



UNIVERSITAT DE VIC
UNIVERSITAT CENTRAL
DE CATALUNYA

**IDENTIFICACIÓ DEL TREBALL DE L'EDUCACIÓ
EMOCIONAL A L'ÀREA DE L'EDUCACIÓ FÍSICA EN ELS
CENTRES DE SECUNDÀRIA DE MANLLEU
COM HO VEUEN ELS DOCENTS I COM HO VIUEN ELS
ALUMNES**

Treball Final de Grau de Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport

Adrià BALLART LUJÁN

Curs: 2021-2022

Tutor: Ignasi Arumí Prat

Vic, 12 de maig de 2022

Universitat de Vic - Universitat Central de Catalunya

Resum

En el segle XXI les malalties mentals estan cada vegada més presents a la vida de les persones, a més amb tot el que ha passat en els últims dos anys ha suposat un increment molt gran d'aquestes. Amb totes les evidències exposades s'ha pogut veure com l'adolescència és un dels moments més importants de la vida de les persones a nivell emocional, i, per tant, poder treballar aquest tema en aquest moment pot suposar un canvi molt gran a la societat. Per aquest motiu els objectius principals d'aquesta investigació són analitzar el treball emocional que es fa durant les classes d'Educació Física en els centres de Secundària de Manlleu i detectar l'estat emocional de l'alumnat de Secundària de l'escola Casals Gràcia. Per tal de poder dur a terme aquest estudi s'ha entrevistat a sis docents d'Educació Física dels centres de la ciutat estudiada i s'ha passat els qüestionaris de Rosenberg i d'Autoconcepte Forma (AF5) en els 110 alumnes de l'escola mencionada. Els resultats que s'han obtingut indiquen, en primer lloc, que el treball que es fa en els centres escollits no és el suficient ni l'adequat, cosa que indica que falta formació per part del professorat en aquesta temàtica. En segon lloc, s'ha observat que els valors que s'han obtingut tant d'autoestima, com d'autoconcepte són baixos per la qual cosa es fa evident la necessitat d'introduir l'Educació Emocional a l'escola.

Paraules clau: Educació Emocional, adolescència, secundària, autoestima, Educació Física.

Abstract

In the 21st century mental illnesses are increasingly present in people's lives, and everything that has happened in the last two years has meant a very large increase in these. With all the evidence shown, adolescence is one of the most important moments in people's lives at an emotional level, and therefore working on this subject at this time may be a major change in society. For this reason, the main objectives of this research are to analyse the emotional work done during the physical education classes in the Secondary centers of Manlleu and to detect the emotional state of the Secondary student of the Casals Gràcia school. In order to be able to carry out this study, six teachers of Physical Education from the centers of the studied city have been interviewed and the questionnaires of Rosenberg and Autoconcepte Forma (AF5) have been passed to the 110 pupils of the mentioned school. The results obtained indicate, firstly, that the work done in the chosen centres is not sufficient or adequate, which indicates that there is a lack of training on the part of teachers in this subject. Secondly, it has been noted that the values obtained from both self-esteem and self-concept are low, and so the need to introduce Emotional Education to school becomes apparent.

Key words: Emotional Education, adolescence, secondary school, self-esteem, Physical Education.

Índex

1. Introducció.....	6
2. Objectius i hipòtesis.....	7
3. Marc teòric.....	9
3.1. El Benestar Emocional.....	9
3.1.1. L'Educació Emocional.....	10
3.1.2. La Intel·ligència Emocional.....	11
3.1.3. La Competència Emocional.....	12
3.2. L'autoestima.....	14
3.3. L'etapa de l'adolescència.....	15
3.3.1. L'Educació Emocional a l'adolescència.....	16
3.4. L'ESO i el Currículum d'Educació Secundària Obligatòria.....	18
3.4.1. L'Educació Emocional a l'ESO.....	19
3.5. L'Educació Física.....	22
3.5.1. L'Educació Emocional a l'Educació Física.....	23
3.5.2. Com es pot treballar l'Educació Emocional dins l'àrea d'Educació Física...24	
3.6. Importància del professorat a l'Educació Emocional.....	26
3.6.1. Importància del professorat d'Educació Física a l'Educació Emocional....27	
3.7. Covid 19 (SARS-CoV-2).....	28
4. Mètodes.....	29
4.1. Metodologia.....	29
4.2. Mostra.....	30
4.2.1. La ciutat de Manlleu.....	30

4. 2. 2. Els centres de Secundària de Manlleu.....	31
4. 2. 2. 1. L'escola Casals Gràcia.....	31
4. 2. 2. 2. L'Institut Antoni Pous i Argila.....	31
4. 2. 2. 3. L'Institut el Ter.....	32
4. 2. 2. 4. La Salle Manlleu.....	33
4. 2. 3. Participants de l'estudi.....	33
4. 3. Instruments.....	34
4. 3. 1. L'entrevista semiestructurada.....	34
4. 3. 2. Els qüestionaris.....	35
4. 4. Disseny i procediment.....	37
4. 5. Anàlisi de dades.....	38
5. Resultats.....	39
5. 1. Entrevistes.....	39
5. 2. Qüestionaris.....	50
5. 2. 1. Qüestionari d'autoestima (Rosenberg).....	50
5. 2. 2. Qüestionari Autoconcepte Forma (AF5).....	59
6. Discussió.....	62
7. Conclusions.....	66
7. 1. Limitacions, fortaleces i futures línies d'investigació.....	67
7. 2. Valoració del procés.....	68
8. Bibliografia.....	69
9. Annex.....	75

9.1. Guió de l'entrevista.....	75
9.2. Qüestionari d'autoestima (Rosenberg).....	76
9. 3. Qüestionari Autoconcepte Forma (AF5).....	78
9. 4. Correu electrònic.....	80
9. 5. Declaració de consentiment informat.....	81
9. 6. Transcripció entrevistes.....	82
9. 7. Taula de resultats generals qüestionari autoestima (Rosenberg).....	96
9. 8. Taula de resultats generals qüestionari Autoconcepte Forma (AF5).....	98

1. Introducció

Aquest treball correspon al Treball Final del Grau en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport de la Universitat de Vic - Universitat central de Catalunya.

Pel que fa a l'estructura del treball, es compon principalment de dos apartats generals, en el primer apartat es presenten els objectius i les hipòtesis i, el Marc Teòric en què s'exposa i es descriuen tots els diferents conceptes més rellevants per tal de poder realitzar la investigació. El segon apartat, en canvi, fa referència a la part pràctica del treball, i s'hi exposen, en primer lloc, els mètodes que engloben la metodologia, la presentació i descripció de la mostra escollida, tots els instruments utilitzats, el disseny i procediment i, l'anàlisi de dades. En segon lloc, es plasmen tots els resultats obtinguts i es continua amb la discussió d'aquests, les conclusions en què també es presenten les limitacions, fortaleces i valoració del procés, i finalment la bibliografia i l'annex.

Aquest treball està enfocat a l'itinerari d'Educació i els motius pel qual s'ha escollit fer aquesta investigació es troba en la mateixa experiència que té l'investigador com a exalumne, com a exprofessor d'Educació Física en pràctiques de dos centres de Secundària, com a futur docent i sobretot en la manera que té aquest d'entendre l'educació. El què es vol aconseguir és poder conèixer si realment el treball que es fa a l'assignatura de l'Educació Física va en concordança amb les necessitats que tenen els adolescents en l'actualitat. Per aquest motiu la pregunta inicial que es planteja és la següent:

Com es treballa l'Educació Emocional a l'àrea de l'Educació Física en els centres de Secundària de Manlleu?

Per tal d'aproximar-se, poder entendre i conèixer la realitat dels centres i dels adolescents, l'estudi es basa en dues línies d'investigació, en primer lloc, analitzar el treball que es fa a l'assignatura de l'Educació Física en els centres de Secundària de Manlleu, i per altre poder detectar l'estat emocional de l'alumnat de Secundària de l'escola Casals Gràcia de Manlleu.

2. Objectius i hipòtesis

Tots els objectius que es poden veure a continuació van enfocats a respondre la pregunta inicial plantejada i la relació que tenen entre ells és gran, ja que no és possible poder arribar a assolir els objectius generals sense la consecució dels objectius específics. Per tant, només amb l'assoliment de tots quatre objectius conjuntament es pot donar una possible resposta a la pregunta inicial.

- Objectius generals

1. Analitzar el treball emocional que es realitza durant les classes d'Educació Física en els Centres Educatius de Secundària de Manlleu.

2. Detectar l'estat emocional de l'alumnat de Secundària de l'escola Casals Gràcia de Manlleu.

- Objectius específics

1.1. Valorar l'actitud i disposició del professorat d'Educació Física amb relació a la necessitat de formació sobre el treball emocional a Secundària.

- Hipòtesis 1.1.1. El professorat que tingui una actitud positiva vers el treball emocional dels adolescents, durà a terme un treball de l'Educació Emocional a les aules.

- Hipòtesis 1.1.2. El professorat que tingui una actitud positiva vers el treball emocional dels adolescents, durà a terme formacions complementàries pel seu aprenentatge.

1.2. Explorar el grau de coneixement del professorat d'Educació Física en relació a l'Educació Emocional, específicament l'autoestima i la importància que té el treball d'aquesta.

- Hipòtesis 1.2.1. El professorat d'Educació Física dels centres de Secundària de Manlleu té coneixement de tècniques i suports de l'Educació Emocional.

- Hipòtesis 1.2.2. El professorat d'Educació Física dels centres de Secundària de Manlleu és conscient de la importància del treball emocional amb els estudiants de Secundària.

2.1. Detectar els nivells d'autoestima de l'alumnat de Secundària de l'escola Casals Gràcia de Manlleu de manera general, segons el sexe i segons el lloc de procedència.

- Hipòtesis 2.1.1. La majoria dels estudiants tindran l'autoestima baixa.

- Hipòtesis 2.1.2. Els estudiants que tant ells com les seves famílies han nascut a fora de Catalunya obtindran una autoestima baixa.

2.2. Conèixer els nivells d'autoconcepte de l'alumnat de Secundària de l'escola Casals Gràcia de Manlleu.

- Hipòtesis 2.2.1. Les puntuacions de les diferents dimensions d'autoconcepte als diferents cursos no superaran el percentil de 50.
- Hipòtesis 2.2.2 La dimensió més baixa dels quatre cursos serà l'Emocional.

3. Marc teòric

3.1. El Benestar Emocional

Per poder entendre aquest concepte, en primer lloc, s'ha de conèixer que és la felicitat. La felicitat va començar sent un tema filosòfic molt lligat amb la pregunta de com poder arribar a aconseguir-la i al cap dels anys va ser considerat un tema sociològic lligat a la qualitat de vida de les persones. Les raons de perquè les persones eren felices va anar enfocant-se a la psicologia a mitjans dels anys setanta tot i que els estudis empírics sobre la felicitat, la satisfacció i el benestar van aparèixer a la dècada dels anys vuitanta (Castro, 2009).

Garaigordobil, Aliri i Fontaneda (2009) expliquen que el concepte de benestar psicològic apareix als Estats Units i que es va anar precisant durant els anys a partir del desenvolupament de les societats industrialitzades i del constant increment de l'interès per les condicions de vida de les persones. A la literatura actual el benestar psicològic és utilitzat en molts casos com a sinònim de la felicitat.

Segons Victoria i González (2000):

El concepte benestar porta implícita l'experiència personal i té una gran relació entre el que és afectiu i el que és cognitiu definida com la valoració subjectiva que expressa la satisfacció de les persones i el seu grau de complaença amb aspectes específics o globals de la seva vida, en què predomina els estats d'ànims positius. El benestar psicològic pot ser considerat com la part del benestar que compon el nivell psicològic. Transcendeix la reacció emocional immediata i l'estat d'ànim com a tal i és definit com un constructe que expressa el sentir positiu i el pensar constructiu del ésser humà amb relació a ell mateix, a més es relaciona amb aspectes particulars del funcionament físic, psíquic i social. (p.587-588).

També Bilbao (2008, citat per Zubieta i Delfino, 2010) explica que el benestar des de la mateixa perspectiva psicològica i social no consisteix només en l'absència de símptomes d'ansietat, depressió, o en què les emocions positives sobrepassin les emocions negatives, sinó que també implicaria que la persona es respecti es valori a si mateixa, que tingui relacions positives amb altres i un suport social satisfactori, que cregui que domina i controla al seu ambient, que se senti autònom de l'entorn, que atribueixi sentit i propòsit a la vida.

3.1.1. L'Educació Emocional

L'Educació Emocional és una proposta d'innovació educativa que apareix als anys noranta i a partir del segle XXI es veu un increment en l'interès en aquesta educació.

Bisquerra (2003) defineix l'Educació Emocional com un procés educatiu continuat i permanent que ha d'estar present al llarg del currículum acadèmic i en la formació permanent de tota la vida, a més es proposa el desenvolupament personal i social. Bisquerra i Hernández (2017) expliquen que l'Educació Emocional es basa en el principi que el benestar és un dels objectius bàsics de la vida personal i social. Amb un bon treball d'aquesta s'ajudarà a desenvolupar competències clau per la vida i permetran arribar a un major benestar. L'educació pel benestar basat en la ciència s'ha d'observar com essencial pel desenvolupament integral de les persones, a més s'ha d'iniciar en els primers moments de vida i ha d'estar present al llarg de tot el cicle vital.

Les aplicacions de l'Educació Emocional es poden deixar veure en múltiples situacions com la convivència, comunicació, resolució de conflictes, prevenció inespecífica.

Bisquerra i García (2018) complementen els conceptes explicats afegint:

L'Educació Emocional és una de les innovacions psicopedagògiques dels últims anys que intenta respondre algunes de les necessitats socials que no queden ben ateses en les matèries acadèmiques ordinàries. Vol optimitzar el desenvolupament integral de la persona (desenvolupament físic, intel·lectual, social, emocional, etc.). A més té un enfocament de cicle vital i és una educació per la vida. (p.16).

Tal com indica Robles, Acinas i Pérez-Íñigo (2013), segons dades de l'Institut Nacional d'Estadística (INE), a l'estat espanyol se suïciden nou persones al dia, sent la incidència en els homes (78,31%) tres vegades superior que en les dones (22,56%). També, segons un article publicat per Mouzo (2021) a Espanya moren per suïcidi unes 3.500 persones a l'any, 77 d'elles menors de vint anys. Parlant sobre l'ansietat i estrès, d'acord amb Mardomingo (2011) aquests dos fenòmens s'han convertit en les patologies psiquiàtriques amb taxes més altes de prevalença en els adolescents, afectant el 9-21% de la població general. I per últim analitzant les dades sobre la depressió, es pot veure que és una de les malalties mentals més freqüents. A l'enquesta nacional de salut feta per l'Organització Mundial de la Salut situa a Espanya l'any 2017 en el quart país europeu amb més casos de depressió, arribant a afectar més de dos milions de persones. Per tant, aquesta educació per la vida segons Bisquerra i García (2018) ha de

respondre a les necessitats socials. Si l'educació vol preparar per a la vida, ha d'entendre els aspectes emocionals de forma prioritària. Observant les dades exposades relacionades directament amb les emocions es pot veure, que les necessitats socials actualment no estan ben ateses.

