació entre els objectius i el qüestionari

OBJECTIUS GENERALS	OBJECTIUS ESPECÍFICS	OBJECTIUS OPERATIUS	INSTRUMENT	PREGUNTES
OG1: Investigar l'impacte del confinament en l'estat socioemocional dels i les joves.	OE1.1: Analitzar l'opinió de l'alumnat de secundària i batxillerat en relació a com van viure l'època de confinament.	OE1.1.1: Conèixer factors i aspectes vivencials positius.	QÜESTIONARI	5, 6, 7, 9, 10
		OE1.1.2: Conèixer factors i aspectes vivencials negatius.		5, 6, 8, 9, 11
	OE1.2: Avaluar l'impacte del període de confinament en l'estat emocional dels estudiants.	OE1.2.1: Identificar els canvis a nivell emocional i acadèmic.		1, 2, 3, 4, 12, 13, 14, 15, 20, 22
OG2: Analitzar l'impacte del pla de desescalada en el benestar emocional dels adolescents.	OE2.1: Analitzar l'impacte del pla de desescalada en els i les adolescents.	OE2.1.1: Investigar com va afectar l'estat emocional dels i les adolescents durant el període de desescalada	QÜESTIONARI	16, 17, 18, 19, 20, 21, 22
		OE2.1.2: Avaluar com van viure els adolescents el retorn als centres educatius durant la fase II del pla de desescalada.		23, 24, 25, 26, 27,
	OE2.2: Comparar el grau de càrrega emocional del confinament versus la càrrega emocional del conjunt de la pandèmia i el pla de desescalada.	OE2.2.1: Conèixer l'estat emocional dels adolescents durant el confinament.		SECCIÓ I
		OE2.2.2: Conèixer l'estat emocional dels adolescents durant el pla de desescalada.		SECCIÓ II

Nota: Elaboració pròpia.

10.3. Annex 3: Qüestionari

Impacte emocional de la pandèmia en adolescents

Bon dia,

Em dic Laura Massana i sóc estudiant del màster de **Psicopedagogia** per la Universitat Oberta de Catalunya. En el marc del meu Treball Final de Màster, estic realitzant un estudi sobre quin ha estat l'**impacte emocional de la pandèmia, el confinament i el pla de desescalada en els i les adolescents.**

L'objectiu d'aquest formulari és poder donar resposta a les següents preguntes d'investigació:

- Quin ha estat l'impacte emocional i acadèmic dels estudiants com a conseqüència de la pandèmia?
- Com han viscut els i les adolescents el confinament? I el pla de desescalada?
- Hi ha diferències entre nois i noies pel que fa a l'impacte emocional?

Abans de començar, m'agradaria remarcar que aquest qüestionari és totalment **anònim i confidencial**. Les dades obtingudes s'utilitzaran **exclusivament amb finalitats acadèmiques i sense ànim de lucre** (sense cap benefici econòmic) vinculades amb el Treball Final de Màster. La participació és voluntària i pot deixar de respondre quan ho cregui oportú.

Així doncs, us demanaria que responguéssiu amb total sinceritat.

Moltes gràcies per la vostra col·laboració.

ACCEPTES PARTICIPAR A L'ESTUDI? *

Si marques l'opció **NO**, el formulari s'enviarà automàticament i ja no podràs respondre cap pregunta.

- Sí
- No

PREGUNTES SOCIODEMOGRÀFIQUES

Aquestes dades serveixen per poder agrupar la mostra segons diferents criteris.

Gènere *

- Femení
- Masculí
- No binari

Nom del municipi o ciutat on vius *

ESCRIU NOMÉS EL NOM DEL POBLE O CIUTAT. Per exemple: Reus

Text d'una resposta breu

Edat *

Marca una de les opcions

- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19

Curs actual *

- 1r ESO
- 2n ESO
- 3r ESO
- 4t ESO
- 1r Batxillerat
- 2n Batxillerat

Quin curs feies quan va començar la pandèmia a Espanya i a Catalunya el març del 2020? *

- 5è de Primària
- 6è de Primària
- 1r ESO
- 2n ESO
- 3r ESO
- 4t ESO
- 1r Batxillerat
- 2n Batxillerat