Un altre tema important i que s'ha de tenir en compte és que actualment s'està vivint en una societat rica en diversitat cultural, tal com diu Colom i Fernández (2009) cada una d'aquestes cultures construeix no només les seves pròpies formes d'expressar les emocions, sinó que també experiències emocionals. Els canvis socioculturals configuren a les persones nous esquemes emocionals en la forma percebre i expressar aquestes emocions.

A l'Educació Emocional apareixen dos protagonistes clars, a continuació es parlarà de la Intel·ligència Emocional que s'explicarà de manera general i, en segon lloc, la Competència Emocional que s'hi donarà més èmfasi, ja que hi apareixen aspectes molt necessaris per al desenvolupament de la investigació.

3.1.2. La Intel·ligència Emocional

Per poder definir el concepte d'Intel·ligència Emocional s'ha de saber que Gardner va ser dels primers que va mencionar que la intel·ligència de l'ésser humà està localitzada a diferents àrees del cervell i que cada una d'aquestes àrees estan interconnectades. Amb això va mostrar que la intel·ligència no és una habilitat innata, i que controla des de la creativitat fins a la resolució de problemes.

Les vuit intel·ligències que va proposar Gardner (1995 citat per Ernst, 2001) són:

- La lingüística.
- La lògic-matemàtica.
- L'espacial.
- La musical.
- La física-cinestèsica.
- La naturalista.
- La interpersonal.

- La intrapersonal.

Aquesta investigació es centra en les dues últimes intel·ligències, ja que la Intel·ligència Emocional les engloba. Segons el mateix Gardner (1995 citat per Ernst, 2001) "la intel·ligència interpersonal és l'habilitat que permet treballar i connectar amb altres persones fent que es pugui comprendre les motivacions i fites dels altres fent aparèixer l'empatia i la comprensió" (p.326) "I la intel·ligència intrapersonal és l'habilitat que permet poder coneixes un mateix, autoanalitzar-se, reflexionar i poder ser conscient de les accions i sentiments més profunds que es té" (p.326).

Seguint aquesta idea Salovey, Brackett i Mayer (2007) descriuen la Intel·ligència Emocional dient que "aquesta implica la percepció i valoració de les emocions. També l'assimilació d' experiències emocionals bàsiques, entendre les emocions i implicacions que tenen per la vida de les persones. A més de la gestió i regulació de les emocions en un mateix i en els altres." (p.87). La Intel·ligència Emocional és una capacitat que es pot educar, canviar, desenvolupar i millorar. Al mateix temps també permet alliberar-nos de la creença que davant de les emocions no s'hi pot fer res. En relacionar intel·ligència amb emoció, la conducta humana augmenta el seu grau d'autonomia i s'orienta cap al seu benestar (Güell, 2013).

Una persona intel·ligent emocionalment tindrà la capacitat d'adequar i regular la seva resposta.

3.1.3. La Competència Emocional

L'altre aspecte que cobra molta importància quan es parla d'Educació Emocional és la Competència Emocional. Bisquerra i García (2018) entenen l'Educació Emocional com a l'adquisició de competències que es poden aplicar a moltes situacions diferents, com la prevenció del consum de drogues, la prevenció d'estrès, ansietat, depressió, violència, etc. L'objectiu principal de l'Educació Emocional és el desenvolupament de les Competències Emocionals que ajuden en el desenvolupament integral de la persona. A més com ja s'ha comentat anteriorment pretén donar resposta a un conjunt de necessitats socials que no queden prou ateses en l'educació formal.

Els mateixos autors consideren les Competències Emocionals com:

"El conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per prendre consciència, comprendre, expressar i regular de forma apropiada els fenòmens emocionals." (p.16).

La Competència Emocional segons Bisquerra i Pérez (2007) posa èmfasi a la interacció entre persones i ambient, i com a conseqüència dóna molta més importància a l'aprenentatge i desenvolupament. Per tant, es pot dir que té unes aplicacions educatives immediates.

Hi ha diversos models de Competències Emocionals i se centrarà en el que proposa el Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica (GROP) creat el 1997 que agrupa aquestes Competències Emocionals en cinc blocs: consciència emocional, regulació emocional, autonomia emocional, competències socioemocionals i les competències per a la vida i el benestar.

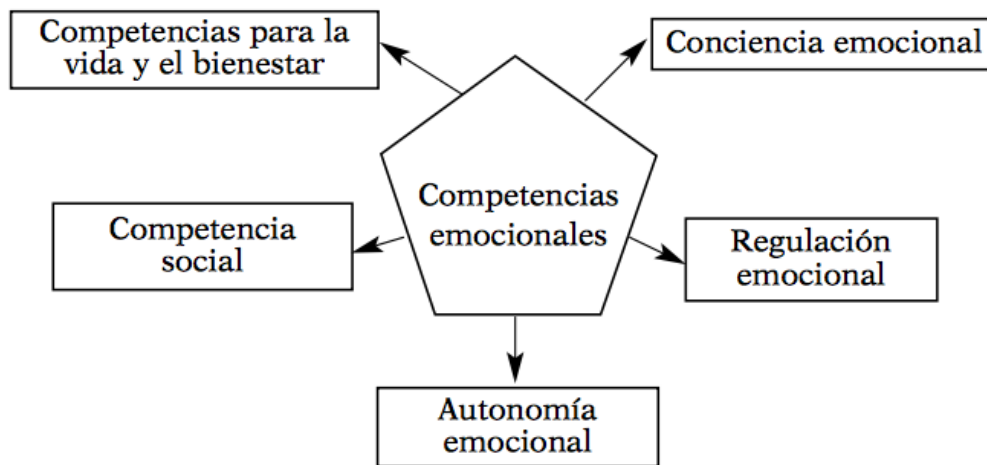


Figura 1. Model pentagonal de Competències Emocionals del GROP. Font: Bisquerra i Pérez (2007)

Els mateixos Bisquerra i Pérez (2007) defineixen i desglossen els cinc blocs que componen les Competències Emocionals de la següent manera:

- Consciència emocional

Capacitat per prendre consciència de les emocions d'un mateix i de les emocions dels altres fent possible poder-les percebre i etiquetar un cop han sigut identificades.

- Regulació emocional

Capacitat per poder controlar les diferents emocions correctament. Permet poder expressar-se emocionalment, regular les emocions i poder-les afrontar.

- Autonomia emocional

L'autonomia emocional va relacionada directament amb l'autogestió personal, en què hi apareixen els conceptes de l'autoestima, actitud positiva davant la vida, responsabilitat, capacitat per analitzar críticament les normes socials, al capacitat per buscar ajuda i recursos, i l'autoeficàcia emocional.

- Competència social

La competència social és la capacitat tenir una bona relació amb les altres persones implicant tenir un bon domini de les habilitats socials bàsiques, de comunicació efectiva, respecte per un mateix i els demés, actituds pre-socials, i assertivitat. També és poder expressar i compartir emocions a més de poder gestionar les situacions emocionals que es puguin anar donant.

- Competències per la vida i el benestar.

Capacitat de tenir un comportament adequat i responsable que permeti poder afrontar els diferents reptes diaris de la vida.

Com hem pogut veure aquest món és molt ampli i per tal de poder desenvolupar la investigació se centrarà específicament en el bloc tres anomenat autonomia emocional que hi apareixen els conceptes d'autoestima que es treballarà de manera directa i, actitud positiva i anàlisi crític de les normes socials que tenen una gran relació entre ells i apareixeran de manera indirecta.

3. 2. L'autoestima

L'autoestima és un concepte complex de definir, ja que engloba molts aspectes, però a continuació es destaquen els punts més importants de manera general fet que és necessari per poder conèixer una mica més aquesta Competència Emocional.

Branden (2018) defineix l'autoestima com una necessitat humana fonamental. El seu efecte no requereix ni la comprensió ni el consentiment de la mateixa persona. Més concretament l'autoestima és segons l'autor:

- La confiança en la capacitat de pensar, en la capacitat d'enfrontar-se als reptes bàsics de la vida.

- La confiança en el dret a triomfar i a ser feliços; el sentiment de ser respectables, de ser dignes i de tenir dret a afirmar les necessitats i carències, a aconseguir els principis morals i a gaudir del fruit dels esforços.

Com més sòlida és l'autoestima, millor preparats s'està per fer front als problemes que es presenten a la vida.

També Navarro (2009) exposa que l'autoestima és el sentiment valoratiu de la mateixa persona, és el com es pot veure i jutjar-se un mateix, sobre la manera de ser, de qui és, del conjunt de trets corporals, mentals que configuren la personalitat.

Tenir autoestima segons Roa (2013) és:

Acceptar certes característiques determinades tant antropològiques com psicològiques. Si la contemplem com una actitud, ens referim a la forma habitual de pensar, estimar, sentir i comportar-se amb si mateix. Es tracta de la disposició per afrontar-nos amb nosaltres mateixos. L'autoestima conforma la nostra personalitat, la sustenta i li dóna sentit. (p. 242).

L'autoestima segons la mateixa autora és el què una persona sent per si mateixa i està molt relacionada amb el concepte d'un mateix. Un mateix pot detectar-se la seva autoestima pel que fa i com ho fa.

Cal destacar que apareix l'autoconcepte i, en segon lloc, la pressió social, i es pot veure amb el què expliquen Eugènia, Susana, Segundo i Sánchez (2018) que usualment a la vida de gairebé totes les persones hi ha dos aspectes conflictius, la imatge corporal i la pressió social que sobretot apareixen en l'etapa de l'adolescència, aquesta etapa serà explicada a continuació.

3. 3. L'etapa de l'adolescència

L'adolescència segons Moreno (2016) prové del terme llatí *adolescere*, assenyalant aquest caràcter de canvi, ja que significa "madurar" i "créixer". L'adolescència constitueix una etapa de canvis que a diferència d'altres estadis aquest ens condueix a la maduresa.

L'adolescència s'estén des del final de la infància fins a arribar a la maduresa biològica, el moment que hi ha el desenvolupament físic i sexual, la construcció de la seva identitat i la seva maduresa social vinculada directament amb la independència econòmica, administració de

recursos i l'autonomia personal. Aquesta etapa de transició d'entre la infància i la maduresa transcorre entre els onze i dotze anys fins als vint anys aproximadament.

La mateixa autora divideix aquesta transició en subetapes:

- La maduresa primerenca (d'onze a catorze anys).
- L'adolescència mitja (quinze a divuit anys).
- L'adolescència tardana o joventut (a partir dels divuit anys).

Les problemàtiques que s'enfronten les persones en cada una de les etapes explicades són molt diferents. En concret destaca el moment de l'adolescència primerenca, ja que tenen lloc un gran nombre de canvis físics i contextuals.

L'UNICEF (2002) ja exposa que l'adolescència és una de les fases més importants de la vida, més fascinants i alhora més complexes, una època en què la gent jove assumeix noves responsabilitats i experimenta una nova sensació d'independència. Els joves busquen la seva identitat, aprenen en posar a la pràctica els valors apresos a la primera infància i a desenvolupar habilitats que els permetrà convertir-se en adults atents i responsables.

Segons Colom i Fernández (2009), en el període de l'adolescència és quan s'experimenten canvis biològics, intel·lectuals, afectius i d'identitat personal que porten a una construcció de la personalitat. Així doncs, en aquesta etapa vital, les competències emocionals experimenten un gran desenvolupament i molts canvis. També Vallet (2006) diu que l'adolescència és una etapa d'inestabilitat emocional. És una etapa que es busca la seva identitat i això provoca sentiments contradictoris. L'adolescent sent que el cos i tot el seu ser es transforma en adult. Ell vol créixer, alguna cosa del seu interior l'impulsa a ser independent desitjant ser reconegut com un ésser amb personalitat pròpia, capaç de tenir una opinió personal i de discrepar de l'opinió dels adults sent capaç d'assumir les seves pròpies decisions.

3. 3. 1. L'Educació Emocional a l'adolescència

Tots els articles treballats coincideixen en el fet que en el moment de l'adolescència és un moment molt important pel desenvolupament de la persona, ja que hi ha grans canvis i per aquest mateix motiu tots els autors consideren que és un tema que s'ha de treballar al més ràpid possible a les aules educatives.

Colom i Fernández (2009) diuen que:

L'adolescència és l'etapa en la qual es redefeixen les competències emocionals, per tant, és fonamental potenciar el seu desenvolupament, així com induir l'autoanàlisi dels sentiments i emocions que s'experimenten, amb la finalitat de poder-los conèixer i comprendre millor i a més, conèixer les mateixes limitacions, cosa que ens permetrà comprendre millor les dels altres. (p.241).

Rosenblum i Lewis (2004, citat per Colom i Fernández, 2009) analitzant el desenvolupament emocional a l'adolescència, els autors proposen que en aquesta etapa evolutiva s'han de desenvolupar les habilitats per:

- Regular les emocions intenses.
- Modular les emocions que fluctuen ràpidament.
- Autocontrolar-se de manera independent.
- Aconseguir el coneixement de les seves pròpies emocions i poder atendre-les de manera efectiva sense que les sobrepassin.
- Comprendre les conseqüències sobre si mateix i els altres de l'expressió emocional.
- Transformar el significat d'un esdeveniment negatiu perquè sigui menys nociu.
- Separar experiències emocionals momentànies de la identitat i reconèixer que el "jo" pugui perdurar intacte malgrat de les variacions emocionals.
- Distingir entre les emocions i els fets, per evitar raonar en base a les emocions.
- Negociar i mantenir relacions interpersonals en presència de fortes emocions.
- Sobreportar l'excitació emocional de les experiències que despertin empatia i simpatia.
- Utilitzar les habilitats cognitives per obtenir informació sobre la naturalesa i font de les emocions.

Segons Soriano i Osorio (2008) totes aquestes competències requereixen un procés d'ensenyament aprenentatge i que és en aquest període de l'adolescència a on més s'ha d'ajudar a desenvolupar-les, tant des de les famílies, com en l'educació formal amb el fi de contribuir a

una construcció integral de la personalitat. Els mateixos autors afegeixen que s'ha d'entendre l'Educació Emocional com una part essencial dels processos d'ensenyament i aprenentatge de l'alumnat, perquè amb ella es potenciarien competències personals i socials, que es consideren bàsiques pel desenvolupament òptim de l'individu i per l'enfrontament de la vida quotidiana. Silva i Mejía (2014) diuen que l'autoestima és un assumpte de gran importància pel seu desenvolupament educatiu, ja que és el factor que pot condicionar més directament amb la motivació a més a més d'aconseguir un estat emocional positiu. A més Díaz, Fuentes i Senra (2018) complementen la idea afegint que la formació del coneixement de si mateix de cada adolescent es desenvolupa paral·lelament amb l'autoestima.

Cal destacar que quan es parla d'autoestima a l'adolescència apareix el fenomen anomenat pressió social tal com ja s'ha comentat anteriorment. Es pot veure la necessitat del treball d'aquest tema amb Lievendag, Banasco, Bidacovich i Rutzstein (2016) que demostren que la percepció de la pressió social per tal d'arribar a un cos d'acord amb un ideal cultural constitueix a un factor de risc per l'aparició de trastorns i malalties mentals. D'acord amb Behar (2010) actualment, la societat està caracteritzada per un desenvolupament vertiginós dels mitjans de comunicació i del consum d'aquests fent que hi hagi un bombardeig permanent de missatges dirigits a crear un ideal que tothom ha d'arribar a aconseguir. Això ha portat formar un entorn social que avalua constantment. Aquest ideal estètic corporal que proposa la societat actual impulsada pels mitjans de comunicació, és internalitzat per la majoria de persones a causa de l'elevada dependència entre autoestima i atractiu físic. Aquesta pressió social ha agafat gran protagonisme creant una subcultura en què es basa en gran part en una imatge corporal ideal fent aparèixer com ja s'ha mencionat trastorns i malalties mentals. (Prado i Arteaga, 2018).

3. 4. L'ESO i el Currículum d'Educació Secundària Obligatòria

La Direcció General d'Educació Secundària Obligatòria i Batxillerat (2017) marca que en el currículum d'Educació Secundària Obligatòria, a l'ESO hi accedeix tot l'alumnat que ha acabat la Primària i acull les noies i els nois que tenen entre dotze i setze anys, per tant, nens i nenes que es troben en plena etapa de l'adolescència.

En el mateix currículum s'explica que l'Educació de Secundària Obligatòria proporciona a tot l'alumnat una educació que els permet assegurar un desenvolupament personal sòlid, adquirir les competències culturals i socials relatives a l'expressió i comprensió oral, a l'escriptura, al càlcul i a la resolució de problemes de la vida quotidiana. També contribueix a educar per a la

igualtat de drets i oportunitats entre dones i homes, a l'autonomia personal, la corresponsabilitat i la interdependència personal i a la comprensió dels elements bàsics del món en els aspectes científic, social i cultural, en particular aquells elements que permeten un coneixement i arrelament a Catalunya. Igualment, contribueix a desenvolupar les habilitats socials de treball i d'estudi amb autonomia i esperit crític, la sensibilitat artística, la creativitat i l'afectivitat de tots els nois i les noies. Garanteix la igualtat real d'oportunitats per desenvolupar les capacitats individuals, socials, intel·lectuals, artístiques culturals i emocionals de tots els nois i les noies.

Aquest currículum segons la Direcció General d'Educació Secundària Obligatòria i Batxillerat (2017) és el conjunt d'objectius, continguts, metodologies i criteris d'avaluació de les diferents matèries, conjuntament amb la contribució de la matèria a l'adquisició de les competències bàsiques.

Aquestes competències bàsiques n'hi ha vuit i amb l'adquisició d'aquestes es vol aconseguir que l'alumnat adquireixin eines necessàries per entendre el món i esdevinguin persones capacitades d'intervenir activament i crítiques en la societat plural, diversa i en canvi continu.

Taula 1. Competències bàsiques de l'ESO	
1. Competència comunicativa lingüística i audiovisual	5. Competència d'aprendre a aprendre
2. Competència artística i cultural	6. Competència d'autonomia i iniciativa personal
3. Tractament de la informació i competència digital	7. Competència en el coneixement i la interacció amb el món físic
4. Competència matemàtica	8. Competència social i ciutadana

Taula 1. Competències bàsiques de l'ESO. Font: pròpia

3. 4. 1. L'Educació Emocional a l'ESO

Tal com s'ha pogut veure a la Direcció General d'Educació Secundària Obligatòria i Batxillerat (2017) és necessari el treball emocional a l'ESO. La llei orgànica 2/2006, de 3 de maig, marca que un dels principis de l'educació és aconseguir que tots els ciutadans arribin al màxim desenvolupament possible de totes les seves capacitats, individuals i socials, intel·lectuals, culturals i emocionals. El treball competencial i totes les matèries de l'ESO suposen l'adquisició d'un grau suficient de consciència de les pròpies capacitats intel·lectuals,

emocionals i físiques, el desplegament d'actituds i valors personals com la responsabilitat, la perseverança, l'autoconeixement i la construcció de l'autoestima.

Seguint amb la Direcció General d'Educació Secundària Obligatòria i Batxillerat (2017) a les competències bàsiques mencionades anteriorment, les competències 1, 5 i 6 hi apareix el concepte d'emoció i Competència Emocional.

- Competència 1 (Comunicativa lingüística i audiovisual): La competència comunicativa lingüística és a la base de tots els aprenentatges i, per tant, el seu desenvolupament és responsabilitat de totes les matèries del currículum, ja que en totes s'han d'utilitzar els llenguatges com a instruments de comunicació per fer possible l'accés i gestió de la informació, la construcció i comunicació dels coneixements, la representació, interpretació i comprensió de la realitat i l'organització i autoregulació del pensament, les emocions i la conducta.
- Competència 5 (Aprendre a aprendre): Aquesta competència té dues dimensions fonamentals: d'una banda, l'adquisició de la consciència de les mateixes capacitats (intel·lectuals, emocionals, físiques), del procés i les estratègies necessàries per desenvolupar-les, així com del que es pot fer amb ajuda d'altres persones o recursos; d'altra banda, disposar d'un sentiment de competència personal, que redunda en el desenvolupament de les actituds, la motivació, la confiança en un mateix i el gust d'aprendre.
- Competència 6 (Competència d'autonomia i iniciativa personal): Es treballa la responsabilitat, la perseverança, el coneixement de si mateix i l'autoestima, la creativitat, l'autocrítica, el control emocional, la capacitat d'elegir, de calcular riscos i d'afrontar els problemes, així com la capacitat de demorar la necessitat de satisfacció immediata, d'aprendre de les errades i d'assumir riscos.

Soriano i Osorio (2008) diuen que tradicionalment les escoles han centrat la seva tasca educativa en el desenvolupament de les capacitats cognitives del seu alumnat deixant de banda en gran part la dimensió Afectiva i Emocional. A l'actualitat s'entén que és necessari incorporar el procés d'ensenyament aprenentatge la dimensió Emocional, sobretot perquè s'entén que els aspectes més importants d'aquest procés no són exclusivament els coneixements o la capacitat intel·lectual, sinó que també la consciència, la capacitat que té l'alumnat de gestionar les seves

pròpies emocions i sentiments, la motivació amb la que afronta aquest procés i les relacions interpersonals que estableixen amb els altres.

S'ha de tenir en compte que actualment a les aules i a la societat es caracteritzen sobretot per ser entorns multiculturals en les que conviuen gran diversitat de cultures. Per tant, tal hi com diuen els mateixos autors és bàsic que en els centres educatius es tingui en compte la necessitat que l'alumnat "apregui a ser" en relació amb els altres, és a dir que aprenguin a viure junts. La situació multicultural necessita el coneixement i el respecte de l'altre, el professorat, l'alumnat i les famílies, respectant la seva diversitat de llengües, els seus estils de vida, els seus comportaments i els seus sentiments i emocions; a més, han de saber manipular i dissipar els conflictes que vagin apareixent i sobretot, han d'aprendre a conviure, acceptar-se i respectar-se amb persones de diferents ètnies i cultures. D'acord amb Vecina i Fullana (2006) l'autoconcepte és un procés clau en aquests moments en què hi ha un alumne nouvingut. Aquest alumne s'ha d'adaptar al nou ambient, per fer-ho entra en una dinàmica de negociació en la qual intenta modificar la imatge que presenta a l'exterior amb l'objectiu de ser acceptat. A conseqüència d'aquest procés l'alumne modifica la percepció que té sobre ell mateix; l'autoconcepte té conseqüències sobre l'autoestima, la integració i l'èxit acadèmic.

L'Educació Emocional ajudarà a afavorir el respecte i l'acceptació, a més de poder corregir i evitar molts conflictes que es produeixen de manera habitual en els centres educatius i a la societat. A més segons Muñoz, Lavega, Costes, Costes, Damian, Serna (2020) en el context educatiu actual, educar Competències Emocionals origina unes conseqüències molt positives en el rendiment acadèmic i el benestar subjectiu de l'alumnat.

La presència de l'Educació Emocional a l'ESO és de vital importància, ja que en el moment de l'alumnat que ens estem enfocant és l'etapa de transició a la vida adulta, i es caracteritza per un canvi general de la persona, però sobre tot emocional que pot derivar a problemes amb l'autoestima. Complementant amb les idees ja plantejades sobre l'autoestima a l'adolescència Hernández, Belmonte i Martínez (2018) és el moment que comporta passar de la infància a la vida adulta, a part de tenir una gran confusió amb relació a la seva pròpia imatge. Per tant, tenint en compte tots els aspectes descrits al llarg dels apartats s'entén que s'està parlant d'un dels moments més important de la vida, en què si no hi ha un bon treball a nivell emocional amb tot el que engloba i en aquest cas enfocat a l'autoestima tindrà repercussions molt grans pel seu desenvolupament personal.

3. 5. L'Educació Física

Tal com marca la Direcció General d'Educació Secundària Obligatòria i Batxillerat (2017) en el currículum d'Educació Secundària Obligatòria, la matèria d'Educació Física ha de tenir un paper primordial en el desenvolupament de les competències, centrades en la cura del cos i de la salut, en la millora corporal i la forma física i en l'ús constructiu del temps lliure mitjançant la pràctica d'activitats esportives individuals i col·lectives. L'alumnat ha de comprendre els beneficis de la pràctica d'Activitat Física sistemàtica i permanent i han d'adquirir les eines necessàries per organitzar la pròpia pràctica de forma autònoma.

Els continguts de l'Educació Física de tots els cursos s'organitzen en quatre dimensions:

- Condició física i salut
- Esports
- Expressió i comunicació corporal
- Activitats físiques i temps de lleure

La matèria d'Educació Física de l'Educació Secundària Obligatòria tenint en compte la Direcció General d'Educació Secundària Obligatòria i Batxillerat (2017) té com a objectiu el desenvolupament de les capacitats següents:

- Conèixer els trets que defineixen una Activitat Física saludable i els beneficis que l'Activitat Física comporta per a la salut individual i col·lectiva.
- Valorar la pràctica regular d'Activitat Física com a mitjà de millora de la salut i de la qualitat de vida.
- Fer activitats físiques dirigides a la millora de l'eficiència i la riquesa motriu i la millora de la condició física per respondre davant de diferents situacions.
- Manifestar autonomia en l'organització i planificació de l'Activitat Física, consolidada com hàbit de vida saludable.
- Conèixer les normes principals de seguretat i mesures preventives i actuar amb respecte i cura de l'entorn en les activitats en el medi natural.

- Practicar diferents activitats físiques, esportives i recreatives en l'àmbit de la competició i en el temps de lleure per a la millora de la condició física.
- Utilitzar el cos com a eina de comunicació, expressió i creació.
- Valorar les capacitats individuals, acceptar les diferències individuals i potenciar l'afany de millora personal.
- Mostrar habilitats i actituds de respecte, treball en equip i esportivitat en la participació d'activitats, jocs i esports, independentment de les diferències culturals, socials i d'habilitat.
- Adoptar una actitud crítica davant del tractament del cos, l'Activitat Física i l'esport en la societat actual i valorar-ne els aspectes positius.

3.5.1. L'Educació Emocional a l'Educació Física

En el currículum tal com marca la Direcció General d'Educació Secundària Obligatòria i Batxillerat (2017) els eixos que donen sentit a l'Educació Física en l'Educació Secundària Obligatòria són el desenvolupament de les capacitats cognitives, físiques, emocionals i relacionals vinculades a la motricitat, l'adquisició de formes socials i culturals de la motricitat, l'educació en valors i l'educació per a la salut. La matèria d'Educació Física té com a principals finalitats el coneixement del propi cos, la reflexió sobre el sentit i els efectes de l'activitat motriu, el desenvolupament d'hàbits saludables, regulars i continuats i el fet de sentir-se bé amb el mateix cos, cosa que millora l'autoconcepte i l'autoestima.

Lleixà, Gros i Medina (2018) expliquen que l'Educació Física es percep com un espai propens a la incorporació de l'Educació Emocional. Aquesta assignatura ha d'anar més enllà de plantejar activitats diferents que motivin i cridin l'atenció de l'alumnat. També Falivelli, Belén i Rutzstein (2016) entenen que la matèria d'Educació Física i la pràctica esportiva en general són una eina molt útil a l'hora d'estimular les emocions. Aquestes emocions no només afecten l'actitud de l'alumnat a la classe sinó que repercutiran en l'alumnat fora d'ella. Per aquest motiu els mateixos autors afirmen que s'ha de posar major atenció a les emocions de l'alumnat i intentar portar a terme diferents estratègies per millorar l'Educació Emocional d'aquests.

Les competències pròpies de la matèria descrites per la Direcció General d'Educació Secundària Obligatòria i Batxillerat (2017) en són tres:

- El desenvolupament personal que s'assoleix amb el treball i cura del propi cos i la motricitat. També es reflexiona sobre el sentit i els efectes de l'Activitat Física. Tot el que es treballi a la matèria busca donar resposta a necessitats que portin cap al benestar personal i promoguin una vida més saludable i de més qualitat. Aquesta competència contribueix a sentir-se bé amb el propi cos, a la millora de l'autoestima i al desenvolupament del benestar personal.
- La competència comunicativa s'assoleix amb l'experimentació del cos i el moviment com a instruments d'expressió i comunicació; l'expressió i comunicació de sentiments i emocions individuals i compartides per mitjà del cos, el gest i el moviment, i la valoració crítica dels usos expressius i comunicatius del cos.
- La competència social centrada en les relacions interpersonals per mitjà de l'adquisició de valors. Les possibilitats expressives del cos i de l'activitat motriu potenciaran la creativitat i l'ús dels llenguatges corporals per transmetre sentiments i emocions que humanitzen el contacte personal.

Per tant, les tres competències de l'Educació Física hi apareix el treball de l'Educació Emocional en reiterats casos.

3. 5. 2. Com es pot treballar l'Educació Emocional dins l'àrea de l'Educació Física

Per poder parlar d'Educació Emocional en una escola no n'hi ha prou de fer una xerrada, aprofitar l'ocasió d'un conflicte o qualsevol activitat esporàdica que es consideri pròpia de l'Educació Emocional sinó que aquesta posada en pràctica de manera efectiva ha de ser planificada, intencional i sistemàtica. Segons Jesús, Espinoza, Mateo, Antonio (2013) aquesta pràctica si es porta terme de manera adequada afavorirà el procés de socialització, a l'increment de la seva autoestima, a més, suposa una font de valors positius necessaris a la societat actual. Seguint aquesta línia, Navarro (2018) exposa que l'Activitat Física millora l'autoestima, la imatge d'un mateix i les relacions socials. Amb la pràctica d'Activitat Física s'afavoreix la salut des de totes les seves dimensions i sobretot quan es treballa en grup i dirigida per especialistes que controlen totes les contingències pedagògiques que poden anar-se donant durant la pràctica.