Des de l'inici de la pandèmia, t'has contagiats de la COVID-19? *

- Sí
- No
- No ho sé

Algun familiar proper s'ha contagiats de la COVID-19? *

- Sí
- No
- No ho sé

Ha mort alguna persona propera a tu a causa de la COVID-19? *

- Sí
- No

SECCIÓ I: PREGUNTES RELATIVES AL CONFINAMENT

1. Durant el confinament, quines de les següents emocions, estat d'ànim i/o sentiments vas experimentar? *

POTS MARCAR MÉS D'UNA OPCIÓ

- Por
- Estrès
- Angoixa
- Ansietat
- Desmotivació
- Preocupació
- Alegria
- Seguretat
- Comoditat
- Tranquil·litat
- Claustrofòbia
- Irritabilitat
- Calma
- Confort
- Incertesa
- Altres...

1.1. Va augmentar la presència de les anteriors emocions, estat d'ànim i sentiments, des del confinament? *

Per exemple: abans del confinament gairebé no tenies angoixa i durant el confinament, tenies angoixa de manera més freqüent.

- Sí
- No
- No ho sé

2. Durant el confinament, vas presentar algun dels següents problemes? *

POTS MARCAR MÉS D'UNA OPCIÓ

- Dificultat per dormir
- Augment de les discussions en l'àmbit familiar o grup de convivència
- Conductes més agressives
- Malsons
- Plorar amb més freqüència
- Aparició d'angoixa i ansietat
- Altres...

3. Quins canvis d'hàbits has experimentat durant el confinament? *

POTS MARCAR MÉS D'UNA OPCIÓ

- Augment del temps invertit en les pantalles (mòbil, ordinador, televisió, etc.)
- Disminució del temps invertit en les pantalles (mòbil, ordinador, televisió, etc.)
- Augment de la pràctica d'esport
- Disminució de la pràctica d'esport
- Augment de mals hàbits alimentaris
- Disminució de mals hàbits alimentaris
- Augment del consum d'alcohol
- Disminució del consum d'alcohol
- Augment del consum de tabac
- Disminució del consum de tabac

4. En general, com definiries l'època del confinament? *

- Bona
- Dolenta
- Ni bona ni dolenta

5. Durant el confinament, com va ser la convivència i relació amb els membres de la unitat familiar? *

- Molt bona
- Molt dolenta
- Generalment bona
- Generalment dolenta
- Bona
- Dolenta
- Igual que abans del confinament

6. El confinament va permetre que fessis coses que abans no feies? *

- Sí
- No

6.1. Si has marcat que sí, quines?

POTS MARCAR MÉS D'UNA OPCIÓ

- Practicar esport
- Llegir
- Cuinar
- Passar més temps d'oci amb la família

7. Valores positivament el fet que el confinament et permetés tenir més temps per fer coses que abans no feies? *

- Sí
- No

8. Durant el confinament, et vas sentir sol/a? *

- Sí
- No
- A vegades

9. Consideres que el teu estil de vida ha millorat o ha empitjorat després del confinament? *

- Ha millorat
- Ha empitjorat
- Ni ha millorat ni ha empitjorat

10. Durant el confinament vas viure alguna situació positiva? *

- Sí
- No

11. Durant el confinament vas viure alguna situació negativa? *

- Sí
- No

12. Durant el confinament, et va costar poder seguir les classes de manera virtual? *

- Sí
- No

13. Durant el confinament, et va costar mantenir l'atenció en les tasques relacionades amb l'institut? *

- Sí
- No

14. Abans del confinament, et costava mantenir l'atenció en les tasques relacionades amb l'institut? *

- Sí
- No

15. Consideres que han canviat els teus hàbits d'estudi i la teva capacitat de concentració com a conseqüència del confinament? *

- Sí
- No

Secció 3 de 3

SECCIÓ II: PREGUNTES RELATIVES AL PLA DE DESESCALADA



El pla de desescalada es va dividir en quatre fases. Cadascuna de les fases va durar mínim dues setmanes. A continuació faig una breu explicació de les diferents fases, per tal de facilitar la resposta a les preguntes.

FASE 0:

- Les persones poden fer exercici i passejar a l'aire lliure de manera individual. Aquestes sortides es fan per horaris segons el grup d'edat. Obertura del servei a domicili dels restaurants.