Bisquerra i García (2018) expliquen que l'Educació Emocional segueix una metodologia pràctica com dinàmica de grups, reflexions, diàleg, jocs, relaxació, mindfulness, amb l'objectiu d'afavorir el desenvolupament de les Competències Emocionals. L'exposició teòrica pot reduir-se al mínim, sobretot en etapes més inicials. Continuen amb la idea que les classes han de ser tan pràctiques i dinàmiques com sigui possible, i això no vol dir que l'alumnat hagi d'exposar les emocions en públic quan no vol fer-ho. Ningú s'ha de sentir violentat ni obligat sobre aspectes emocionals. Per tant, s'ha de tenir molta cura i sensibilitat i només quan s'hagi creat un clima de mútua confiança es podrà convidar a l'alumnat a què exposi voluntàriament experiències personals de caràcter emocional.

Lleixà, Gros i Medina (2018) mostren que una bona eina és el joc motor, que utilitzat com a vehicle de desenvolupament integral es pot aconseguir que l'alumnat identifiquin les seves emocions i les dels altres, al mateix temps de desenvolupar habilitats que les permeti regular aquestes emocions per una millor convivència. També Bisquerra i García (2018) fan una proposta de preparació i portada a terme de programes d'Educació Emocional i creuen que per poder portar a terme un programa d'Educació Emocional de forma efectiva s'han de complir uns requisits:

- Comptar amb agents implicats (professorat, famílies i altres agents).
- Seleccionar unes estratègies d'intervenció (implicació del professorat, pràctiques integrades en el currículum, perspectiva interdisciplinària).
- Coordinar tots els agents implicats.
- Concebre el programa d'Educació Emocional, per part del professorat, com un aspecte important del currículum educatiu.
- Formar als agents del programa. Un dels elements prioritaris per l'eficàcia d'aquests programes és la formació del professorat. S'ha de tenir present que la intervenció per programes és una acció planificada, intencional i sistemàtica, producte d'una identificació de necessitats, dirigida a unes metes i fonamentada en plantejaments teòrics que donin sentit i rigor a l'acció.

Anteriorment, també s'ha mencionat la gran varietat cultural que hi ha actualment a les aules i que és un tema relacionat amb la temàtica de l'Educació Emocional. Per tant, per tal de poder

aconseguir una Educació Física intercultural Flores, Prat i Soler (2015) proposen diferents estratègies per poder-ho treballar en què es destaquen les següents:

- Fomentar, promoure i mantenir una consciència crítica i reflexiva.
- Aproximar-se, conèixer i contrastar diferents realitats culturals que els permetin valorar per igual les diverses cultures.
- Seleccionar i desenvolupar continguts d'Educació Física variats, desconeguts o poc habituals per la igualtat d'oportunitats per tots i totes.
- Ressaltar similituds culturals per sobre de les diferències evitant visions superficials de les diverses cultures.
- Buscar elements significatius i motivadors per l'alumnat.
- Promoure una avaluació a on la dimensió actitudinal de l'alumnat sigui el més important.
- Afavorir els processos d'acollida de l'alumnat acabat d'arribar dins les classes d'educació física.

3. 6. Importància del professorat a l'Educació Emocional

La societat s'està transformant contínuament i la rapidesa amb la qual passen aquests canvis és major en molts casos que la capacitat de resposta que té el sistema educatiu. La societat actual necessita nous docents que s'adaptin al temps actual i sàpiguen formar als ciutadans i ciutadanes preparats pel futur (Llach, 2016). Colom i Fernández (2009) exposen que si la finalitat de l'educació és la formació integral i global de la persona és en part de gràcies a tots els agents educatius, centrar-se no només en el desenvolupament intel·lectual, sinó també potenciar el desenvolupament emocional. Perquè l'alumnat desenvolupi les Competències Emocionals adequades es necessita un educador emocional. El docent és un agent actiu en el desenvolupament afectiu i hauria de fer un ús conscient d'aquestes habilitats en el seu treball, i a part de donar coneixements teòrics li correspon ajustar a l'aula el perfil afectiu i emocional de l'alumnat.

Bisquerra (2018) diu que el primer destinatari de l'Educació Emocional és el professorat perquè necessita les Competències Emocionals com a persona però també per a l'exercici de la professió. És necessari que el professorat tingui aquestes competències més que qualsevol altra

persona, per poder ajudar l'alumnat a desenvolupar les seves pròpies Competències emocionals. L'autor també diu que només els docents ben formats podran posar en pràctica programes d'Educació Emocional de forma efectiva i adequada.

Tal com argumenten Torrijos, Martín i Rodríguez (2018) és necessari incorporar l'Educació Emocional en la formació del professorat, ja que contribueix de forma decisiva en el desenvolupament de competències imprescindibles pel desenvolupament de la funció del docent. També Bisquerra i Pérez (2012) expliquen que és molt important primer de tot si parlem d'Educació Emocional començar amb la formació del professorat. Per tant, els mateixos autors creuen que és primordial que en els estudis previs a la professió de mestre hi siguin presents, ja que de moment no és així i que la formació que té el professorat és per iniciativa pròpia. El professorat amb una formació mínima pot introduir elements d'Educació Emocional en la seva pràctica docent. Aquests elements es poden introduir en totes les àrees acadèmiques i la qüestió no és el que s'ensenya sinó com es fa. Perquè això funcioni segons els mateixos Bisquerra i Pérez (2012) es recomana un treball en equip entre el professorat. Són els professionals més sensibilitzadors i preparats per atendre els aspectes emocionals. En el procés d'implantació de programes d'Educació Emocional, el Departament d'Orientació pot aportar recurs, metodologies, tècniques, estratègies, activitats, etc.

D'acord amb Soriano i Osorio (2008) el què ha de fer els docents per intervenir és, en primer lloc, diagnosticar les Competències Emocionals de l'alumnat. Aquest diagnòstic portarà al professorat a prioritzar i a posar èmfasi a les competències en les quals l'alumnat tingui deficiència. És molt important que els implicats a l'educació de les nenes i nens es plantegin fer una educació emocionalment intel·ligent, amb el fi d'aconseguir el desenvolupament òptim d'aquestes Competències Emocionals de l'alumnat.

3. 6. 1. Importància del professorat d'Educació Física a l'Educació Emocional

Pel que fa la figura del docent d'Educació Física Lleixà, Gros i Medina (2018) entenen que els professionals hauran de qüestionar-se sobre quina serà la seva funció a l'escola de l'actualitat i repensar com aquesta assignatura és i serà capaç de proporcionar des de l'aula aprenentatges valuosos com el desenvolupament de Competències Socials, Cíviques i Emocionals. Aquests docents hauran de valorar si les finalitats i els continguts del currículum actual de l'assignatura d'Educació Física té en compte els nous escenaris d'aprenentatge i les competències que la societat del segle XXI demana.

Segons Jesús, Espinoza, Mateo, Antonio (2013) la tasca fonamental del professor d'Educació Física ha de contribuir a l'educació integral afavorint un canvi de comportament en ells, perquè coneguin i autogestionin els factors que els ajudi a trobar un estil de vida saludable. Un professor que mitjançant el seu estil d'ensenyament fomenti l'autonomia, la competència de l'alumnat i les bones relacions durant les classes d'Educació Física es potenciarà la motivació promovent el benestar i com a conseqüència l'increment d'experiències positives a l'aula (Zamarripa, Castillo, Tomás, Tristán i Álvarez, 2016). D'acord amb Navarro (2018) el docent d'Educació Física no només és coneixedor de mètodes i mitjans de desenvolupament motor, jocs i activitats físiques i esportives saludables, sinó que també és pedagog i coneixedor d'un ampli ventall d'estils d'ensenyament i estratègies metodològiques per treballar la salut emocional en els seus alumnes. Durant les classes d'Educació Física els estudiants han de moure's, de forma individual, en parelles i grups, prendre decisions, comunicar-se i resoldre problemes; situacions idònies per treballar l'Educació Emocional.

3. 7. Covid 19 (SARS-CoV-2)

Tal com tothom sap i ho corrobora Ferrer (2020) en el desembre de l'any 2019 es van detectar una sèrie de casos de pacients hospitalitzats amb una malaltia nova caracteritzada per pneumònia i insuficiència respiratòria, a causa d'un nou coronavirus (SARS-CoV-2), a la província de Hubei, Xina. L'11 de febrer de l'any 2020, l'Organització Mundial de la Salut va nomenar aquest agent com a Covid-19 (Coronavirus Deiseade, 2019). Posteriorment, el virus ha continuat avançant fins a afectar a la resta de països, L'11 de març, la Covid-19 va ser declarada pandèmia en una roda de premsa mundial per Tedros Adhanom Ghebreyesus, director general de l'Organització Mundial de la Salut. Catagua i Escobar (2021) expliquen que amb el fi de disminuir els contagis i la propagació es va determinar el confinament. Aquest a Espanya es va imposar el dia 14 de març i va durar fins al 4 de maig que arrancava la fase zero de la desescalada.

Entre els efectes secundaris d'aquesta emergència van aparèixer: el confinament prolongat que crear més ansietat i més estrès entre d'altres.

Saputra (2019, citat per Catagua i Escobar, 2021) afirma que el fet tan important del tancament de les escoles que va deixar a tants adolescents sense un entorn important de protecció, va afectar directament la salut, la seguretat i el benestar general dels adolescents i les seves famílies. Seguint amb què diuen Catagua i Escobar (2021) la pandèmia ha provocat canvis en tots els contextos de la vida de les persones, a on els adolescents i la societat en general es

troben en situacions que d'una manera o l'altra afecten la salut mental. Els adolescents també són grups vulnerables a poder patir malalties psicològiques que poden afectar el seu rendiment i/o benestar social. Els adolescents es troben en una etapa de recerca, el mateix que els produeix ansietat, inseguretat, solitud i inestabilitat, això se li va sumar no poder tenir cap dels seus factors de protecció i suport trobar-se en el confinament. Per tant, tota aquesta informació ja explicada s'hi afegeix el factor de la Covid-19 que reforça la idea de la necessitat tan gran d'aquest treball emocional que s'està parlant en l'etapa de l'adolescència.

4. Mètodes

Aquest segon apartat va enfocat a la part pràctica de la recerca, en què es troba la metodologia, la mostra i els instruments que s'han utilitzat, també el disseny i procediment i, per últim l'anàlisi de dades.

4. 1. Metodologia

Aquesta investigació va enfocada directament a conèixer el treball de l'Educació Emocional que es fa a l'assignatura de l'Educació Física en els centres de Secundària de Manlleu. Per tal de poder respondre la pregunta inicial s'ha enfocat directament al professorat de l'assignatura de l'Educació Física dels diferents centres de Secundària de Manlleu mitjançant la metodologia qualitativa que permetrà conèixer les seves diferents opinions, punts de vista, sentiments, experiències. Per Hernández i Mendoza (2018) la ruta qualitativa resulta convenient per poder comprendre fenòmens des de la perspectiva dels qui els viuen i quan busquen patrons i diferències en aquestes experiències i significat. Segons Vázquez, et al. (2006) la intenció de la metodologia qualitativa:

És penetrar profundament en la complexitat del fet social a investigar i treballar amb pocs casos profunditzar el significat de l'objectiu de l'estudi. Comprendre la realitat a través de mètodes i tècniques que produeixen dades narratives. (p.25).

A més es considera molt interessant poder tenir una petita noció de l'estat emocional en què es troben els alumnes de l'ESO de l'escola Casals Gràcia de Manlleu, el centre on l'investigador ha realitzat les pràctiques aquest curs 2021-22, fet que permetrà conèixer la realitat en què es troba aquest alumnat i poder complementar la investigació. Per tal de poder fer aquest estudi s'utilitzarà la metodologia quantitativa mitjançant un qüestionari d'autoestima i un altre d'autoconcepte. Pels mateixos Vázquez, et al. (2006):

La investigació quantitativa busca l'explicació causal del fet i que els resultats tinguin validesa estadística per un univers major. S'utilitzen tècniques que permeten mesurar les dimensions d'un fenomen i l'establiment de relacions causals. (p.25).

Per tant, tal com es pot observar s'utilitzarà la metodologia mixta, per una banda, la qualitativa destinada al professorat i la quantitativa destinada a l'alumnat. Segons Delgado, Federico, Vera (2018) la metodologia mixta enriqueix la recerca des de la triangulació amb una major amplitud, profunditat, diversitat, riquesa interpretativa i sentit de comprensió.

4. 2. Mostra

4. 2. 1. La ciutat de Manlleu

La ciutat escollida per poder realitzar l'estudi és Manlleu, ja que és el lloc on ha viscut i crescut l'investigador fins a l'actualitat. Per tant, hi ha una forta relació emocional i es considera molt interessant poder indagar sobre el treball emocional als centres educatius de Secundària d'aquesta ciutat.

Segons l'Institut d'estadística de Catalunya (2022) actualment, a Manlleu hi ha una població de 20.804 habitants dels quals 10.313 són dones i 10.491 són homes. El grup d'edat més elevat és entre els 40 i 44 anys representant un 8,08% de la població total de Manlleu. L'etapa de l'adolescència representa un 11,57% de la població total, per tant, noies i nois d'entre deu i dinou anys dels quals un 5,76% són noies i un 5,81% són nois. La nacionalitat dels habitants tal com es veu al mateix Institut d'estadística de Catalunya (2022) a l'any 2020 hi havia un total de 15.865 persones nascudes a Espanya, de les quals 13.925 nascudes a Catalunya i 5.047 nascudes a l'estranger. Al mateix any hi va haver 238 immigracions i 93 emigracions. En quant en les persones estrangeres destaquen cinc nacionalitats, Marroc amb un total de 3.268 habitants, Ghana amb 408 habitants, Romania amb 386 habitants, Colòmbia amb 146 habitants i la Xina amb 111 habitants.

Actualment, a Manlleu hi ha un total de cinc centres de primària, l'escola Casals-Gràcia, escola Carme Vedruna, escola Puig-Agut, escola Quatre Vents, escola Pompeu Fabra. I quatre centres de Secundària, l'escola Casals-Gràcia, institut Antoni Pous i Argila, institut del Ter i La Salle.

4. 2. 2. Els centres de Secundària de Manlleu

4. 2. 2. 1. L'escola Casals Gràcia

L'escola Casals Gràcia és un centre concertat fundat a l'any 1973-74 d'una sola línia per curs en què hi ha Educació Infantil, Educació Primària i Educació Secundària. Destaca que és l'única escola de Manlleu que ofereix les tres etapes en el mateix centre. L'escola Casals Gràcia és un dels quatre centres de Secundària que hi ha actualment a la ciutat de Manlleu, situada al barri de Gràcia específicament al carrer Voltregà.

Els objectius principals de l'escola van tots enfocats a educar, formar, orientar i ensenyar a l'alumnat intentant crear un entorn de treball participatiu i motivador amb l'objectiu general que l'alumnat assoleixi les competències necessàries per al seu desenvolupament com a persona.

L'Escola Casals Gràcia (2022) menciona a la seva pàgina web que la mateixa escola entén l'educació com un repte compartit, per aquest motiu fomenten la relació pròxima amb les famílies. A més, al fet de ser només una línia els permet poder establir una relació molt pròxima amb l'alumnat oferint un aprenentatge personalitzat.

Per tant, destaca que l'alumnat és el principal protagonista en tot moment del procés, el professorat constitueix un sector fonamental de la comunitat educativa orientant i ajudant a l'alumnat a més de completar l'acció formativa de les famílies que també he comentat que tenen un paper fonamental.

Actualment, hi ha uns 110 alumnes a l'etapa de Secundària en què només hi ha una sola línia per curs.

4. 2. 2. 2. L'Institut Antoni Pous i Argila

L'Institut Antoni Pous i Argila (2022) detalla que és un centre públic molt gran amb denominació de centre de dificultat especial en què cursen actualment 345 alumnes. Està ubicat a l'entrada de Manlleu, específicament a l'avinguda de Roma, molt a prop de l'escola Casals Gràcia. L'alumnat de l'ESO prové bàsicament de les escoles públiques Pompeu Fabra, Quatre Vents i Puig-Agut.

Fent una valoració general del PEC del mateix centre destaca, en primer lloc, que es vol posar a l'alumnat en primer pla, fent-lo particip i protagonista de tot el procés educatiu. També, un aspecte molt important és que es ressalta el fet que es vol potenciar l'autoconeixement,

l'autoestima i la responsabilitat de l'alumnat d'aquesta manera s'inclou la gestió de les emocions com a part integral d'aquest procés.

En segon pla es destaca principalment la visió que té el centre sobre l'avaluació que s'ha de seguir, ja que es fomenta l'aprenentatge de tipus competencial en què es valora l'esforç com a element clau de l'aprenentatge. També es vol potenciar una gestió democràtica del mateix centre i enfocar les relacions socials entre els individus i grups de manera que estiguin presidides per la capacitat de la raó per debatre les diferències a través del diàleg, mostrant una actitud oberta i flexible respecte les opinions dels altres. Per últim, vull dir que en tot moment queda molt clar que es vol facilitar la convivència i es valora la diversitat com una oportunitat de creixement.

4. 2. 2. 3. L'Institut el Ter

L'Institut el Ter és una escola de caràcter públic relativament jove creada a l'any 2011. És un centre considerat d'alta complexitat que actualment està compost per uns 250 alumnes aproximadament. Situada a l'est del centre de Manlleu, al límit de la zona urbana a prop de les piscines municipals de Manlleu i de l'Arborètum. Com una de les característiques rellevants i que el diferencia dels altres tres instituts és que la seva estructura són mòduls prefabricats.

La Teuleria (2014) detalla en el PEC de l'institut que és una escola molt rica en diversitat cultural, que acollen a molts adolescents amb nacionalitats diferents cada any i ho destaquen com a fet que comporta un enriquiment en el coneixement de llengües i cultures diferents i una oportunitat molt gran pel foment del respecte als drets humans i sobretot dels adolescents. L'objectiu principal de l'institut és la formació integral de nois i noies perquè esdevinguin persones lliures i autònomes, responsables, solidàries, respectuoses amb els altres, amb l'entorn i el medi ambient. Es vol que arribin a ser persones competents en les habilitats socials i personals, i creuen que el treball competencial és ideal. Com a punts destacables es pot veure en el PEC que és un centre integrador molt obert i sensible a l'alumnat amb problemes personals, familiars, d'aprenentatge i d'inserció social, i es repeteix en molts punts el fet que és un centre molt acollidor i que es respecte i es valora a tot l'alumnat en tot moment posant la paraula inclusió i convivència al capdavant de la majoria de punts.

4. 2. 2. 4. La Salle Manlleu

La Salle és un centre de Secundària concertat d'ideari cristià fundat a l'any 1880. Actualment, La Salle té unes 23 escoles arreu de tot Catalunya, a més del centre universitari d'Enginyeria i Arquitectura.

Està situat al carrer Enric Delaris, just al centre de Manlleu, una zona molt trenqui-la i molt a prop d'elements molt importants de la ciutat com el Riu Ter, el passeig del Ter i la Plaça Municipal de Manlleu.

Tal com mostra La Salle Manlleu (2022) és un centre que té ara uns 370 alumnes a Secundària i que treballa la cohesió social, contribuint al desenvolupament integral dels adolescents i joves, dels valors religiosos i de la innovació pedagògica. La missió del centre és ser un referent educatiu per tot l'alumnat, poder acompanyar de manera individualitzada a cada un dels alumnes en el seu creixement personal, intel·lectual, afavorint el desenvolupament de totes les intel·ligències. Es vol contribuir a la formació de persones autònomes i preparades pel seu futur, hàbils en les noves tecnologies i l'aprenentatge cooperatiu.

4. 2. 3 Participants de l'estudi

La mostra escollida per la realització d'aquesta investigació són els sis dels set professors/es que estan exercint actualment com a professors/es d'Educació Física en els centres de Secundària de Manlleu presentats anteriorment. Hi ha dos professors/es de La Salle Manlleu, dos professors/es de l'Institut Antoni Pous i Argila, un professor/a de l'escola Casals Gràcia de Manlleu i un altre professor/a de l'institut el Ter. Aquests cinc professionals són:

- P1: Professor/a d'Educació Física de Secundària i Batxillerat de La Salle Manlleu des de fa setze anys.
- P2: Professor/a d'Educació Física de Secundària de La Salle Manlleu des de fa més de 20 anys.
- P3: Professor/a d'Educació Física de l'ESO des de fa més de quinze anys a l'escola Casals Gràcia de Manlleu.
- P4: Professor/a d'Educació Física a Batxillerat i a l'ESO a l'Institut Antoni Pous i Argila des de fa dos anys. També ha treballat de professor/a de primària a un altre centre.
- P5: Professor/a d'Educació Física de l'ESO des de fa quatre anys a l'Institut Antoni Pous i Argila.

- P6: Professor/a a l'ESO d'Educació Física a l'Institut el Ter, a més ha treballat a diversos centres de Secundària.

L'altre mostra escollida és l'alumnat de Secundària de l'escola Casals Gràcia de Manlleu. Aquests adolescents es troben tots entre les edats de dotze i setze i són un total de 110 alumnes repartits a quatre cursos d'una sola línia. El qüestionari de Rosenberg l'han respost tots 110 alumnes i el qüestionari d'Autoconcepte (AF5) tres alumnes menys, 106.

4. 3. Instruments

4. 3. 1. L'entrevista semiestructurada

Tot i la gran varietat d'instruments que hi ha, centrant-se en la metodologia qualitativa, s'ha utilitzat l'entrevista com a instrument principal i anirà dirigida al professorat d'Educació Física dels centres de Secundària de Manlleu. L'entrevista d'acord amb Díaz, Torruco, Martínez i Varela (2013) és una tècnica de gran utilitat i que es pot arribar a definir com una conversa que adopta la forma de diàleg col·loquial i que el seu objectiu és diferent del d'una conversa convencional. Polgar i Thomas (2021) afegeixen que per tal de fer una bona entrevista s'ha de tenir clar que es necessita pràctica i bones capacitats personals. En tot moment s'ha d'aconseguir que els entrevistats/des expressin les seves opinions i per fer-ho els entrevistadors/es han de ser sensibles, no es pot avaluar les opinions i s'ha de ser competents a l'hora de plantejar i fer la successió de les preguntes.

Tornant amb Díaz, Torruco, Martínez i Varela (2013) classifiquen les entrevistes en tres tipus, l'entrevista estructurada, l'entrevista semiestructurada i la no estructurada. S'ha escollit la semiestructurada, ja que presenta un major grau de flexibilitat que les estructurades tenint en compte que les preguntes ja estan plantejades i que es poden anar ajustant als entrevistats/des. A més, seguint la idea dels autors/es permetrà poder tenir una conversa fluida i a l'hora interessant que facilitarà que els entrevistats/des puguin comentar tot el que ells vulguin sense limitacions.

L'entrevista ha sigut creada i desenvolupada des de zero i les preguntes en qüestió (Annex 9.1) tenen una relació clara amb el marc teòric desenvolupat. Aquesta conté un total de deu preguntes i es divideix en quatre apartats diferenciats, el primer apartat consta d'una pregunta que té l'objectiu principal de poder crear un bon clima amb l'entrevistat/da i poder conèixer una mica de la seva vida personal i professional. El segon punt ja és més específic i consta de tres preguntes que van orientades a saber la relació, coneixements i experiències que tenen com a

professional de l'Educació Física amb el treball de l'Educació Emocional. El tercer bloc va enfocat a saber com els entrevistats/es creuen que és la relació de l'Educació Emocional amb els adolescents que tracten cada dia a les diferents sessions i hi ha tres preguntes. Finalment, el quart apartat consta de quatre preguntes més que es centren a conèixer les diferents idees i opinions sobre la potencialitat i relació de l'Educació Física amb l'Educació Emocional, a part de saber si ho treballen, com ho treballen o com creuen que es pot arribar a treballar a les classes.

4. 3. 2. Els qüestionaris

Parlant de l'altra metodologia, la quantitativa, l'instrument utilitzat serà de tipus transversal, específicament un estudi de casos. Segons Lleixà, Montesó (2015) aquests estudis transversals recullen dades dels participants a l'estudi en un moment determinat, per tant, seguint amb aquesta idea es podrà tenir la informació detallada d'un grup en el moment concret que es decideixi. Aquest instrument doncs que es farà servir són els qüestionaris tenint en compte que és una tècnica quantitativa descriptiva, ja que el què es vol investigar mitjançant aquesta metodologia són temes com l'autoestima o l'autoconcepte. Per Rodríguez i Meneses (2011) el qüestionari:

És l'eina que permet al científic social plantejar un conjunt de preguntes per recollir informació estructurada sobre una mostra de persones, utilitzant el tractament quantitatiu i agregat de les respostes per descriure la població a què pertanyen o contrastar-ne estadísticament algunes relacions entre variables del seu interès. (p.9).

Com ja s'ha descrit anteriorment aquests qüestionaris van dirigits a l'alumnat de Secundària de l'escola Casals Gràcia de Manlleu.

El primer qüestionari (Annex 9.2) està basat en el Qüestionari d'autoestima de Rosenberg (1973 citat per Atienza, Balaguer, i Moreno, 2000) traduït a la llengua castellana. Aquest qüestionari és individual i té la finalitat d'explorar l'autoestima personal entenent aquesta com al sentiment de vàlua personal i de respecte cap a si mateix o mateixa. Aquest qüestionari està validat per Atienza, Balaguer, i Moreno (2000) de la mateixa manera que també està validat per Gómez, et al. (2016), ja que mostren que és una escala fiable i que el rendiment és estable a dos països amb cultures diferents (Colòmbia i Espanya). A més els autors afirmen que té una correspondència interna i vàlidesa concurrent adequada arribant a la conclusió que hi ha proves suficients que recolzen la vàlidesa de constructe de l'escala.

El qüestionari està compost per deu ítems dels quals cinc són directes i cinc són inversos. Les respostes d'aquest qüestionari s'han registrat en una escala d'actitud tipus Likert de quatre nivells diferents, (1=Molt d'acord i 4= Molt en desacord).

El resultat final surt de la suma de les respostes totals i de la relació d'aquestes amb els barems de la mateixa escala.

Aquest qüestionari tenint en compte que ja hi era amb la llengua castellana, s'ha traduït també a la llengua catalana, a part s'ha afegit en el mateix qüestionari unes caselles externes que no afecten el resultat final i que van orientades conèixer informació personal com l'edat, el sexe, el seu lloc d'origen i el lloc d'origen de les famílies. També es pot trobar el consentiment i tota la informació que necessiten ells/es per tal de poder respondre correctament.

El segon qüestionari és l'Autoconcepte Forma (AF5) de García i Musitu (1999) (Annex 9.3) i està validat pels mateixos autors. Aquest qüestionari és molt interessant perquè es basa en la idea de l'autoconcepte com un constructe multidimensional plantejat per Hubner i Stanton (1976, citat per García i Musitu, 1999) i en surten cinc dimensions diferents que formen el qüestionari:

- Autoconcepte Acadèmic/Laboral: És la percepció que la persona té de la qualitat del desenvolupament del seu rol, com estudiant i/o com a treballador/a a través dels seus superiors i professors/es, i a través de les qualitats específiques valorades en aquest context (intel·ligència, estima, bon treballador).
- Autoconcepte Emocional: Fa referència a la percepció que té la persona del seu estat emocional i de les seves respostes a situacions específiques.
- Autoconcepte Social: Es refereix a la percepció que té la persona del seu desenvolupament en les relacions socials.
- Autoconcepte Físic: Fa referència a la percepció que té la persona del seu aspecte i la seva condició física.
- Autoconcepte Familiar: Es refereix a la percepció que té la persona de la seva implicació, participació i integració en el medi familiar.

D'aquesta manera es pot veure que els resultats que s'obtenen són molt complets. Així doncs, la finalitat d'aquest qüestionari és avaluar els diferents aspectes de l'autoconcepte en nens i

nenes, adolescents i adults. En aquest cas, es considera que podrà ajudar a veure la mateixa imatge que tenen els alumnes participants de si mateixos en les diferents dimensions en les quals es relaciona.

Es fa de manera individual i es basa en 30 preguntes i cada una d'elles es pot respondre de manera molt detallada, per tant, les respostes d'aquest qüestionari s'han registrat també en una escala d'actitud tipus Likert de 99 nivells diferents (1=Molt en desacord i 99= Molt d'acord).

Un cop es tenen tots els valors de cada ítem, a partir dels barems de correcció establerts pels mateixos García i Musitu (1999), s'obtenen els percentils de cada ítem de les diferents dimensions.

També de la mateixa manera que el qüestionari d'autoestima de Rosenberg tenint en compte que ja es tenia amb la llengua castellana, s'ha traduït a la llengua catalana per facilitar la realització d'aquest. A part s'ha afegit les caselles orientades a conèixer les mateixes dades personals, a més el consentiment i la informació necessària dirigida als participants.

4. 4. Disseny i procediment

En primer lloc, es va contactar amb el professorat d'Educació Física dels centres de Secundària de Manlleu mitjançant el correu electrònic (Annex 9.4) i via trucada telefònica, en què es va presentar a l'investigador i els motius pel qual es contactava amb ells. També mitjançant aquest primer contacte es va poder trobar els dies que els hi anés bé per poder fer les entrevistes. Amb quatre d'ells/es es va haver de fer en línia i els altres dos de manera presencial. Totes les entrevistes es van realitzar durant el mes de gener i principis de febrer. Un aspecte molt important és que per poder fer l'entrevista es va donar un full de consentiment (Annex 9.5) en què es detalla tota la informació necessària.

Per tal que l'investigador pogués recollir la informació i pogués accedir-hi quan que fos necessari s'ha enregistrat les entrevistes mitjançant la gravació d'àudio. Polgar i Thomas (2021) proposen diferents mètodes de registre de la informació com la gravació de vídeo i la d'àudio. En aquest cas es va escollir el mètode de gravació d'àudio perquè es va considerar que gravar les entrevistes amb vídeo tot i ser un gran mètode de registre d'informació, podia arribar a intimidar als entrevistats tenint en compte que és una entrevista anònima, i d'aquesta manera impedir crear el clima de confiança i tranquil·litat que s'esperava aconseguir. A l'inici de la gravació se'ls hi va recordar la informació sobre el seu consentiment, i sobre el funcionament

de l'entrevista a tots els professors/es obtenint d'aquesta manera les dues tipologies de consentiment, l'escrit i l'oral, a part de deixar tota la informació clara.