FASE 1:

- Obertura del petit comerç. Limitació de les persones que poden viatjar en un mateix vehicle. Les terrasses dels locals no poden passar del 30% de la seva capacitat. Límit de 6 persones en les reunions socials amb persones de fora del grup de convivència.

FASE 2:

- Reobertura de l'interior de bars i restaurants amb l'aforament limitat. Es pot realitzar esport en espais tancats respectant la distància de seguretat i amb aforament limitat. Límit de 10 persones en les reunions socials amb persones de fora del grup de convivència. Reobertura dels centres educatius amb mesures de seguretat.

FASE 3:

- S'amplia l'aforament dels comerços a la meitat de la seva capacitat. Reobertura de les platges. Les limitacions d'aforament a la restauració es suavitzen. Es treu el límit de nombre de persones en les reunions socials.

16. Les diferents fases del pla de desescalada et van generar incertesa? *

- Sí
- No

17. Abans de fer alguna cosa, consultaves el que estava permès en cada fase del pla de desescalada? *

- Sí
- No

17.1 Si has marcat que sí a la resposta anterior, el fet d'haver de consultar-ho, et generava estrès?

- Sí
- No

18. Durant el pla de desescalada quines de les següents emocions, estat d'ànim i/o sentiments vas experimentar? *

POTS MARCAR MÉS D'UNA OPCIÓ

- Por
- Estrès
- Angoixa
- Ansietat
- Desmotivació
- Preocupació
- Alegria
- Seguretat
- Comoditat
- Tranquil·litat
- Claustrofòbia
- Irritabilitat
- Calma
- Confort
- Incertesa
- Ràbia
- Altres...

19. Les limitacions en el pla de desescalada et van generar malestar? *

- Sí
- No

20. Vas tenir més angoixa durant el pla de desescalada o durant el confinament? *

- Durant el pla de desescalada
- Durant el confinament
- Totes dues per igual

21. Les instruccions durant el confinament eren clares: no sortir de casa. En canvi, durant el pla de desescalada, les instruccions eren canviants. S'havia de tenir en compte el nombre de persones a l'hora de fer una trobada social, les persones que havien estat en contacte amb un positiu de covid s'havien de confinar, després només havien de fer-ho si donaven positiu, etc. **Tot això, et va generar més estrès i càrrega emocional que el confinament?** *

- Sí
- No
- Per igual
- Altres...

22. Què t'ha generat més incertesa, l'època del confinament o l'època del pla de desescalada? *

- El confinament
- El pla de desescalada
- Totes dues per igual

23. Quines de les següents emocions, estat d'ànim i/o sentiments vas experimentar durant el retorn als centres educatius amb les mesures de seguretat com l'ús de mascareta, ventilació dels espais, distància d'1,5 metres, etc.? *

POTS MARCAR MÉS D'UNA OPCIO

- Por
- Estrès
- Angoixa
- Ansietat
- Desmotivació
- Preocupació
- Alegria
- Seguretat
- Comoditat
- Tranquil·litat
- Claustrofòbia
- Irritabilitat
- Calma
- Confort
- Incertesa
- Ràbia

24. Et va costar el retorn a l'educació presencial? *

- Sí
- No

25. En el retorn a l'educació presencial després del confinament, vas notar canvis en el teu nivell d'**atenció a l'aula**? *

- Sí
- No

25.1 En cas d'haver marcat que sí a la resposta anterior, com va ser aquest canvi?

- Més capacitat d'atenció
- Menys capacitat d'atenció

26. En el retorn a l'educació presencial després del confinament, vas notar canvis en el teu nivell de **motivació**? *

- Sí
- No

26.1. En cas d'haver marcat que sí a la resposta anterior, com va ser aquest canvi?

- Més motivació
- Menys motivació

27. En el retorn a l'educació presencial després del confinament, vas notar canvis en la teva manera de **relacionar-te amb els teus companys/es**? *

- Sí
- No

27.1. En cas d'haver marcat que sí a la resposta anterior, com va ser aquest canvi? *

- Major dificultat per relacionar-me amb els meus companys i companyes
- Menor dificultat per relacionar-me amb els meus companys i companyes.