Parlant dels qüestionaris, el procediment que es va seguir per poder-los passar va ser totalment diferent. El primer que es va fer va ser parlar amb el professor d'Educació Física del centre on l'investigador feia les pràctiques, a part del director de l'escola i els tutors/es de cada classe. Se'ls hi va presentar el projecte i un cop es va tenir la seva aprovació es va buscar moments per poder passar-los a l'alumnat. Aquestes hores van ser les hores de Tutoria i les hores d'Educació Física durant el mes de gener. La realització de cada qüestionari va ser d'uns 20 minuts i prèviament a cada grup abans de començar a respondre se'ls hi va explicar les instruccions perquè no hi hagués dubtes.

4. 5. Anàlisi de dades

Sobre les entrevistes, un cop finalitzades i amb tota la informació gravada s'ha transcrit cada una d'elles amb un document Word. Un cop feta la transcripció, s'ha decidit basar-se en l'anàlisi temàtic per tal de poder estructurar la informació amb temes generals. L'anàlisi temàtic per Braun i Clarke (2006) és un mètode per tractar la informació i que permet identificar, organitzar i analitzar temes a partir de la lectura de la informació que s'ha recollit en una investigació qualitativa, per oferir els resultats que ajuden a la correcta comprensió i interpretació del fenomen de l'estudi.

Per poder portar a terme aquesta anàlisi temàtic s'ha desenvolupat una taula per cada una de les preguntes i gràcies a aquestes taules mencionades, s'ha pogut agrupar les respostes similars de cada docent per temàtiques. Un cop finalitzat aquest procés, s'ha fet l'extracció dels resultats i l'anàlisi d'aquests d'una manera molt més clara i senzilla.

En referència als qüestionaris, s'ha utilitzat el Google forms per tal de poder-los fer arribar a tots els estudiants i obtenir totes les respostes ràpidament. D'aquesta manera un cop els alumnes han finalitzat cada un dels qüestionaris, les respostes pertinents s'han transferit de manera automàtica en un document Excel. El segon pas ha sigut agrupar la informació entrada en taules i classificar-les en funció de cada curs. I a cada un d'aquests s'ha classificat les respostes en funció del sexe i del lloc de naixement de l'alumnat i les seves famílies. Tot aquest procés ha facilitat el fet de desenvolupar les diferents gràfiques i fer l'anàlisi dels resultats.

5. Resultats

En aquest apartat es descriuen detalladament totes les dades obtingudes tant de les sis entrevistes com dels qüestionaris.

5. 1. Entrevistes

- Coneixements sobre l'Educació Emocional.

Pel que fa als coneixements que tenen els professors sobre què és l'Educació Emocional tots els sis professors/es han coincidit amb què no tenen coneixements. Les respostes que han pogut donar alguns es basa sobretot en la seva experiència i manifesten que l'Educació Emocional és acompanyar, ensenyar i donar eines a l'alumnat, en canvi, els altres tres professors, coincideixen que no tenen els coneixements suficients per poder respondre.

Taula 2. Coneixements dels docents d'Educació Física sobre l'Educació Emocional	
Temàtiques	Respostes
Ensenyar i donar eines	“Nosaltres el què hem de fer és ensenyar o donar eines als alumnes per tal que sàpiguen gestionar-les i que el dia de demà siguin més capaços de canalitzar tot el que els hi pugui venir.” (P1)
Acompanyar i gestionar	“Aquest treball és poder acompanyar a gestionar aquestes emocions.” (P5) “I sobre tot això, ensenyar a gestionar i a canalitzar les seves emocions.” (P4)
No tenen coneixement	“No puc respondre per què no ho sé.” (P2) “No tinc gaires coneixements, et puc dir que té alguna cosa a veure amb les emocions que te l'alumnat, però no et puc dir gaire cosa més.” (P3) “No sé pràcticament res.” (P6)

Taula 2. Coneixements dels docents d'Educació Física sobre l'Educació Emocional. Font: pròpia

- Percepció envers el treball emocional

Pel que fa a la percepció que tenen els professionals entrevistats sobre el treball emocional és que és molt pobre, dos professors/es coincideixen que estan molt mancats d'eines i estratègies i un altre dels professionals segueix amb aquesta idea i reconeix que ells mateixos com a

docents no estan educats emocionalment. Els altres tres responen dient que no poden dir res perquè no ho saben.

Taula 3. Percepció dels docents sobre el treball emocional	
Temàtiques	Respostes
No estem educats emocionalment	“Segurament nosaltres com a professionals tampoc estem educats emocionalment, llavors poder intentar educar algú d'una cosa que tu no tens és molt difícil.” (P5)
Mancances	“Ens falten moltes eines i saber com treballar-ho”. (P1) “Jo penso que és un tema interessant i que s'hauria de formar molt més, la meva percepció és que en l'àmbit de gestió emocional els professors tenim mancances.”(P4)
No tenen coneixements	“No sabem res. No sabem res i és molt possible que la meva ignorància sobre aquests temes fagi que pensi com penso.”(P6) “Doncs la veritat és que no ho sé.” (P2) “No ho sé, ho desconec.” (P3)

Taula 3. Percepció dels docents sobre el treball emocional. Font:pròpia

- Formació del professorat d'Educació Emocional

Pel que fa sobre a formació del professorat sobre l'Educació Emocional, quatre dels sis professionals coincideixen que no tenen cap mena de formació i els altres dos comenten que han treballat de manera molt poc significativa aquesta temàtica a la Universitat, i per això no tenen coneixements d'aquesta. Un dels professors afirma que hi ha poca oferta i que és un dels motius que fa que la gent no es formi tant en aquest àmbit, a més, també explica que tot el que sap és gràcies a l'experiència que ha anat adquirint amb els anys de professió.

Taula 4. Formació del professorat d'Educació Emocional	
Temàtiques	Respostes
Poca oferta	“D'aquest tema se'n sap molt poc i potser això provoca que hi hagi poca formació i nosaltres ens hi agafem poc. Penso que hi ha poca oferta i la que hi ha nosaltres la desconeixem. “ (P1)
Han treballat alguna cosa a la	“Jo a la universitat alguna cosa havia fet amb algunes assignatures d'expressió però molt poca cosa, i no he fet res més. Penso que estem gens preparats.”(P5)

Universitat	“No sé pràcticament res, se el què hem fet a la Universitat que em va semblar una mica de ximpleria.” (P6)
Experiència pròpia	“De formació específica sobre l'Educació Emocional no he fet res, tot el que aplico és tot en base el meu sentit comú i el que he pogut anar veient.”(P1)
Cap formació	“Jo penso que és un tema interessant i que s'hauria de formar molt més, que jo recordi no he fet res.” (P4) “Quan estudiava jo no recordo que ho treballés. He llegit alguna cosa. No et puc parlar dels altres professionals, però diria que els de la meva generació és la mateixa que la meva, pràcticament res.” (P3) “Centrat en què et deia des de la mateixa escola ens fa formacions d'alguns temes, però centrat en l'Educació Emocional jo no he fet res més.” (P2)

Taula 4. Formació del professorat d'Educació Emocional. Font:pròpia

- Necessitats emocionals de l'adolescent

Sobre les necessitats emocionals de l'adolescent es veu com hi han diferents respostes variades, però totes coincideixen que l'adolescència és una fase molt important en què hi ha grans canvis. Es pot veure en algunes respostes que diuen que aquest moment es donen els canvis hormonals i en el que els i les joves s'estan coneixent. Un altre tema que apareix en la resposta de dos dels docents, és el de la importància de sentir-se part del grup i encaixar dins de la societat per la repercussió que pot arribar a tenir amb l'autoestima de l'alumnat. Un dels docents també afirma que l'adolescència apareixen pors i inseguretats i que no tenen treballada el concepte de l'autoestima.

Taula 5. Necessitats emocionals de l'adolescent	
Temàtiques	Respostes
Un moment de canvi	“L'adolescència és un moment de canvis hormonals, ells es creuen que són grans i són petits.” (P2) “Els moltes vegades en el moment que es troben no saben ben bé el què els hi passa, tenen un xoc d'hormones i de sensacions. Ells moltes vegades no saben expressar-se emocionalment” (P1)
Sentir-se part d'un grup	“Els que troben un posicionament dins d'un grup, que se senten més importants, estimats pel grup doncs aquests tenen més bona autoestima que els altres.”(P6)

	“L'adolescent necessita sentir-se a gust, sentir-se part d'un grup, sentir que agrada i si no ho fan és quan llavors tenen por, inseguretats. Són molt exigents, volen seguir models que veuen a les xarxes socials.” (P5)
Pors i inseguretats	“És una etapa que hi ha moltes por i inseguretats, l'autoestima no la tenen treballada” (P4)
Coneixement	“L'adolescència és una etapa que ens estem coneixent, i en moltes vegades no ens entenem.” (P5) “L'adolescència és una etapa que és complicada perquè es posen de manifest moltes coses que ells desconeixen” (P3)

Taula 5. Necessitats emocionals de l'adolescent. Font:pròpia

- Perfils d'alumnat més adients per treballar l'Educació Emocional i específicament l'autoestima.

Observant les respostes sobre els perfils més adients per treballar l'Educació Emocional, la majoria dels docents entrevistats coincideixen en el fet que s'ha de treballar sempre al llarg de tots els cursos, tot i que alguns d'ells creuen que als cursos de 3r i 4t d'ESO són més adequats i d'altres a 2n i a 3r d'ESO. Dels dos docents que no coincideixen amb els anteriors un creu que aquest treball s'ha de fer només a 2n i 3r d'ESO i l'altre treballar-ho a 1r d'ESO, destacant que el motiu de fer-ho és per la facilitat de dur-ho a terme.

Taula 6. Perfils més adequats per treballar l'Educació Emocional i específicament l'autoestima	
Temàtiques	Respostes
A tots els cursos	“No hi ha cursos que s'ha de treballar més que altres, penso que hi ha d'haver un treball constant, anar-ho llançant i llavors que quan aquests nens creixin puguin rescatar les eines que has donat.” (P1) “S'ha de treballar sempre, es tracta d'agafar per exemple l'autoestima i agrupar-ho amb paquets i mirem en funció de cada curs i les característiques doncs treballar més una cosa que un altre.” (P5) “Al final parlar d'edats és molt difícil, sí que veig que l'adolescència és un dels punts crítics i si que penso que s'hauria de treballar durant tot a l'ESO tranquil·lament.” (P4) “Jo penso de totes maneres que hauríem de treballar-ho sempre, des de petits.” (P3)

A 2n d'ESO i a 3r d'ESO	<p>“Podríem dir que totes, però jo penso que sobre tot a 2n i 3r d'ESO. Per què és el moment que fan el canvi més fort a nivell estructural i hormonal i potser és el moment que s'adonen que existeixen.” (P2)</p> <p>“L'autoestima per exemple explota bàsicament a 2n i a 3r, a 1r encara són molts nens.” (P3)</p>
A 1r d'ESO	<p>“Crec que com més petits són més senzill és fer-ho, el treball emocional amb adolescents no sabia pas com fer-ho. Per tant, penso que a 1r segurament serà més fàcil que a 4t tot i que a primer ja ho serà molt” (P6)</p>
A 3r d'ESO i a 4t d'ESO	<p>“Segons la fase per on ells passen, l'autoestima potser aniria més enfocat a 3r i a 4t.”(P1)</p>

Taula 6. Perfils més adequats per treballar l'Educació Emocional i específicament l'autoestima. Font: pròpia

- Relació lloc de naixement dels alumnes i famílies

Com es pot veure a les respostes obtingudes sobre la relació que creuen els docents entrevistats que hi ha entre el lloc de naixement de l'alumnat i les seves famílies amb l'autoestima, hi ha tres professors/es que creuen que és un tema més relacionat amb l'entorn familiar, tot i que un d'aquests creu que més en concret es relaciona directament amb el nivell socioeconòmic de la família. Un altre docent creu que el fet de poder formar part d'un grup o no, pot tenir una relació directa amb l'autoestima de l'alumnat. Per últim, hi ha dos docents que pensen que hi ha molta relació i que un factor important és el fet de poder parlar la llengua o no del mateix grup.

Taula 7. Influència entre el lloc de naixement de l'adolescent i les seves famílies amb l'autoestima	
Temàtiques	Respostes
Entorn familiar	<p>“Jo crec que l'autoestima es cultiva en l'entorn social i per tant la família hi tindria una influència directa “(P1)</p> <p>“Crec que el què viu l'alumnat amb les seves famílies, en molts casos, és determinant amb com se senten i actuen.“ (P5)</p>
Nivell socioeconòmic	<p>“Més que en el lloc de procedència penso que té a veure amb la família, el nivell socioeconòmic“(P4)</p>
Partinença a un grup	<p>“El fet que aquests alumnes no se sentin a gust o que formen part del grup que voldrien pot arribar a provocar una baixa autoestima.” (P6)</p>

Llengua	<p>“És evident que potser una persona que és nouvinguda i no sap l'idioma tingui més possibilitats de trobar-se exclòs i no tenir relacions socials”. (P2)</p> <p>“Ja és difícil quan un alumne arribi nou a una classe, si a sobre ve d'una altra cultura i parla una altra llengua pot ser que sigui un motiu pel qual tingui menys autoestima.” (P3)</p>
---------	---

Taula 7. Influència entre el lloc d'origen de l'adolescent i les seves famílies amb l'autoestima. Font:pròpia

- Potencialitat de l'assignatura d'Educació Física per treballar Educació Emocional

Pel que fa a la potencialitat de l'assignatura d'Educació Física per treballar l'Educació Emocional, tres dels sis docents afirmen de manera clara que aquesta assignatura per les característiques que té és ideal per poder treballar l'Educació Emocional. Els altres tres docents en les seves respostes, creuen que amb les particulars característiques de l'assignatura i les diferents situacions que es generen a les sessions pràctiques a diferència d'altres, es pot arribar a treballar molts temes que no es pot fer pràcticament a cap altre àmbit. Un dels docents que afirma que l'assignatura és adequada per fer aquest treball emocional ho complementa dient que el currículum d'Educació Física és molt obert pel que permet una gran flexibilitat fent possible poder adaptar el què es treballa, com es fa i quan.

Taula 8. Potencialitat de l'assignatura d'Educació Física	
Temàtiques	Respostes
Adequada per treballar l'Educació Emocional	<p>“És l'experiència, la vivencialitat, nosaltres trepitgem el terreny, nosaltres quan proposem una activitat pràctica fas que els alumnes la visquin i això fa que apareguin sentiments i emocions que no apareixen de normal. “ (P1)</p> <p>“Penso que l'Activitat Física és la més adequada per poder-ho treballar. “ (P1)</p> <p>“Crec que és una assignatura que té unes característiques adients per poder-ho treballar” (P5)</p> <p>“És un bon espai per treballar les emocions i sobretot amb activitats com expressió corporal penso que són ideals per fer-ho. Nosaltres tenim una visió molt més clara i transparent dels alumnes que no pas si estiguéssim dins de l'aula.” (P4)</p> <p>“Crec que permet que els alumnes que tenen una baixa autoestima per temes acadèmics, però si que tenen unes bones habilitats motrius sentin que aquell és el seu espai i el seu moment. “ (P6)</p>

Apareixen situacions diferents	<p>“Bàsicament que nosaltres practiquem i podem obtenir moltes més coses que no si estiguéssim a l'aula.” (P3)</p> <p>“Com es desenvolupa la classe, per la gestió de l'aula.” (P5)</p> <p>“Implica relacionar-se, implica interactuar amb els altres, trobar-nos amb conflictes i poder-los resoldre. Llavors el fet de poder sortir de l'aula, de buscar espais nous propicia que hi hagi conflictes que es puguin resoldre, que es puguin tractar.” (P4)</p> <p>“Les dinàmiques de grups que es genera només hi és aquí, coneixem els nens des d'una altra perspectiva.” (P6)</p> <p>“Doncs, que de seguida nosaltres veiem si els nens es relacionen, dels rols de la classe, i nosaltres només fent una activitat ja veiem la personalitat de cada persona.” (P2)</p>
Currículum	<p>“Tenim un currículum que és molt obert i podem jugar i incloure-ho allà on nosaltres creiem.” (P1)</p>

Taula 8. Potencialitat de l'assignatura d'Educació Física. Font:pròpia

- Paper del docent d'Educació Física per treballar l'Educació Emocional

Observant les respostes sobre el paper que creuen que ha de tenir el docent d'Educació Física per treballar l'Educació Emocional, dos d'ells coincideixen que aquest ha d'acompanyar a l'alumnat. Un professor/a afirma que s'ha de donar suport i donar confiança perquè no tinguin por a fallar, i un altre segueix aquesta idea dient que els hem de fer sentir còmodes. Un altre professor/a destaca que és molt important com a docents que es tingui en compte a cada un dels alumnes per separat i per últim, el sisè docent enfoca la resposta amb els criteris d'avaluació que utilitza perquè els alumnes no tinguin una baixa autoestima.

Taula 9. Paper del docent per treballar l'Educació Emocional	
Temàtiques	Respostes
Acompanyant	<p>“Tenir proximitat, que estiguis el seu costat que l'alumne noti que estàs allà, que vegin amb tu una via que es puguin obrir.” (P1)</p> <p>“Tenint en compte el que he comentat abans sobre que l'assignatura d'Educació Física és ideal penso que el paper que té el professorat és molt gran. Bàsicament, ho diria amb una paraula, acompanyar.” (P5)</p>
Individualització	<p>“La veritat és que no em veig en cor de dir res, però suposo que tenir en compte a cada un d'ells i les seves necessitats.” (P3)</p>

Que no se sentin incòmodes	“És una resposta difícil, suposo intentant fer coses que no els fagi sentir incòmodes.” (P2)
Suport	“És important que acabem de posar el focus a intentar que tothom es senti important i part d'un grup, sentir-se estimats, que no tinguin por a fallar i equivocar-se.” (P4)
Aspectes avaluatius	“El què si que tinc clar és que no se'ls hi baixi l'autoestima per tenir un baix nivell motor. Intento que l'avaluació no tingui en compte si ho fan millor o pitjor.” (P6)

Taula 9. Paper del docent per treballar l'Educació Emocional. Font:pròpia

- Treball d'Educació Emocional que es fa al centre a l'assignatura d'Educació Física

Observant aquest punt només dos dels sis treballen Educació Emocional a l'assignatura d'Educació Física, aquests mateixos diuen que ho fan perquè des del mateix centre se'ls fa fer determinades sessions de manera obligatòria sobre diferents temàtiques, i algunes d'aquestes van dirigides al treball emocional. Les respostes dels docents que no ho treballen, un professor/a reconeix que el treball més personal es fa només a l'assignatura de Tutoria, un altre d'aquests professors deixa molt clar amb les seves respostes que no es treballa a l'assignatura d'Educació Física del centre, i els dos altres professionals coincideixen que no es treballa de manera implícita tot i que pot ser que es treballi de manera indirecta.

Taula 10. Treball de l'Educació Emocional al centre	
Temàtiques	Respostes
Proposta del mateix centre	“Des del mateix centre es fa un projecte d'interioritat que va de 1r a 4t d'ESO que es treballa a totes les assignatures. Hi ha diferents temàtiques una d'elles si que és més aquest treball més personal i podríem dir que hi ha una mica de treball de les emocions.” (P1) “Doncs la veritat és que no ho sé. Bé de fet el mateix centre ens obliga a fer cada trimestre unes sessions concretes i potser alguna cosa es fa allà, però no ho sé.” (P2)
Treball a altres assignatures	“En el nostre centre sobretot ho treballem com t'he dit a Tutoria que intentem fer alguna cosa d'expressió, de resolució de conflictes. I centrat a l'assignatura d'Educació Física en concret, si que en algunes Unitats Didàctiques en centrem a veure com està l'alumnat, més temes de treball cooperatiu i potser aquest treball més personal el deixem més a la Tutoria.” (P4)

Treball de manera indirecta	<p>“Jo diria que de manera implícita cap. Però penso que d'una manera menys directa amb algunes activitats pot ser que hi sigui present aquest treball.” (P3)</p> <p>“Ho desconec, però a la meva assignatura no es treballa de manera directa, almenys que jo sàpiga.” (P6)</p>
No es treballa	<p>“Crec a l'institut es treballa molt poc, crec que els professors ho treballem molt poc.” (P5)</p>

Taula 10. Treball de l'Educació Emocional al centre. Font:pròpia

- Motiu pel qual es treballa poc

En relació amb el motiu pel qual no es treballa suficient l'Educació Emocional a l'assignatura d'Educació Física, tres dels docents entrevistats fan referència a la manca de formació sobre aquest àmbit com a principal motiu pel qual no ho treballen. Dos docents mencionen la falta de temps a les sessions d'Educació Física com a motius principals i altres docents entrevistats la falta de coordinació entre professionals del mateix centre. Un d'aquests professionals que ha comentat la falta de coordinació també exposa la idea que és possible que els docents no ho treballin perquè en cap lloc hi ha un control sobre si es fa o no es fa.

Taula 11. Motiu pel qual es treballa poc	
Temàtiques	Respostes
No hi ha control	<p>“Penso que no es treballa perquè no es registre, i ens centrem a fer el què hem fet sempre.” (P5)</p>
Falta de temps	<p>“Amb dues hores setmanals fem molta feina, però amb dues hores és molt difícil, només amb una hora més ja podríem fer molt a més feina. I a més nosaltres les tenim separades, et queden dels 50 minuts de classe et queden 45 minuts com a molt. I això suposa fer les coses amb pressa.” (P1)</p> <p>“Si tinguéssim més temps segurament facilitaria poder treballar moltes més coses això és evident.” (P2)</p>
Falta de formació	<p>“Ens falta una mica més de formació per poder fer-ho amb els alumnes.” (P4)</p> <p>“Penso que ho hauria de saber fer molt bé cosa que no és el cas per poder-ho treballar durant tota una Unitat Didàctica.” (P6)</p>

	“Bàsicament per què no es té coneixement, si sabéssim més coses sabríem com enfocar-ho i quan treballar-ho.” (P3)
Falta de coordinació	“A vegades també per falta de coneixement i a vegades fins i tot per falta de coordinació amb els altres professionals, seria molt interessant poder trobar moments per comentar i reflexionar amb els altres companys sobre aquests temes.” (P4) “Tenim un equip molt gran i molt potent al centre però penso que el problema és que no arriba la informació o el què es vol fer als professors d'especialitats, i potser aquí és on hi ha una mica el problema”.(P5)

Taula 11. Motiu pel qual es treballa poc. Font: pròpia

- Implementació Educació Emocional a l'Educació Física

Fent referència aquest últim punt un dels docents exposa que el treball emocional ha de tenir una progressió, de manera que es treballi pocs moments al principi i a mesura que es va avançant vagi augmentant. Aquest/a sempre ho treballa al final de les sessions i ho fa de manera reflexiva i opcional, per no incomodar a ningú, a més aquest mateix docent també creu que és ideal poder-ho fer a la Dimensió d'Activitat Física i Salut i a les d'Expressió. Coincidint amb això dos docents exposen que les activitats d'expressió, amb suport musical són les més adequades per treballar l'Educació Emocional en què un d'aquests diu que el millor moment que considera per fer-ho és a la part inicial. Altres dos docents expliquen que la manera que creuen que és millor per fer aquest treball és mitjançant jocs i dinàmiques, tot el que implica relacionar-se amb els companys, treball cooperatiu. A més un d'aquests dos diu que també és que pot ser interessant treballar conjuntament amb altres professionals i les famílies.

Finalment, els dos entrevistats que falten tenen opinions totalment diferents en què un diu que s'ha de treballar sempre i l'altre que com a màxim es poden fer dues o tres sessions.

Taula 12. Implementació Educació Emocional a l'Educació Física	
Temàtiques	Respostes
Progressió	“Jo començo amb petits minuts, no faig mai una sessió sencera” (P1)
Opcional	“Jo el que faig és introduir-ho al final de les sessions, sobretot de manera reflexiva i opcional. “ (P1)

Dinàmiques i jocs	<p>“Fer moltes dinàmiques i jocs, tinc molta formació de dinàmiques i penso que poder fer dinàmiques que se sentin a gust.” (P5)</p> <p>“Treball de pertinença de grup, treball entre iguals, treball cooperatiu amb objectius comuns pot funcionar molt bé.” (P4)</p>
Activitats d'expressió	<p>“Amb activitats d'expressió corporal. “(P4)</p> <p>“Totes les que hi ha expressió, amb suport musical penso que els nens actuen de manera diferent. També fent activitats que amb els hi agradi i coses noves. “ (P2)</p> <p>“Penso que la podem incloure a la dimensió de l'Activitat Física i Salut però també a la d'Expressió.” (P1)</p>
Treball conjunt entre professionals i famílies	<p>“I sobretot també poden combinar-ho amb les Tutories i poder parlar amb professors i amb famílies per poder fer un treball conjunt.” (P4)</p>
Pocs dies	<p>“Penso que són coses que pots fer com a molt un dia això amb els nens però més de dos impossible.” (P6)</p>
Parts inicial	<p>“Per exemple jo ho faria durant les parts inicials de les sessions perquè durant la part principal estàs pendent de treballar els objectius que tens marcats. ” (P2)</p>
Treballar sempre	<p>“La veritat és que no t'ho puc dir perquè no ho sé, però jo penso que ho pots treballar sempre i a qualsevol moment de la sessió.” (P3)</p>

Taula 12. Implementació Educació Emocional a l'Educació Física

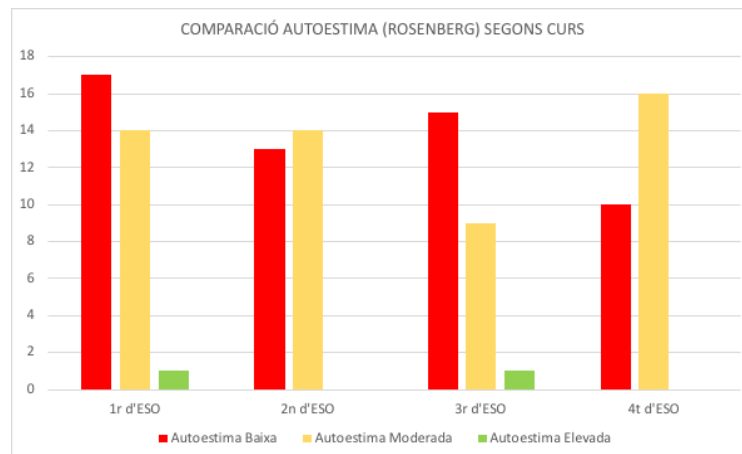
5. 2. Qüestionaris

5. 2. 1. Qüestionari d'autoestima (Rosenberg)

Taula 13. Nombre d'alumnes enquestats escala d'autoestima (Rosenberg)	
Cursos	Nombre d'alumnes
Total dels quatre cursos	110 alumnes
1r d'ESO	32 alumnes
Segons sexe	Masculí: tretze alumnes Femení: dinou alumnes
Segons lloc de naixement alumnes i famílies	Alumnes i famílies nascudes a Catalunya: disset alumnes Alumnes i/o famílies nascudes fora de Catalunya: quinze alumnes
2n d'ESO	27 alumnes
Segons sexe	Masculí: quinze alumnes Femení: dotze alumnes
Segons lloc de naixement alumnes i famílies	Alumnes i famílies nascudes a Catalunya: 20 alumnes Alumnes i/o famílies nascudes fora de Catalunya: set alumnes
3r d'ESO	25 alumnes
Segons sexe	Masculí: tretze alumnes Femení: dotze alumnes
Segons lloc de naixement alumnes i famílies	Alumnes i famílies nascudes a Catalunya: quinze alumnes Alumnes i/o famílies nascudes fora de Catalunya: deu alumnes
4t d'ESO	26 alumnes
Segons sexe	Masculí: dotze alumnes Femení: catorze alumnes
Segons lloc de naixement alumnes i famílies	Alumnes i famílies nascudes a Catalunya: dotze alumnes Alumnes i/o famílies nascudes fora de Catalunya: catorze alumnes

Taula 13. Nombre d'alumnes enquestats escala d'autoestima (Rosenberg). Font: pròpia

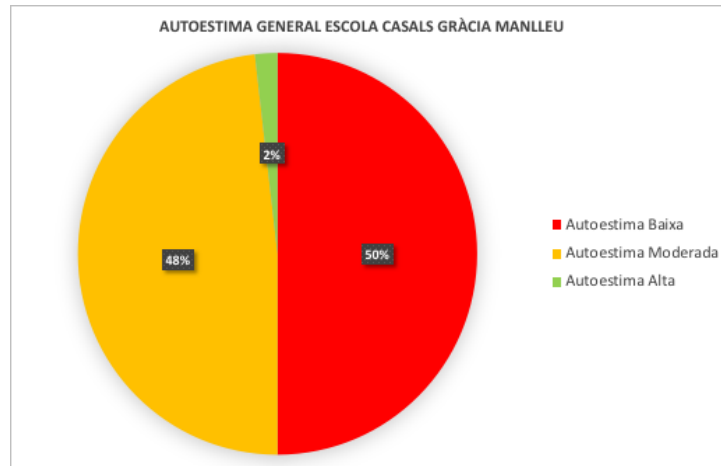
Sobre el qüestionari d'autoestima de Rosenberg es pot veure que, en primer lloc, s'ha fet una comparació general dels quatre cursos i, en segon lloc, s'ha valorat a cada curs segons el sexe i segons el lloc de procedència de l'adolescent i les seves famílies. Cada una de les tres diferents autoestimes té un color establert assignat, la baixa de color vermell, la moderada de color taronja, i l'elevada de color verd.



Gràfica 1. Comparació autoestima segons curs escola Casals Gràcia de Manlleu. Font:pròpia

Els resultats de la Gràfica 1, a 1r d'ESO hi ha un total de 32 alumnes dels quals disset tenen una autoestima baixa, catorze una autoestima moderada i només un alumne té l'autoestima elevada. A 2n d'ESO hi ha menys alumnes, 27 dels quals tretze tenen una autoestima baixa, catorze l'autoestima moderada i cap alumne amb una elevada autoestima. Al curs de 3r d'ESO hi ha un total de 25 alumnes que han respost dels quals quinze tenen una baixa autoestima, nou una autoestima moderada i un amb l'autoestima elevada. Finalment, a 4t d'ESO han respost un total de 26 alumnes dels quals deu tenen l'autoestima baixa, setze l'autoestima moderada i cap amb una alta autoestima.

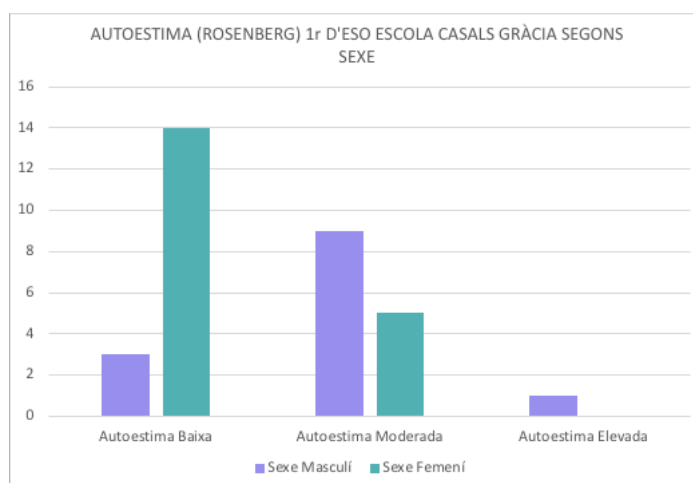
De manera més general a 2n i a 4t d'ESO predomina l'autoestima moderada a diferència de 1r i 3r que predomina una autoestima baixa.



Gràfica 2. Autoestima General
 escola Casals Gràcia de Manlleu. Font:pròpia

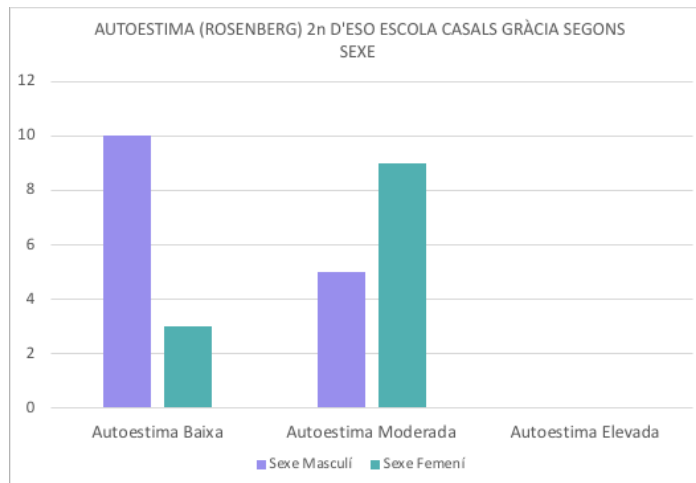
Pel que fa als resultats obtinguts a la Gràfica 2 sobre l'autoestima general de tots els cursos, es pot veure com predominen els alumnes amb l'autoestima baixa, representant el 50%. Els alumnes amb una autoestima moderada representen el 48% i per últim els alumnes amb una autoestima elevada, només el 2%.

A la Gràfica 3 que es veurà a continuació s'ha analitzat de l'autoestima de cada curs per separat d'ESO segons el sexe. En vertical hi ha el nombre d'alumnes i en horitzontal les tres tipologies d'autoestima. El color morat indica el nombre d'alumnes que són del sexe masculí i el verd turquesa el nombre d'alumnes que són del sexe femení.



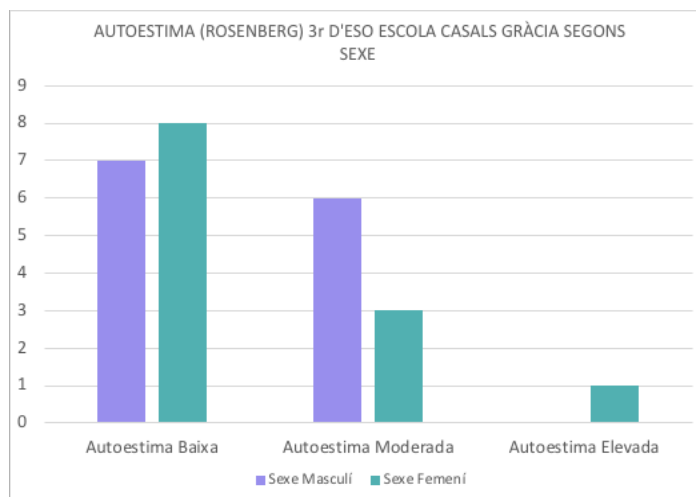
Gràfica 3. Valoració Autoestima 1r d'ESO segons sexe
 escola Casals Gràcia de Manlleus. Font:pròpia

En aquest grup classe de 1r d'ESO s'observa que hi ha nou alumnes de sexe masculí amb una autoestima moderada, tres alumnes amb una autoestima baixa i només un amb autoestima elevada. D'alumnes de sexe femení n'hi ha catorze amb una baixa autoestima i cinc amb una autoestima moderada.



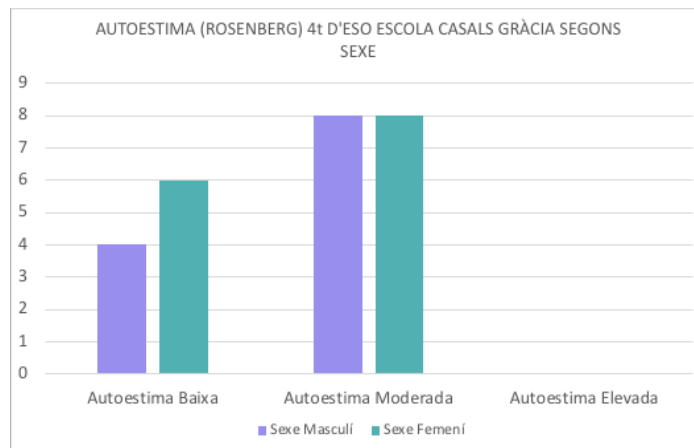
Gràfica 4. Valoració Autoestima 2n d'ESO segons sexe escola Casals Gràcia de Manlleu. Font:pròpia

En el grup classe de 2n d'ESO predomina l'autoestima baixa en els alumnes de sexe masculí, n'hi ha deu i amb una autoestima moderada cinc. A l'alumnat de sexe femení hi predomina l'autoestima moderada, amb nou alumnes i amb una autoestima baixa tres.



Gràfica 5. Valoració Autoestima 3r d'ESO segons sexe escola Casals Gràcia de Manlleu. Font:pròpia

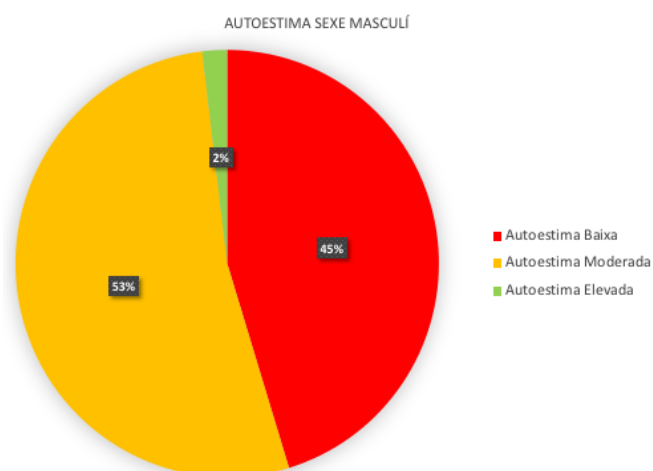
La Gràfica 5 del grup classe de 3r d'ESO, predomina l'alumnat amb una autoestima baixa tant en els alumnes de sexe masculí com en les alumnes de sexe femení, en concret set de sexe masculí i vuit de femení. Sobre l'alumnat amb l'autoestima moderada hi ha sis de sexe masculí i tres de sexe femení. I per últim es veu que hi ha només un alumne amb una autoestima elevada, aquesta és de sexe femení.



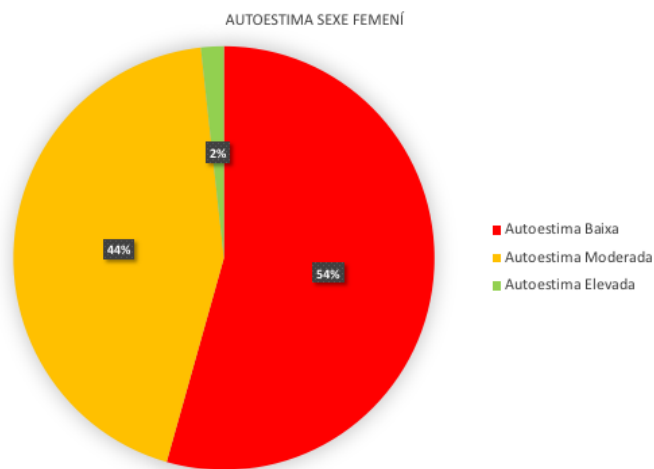
Gràfica 6. Valoració Autoestima 4t d'ESO segons sexe escola Casals Gràcia de Manlleu. Font:pròpia

A la Gràfica 6 es veu que predomina l'alumnat amb una autoestima moderada, vuit alumnes de sexe masculí i vuit de sexe femení. Hi ha quatre alumnes de sexe masculí i sis de sexe femení que tenen una autoestima baixa.

A continuació es veurà les dues gràfiques últimes gràfiques d'aquesta investigació segons el sexe, en què hi ha la Gràfica 7 que mostra l'autoestima de tots els alumnes dels quatre cursos de sexe masculí. I la Gràfica 8 que indica l'autoestima de totes les alumnes de sexe femení.



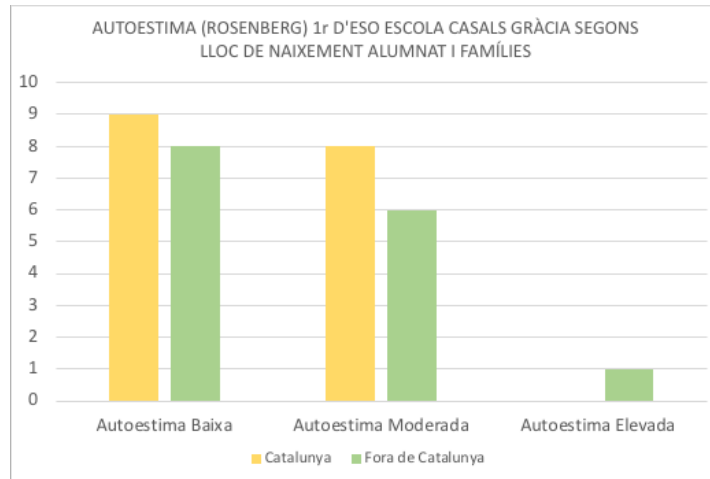
Gràfica 7. Valoració Autoestima general sexe masculí escola Casals Gràcia de Manlleu. Font:pròpia



*Gràfica 8. Valoració Autoestima general sexe femení
escola Casals Gràcia de Manlleu. Font:propia*

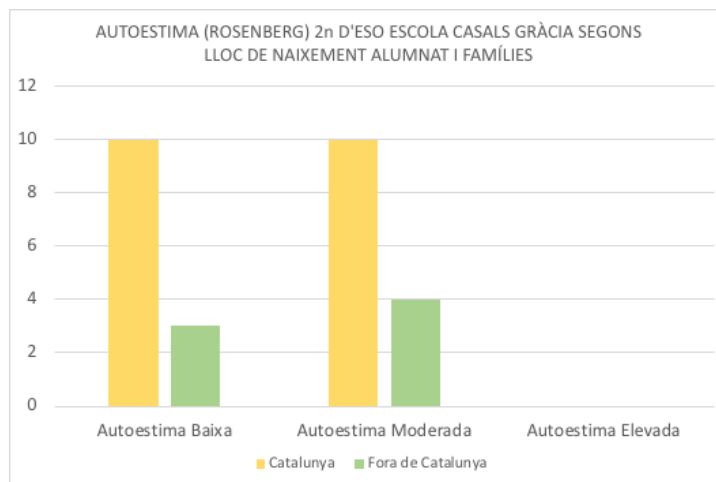
En les dues últimes gràfiques, la Gràfica 7 i la Gràfica 8, els resultats que s'han obtingut són que l'autoestima que predomina en els alumnes de tots els quatre cursos de sexe masculí és la moderada amb 53%, un 45% dels alumnes masculins tenen una autoestima baixa i només un 2% d'aquests alumnes tenen l'autoestima elevada. L'autoestima que predomina en els quatre cursos en les alumnes de sexe femení és la baixa amb un 54%, les alumnes amb una autoestima moderada representen un 44% i només el 2% de les alumnes tenen una autoestima elevada.

Sobre la Gràfica 9 que es veurà en aquesta segona part, s'ha fet una valoració de l'autoestima que té l'alumnat segons el lloc de naixement d'ells i de les famílies dels quatre cursos per separat i de manera conjunta. A la part esquerra en vertical hi ha el nombre d'alumnes, i la zona horitzontal de la mateixa manera que les altres gràfiques les tres tipologies d'autoestima. Amb el color groc trobem els alumnes nascuts tant ells com els seus pares i mares a Catalunya, i amb verd les persones nascudes o bé elles o bé les seves famílies fora de Catalunya.



Gràfica 9. Valoració Autoestima 1r d'ESO segons lloc de naixement alumnat i famílies escola Casals Gràcia de Manlleu. Font:propia

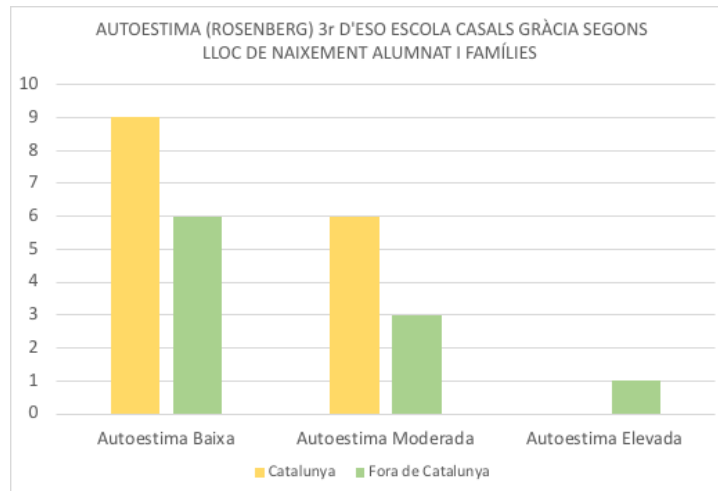
Sobre el grup classe de 1r d'ESO, predomina l'autoestima baixa tant en els alumnes que ells i les seves famílies són nascudes a Catalunya, que en són nou, com en els alumnes que ells o bé les seves famílies són nascudes o fora de Catalunya, que en són vuit. Amb una autoestima moderada hi ha menys alumnes, vuit que tant ells com les seves famílies són nascudes a Catalunya i sis que o bé ells o bé les seves famílies són nascudes a fora de Catalunya. Només hi ha un alumne amb una autoestima elevada que o bé ell o bé la seva família és nascuda a fora de Catalunya.



Gràfica 10. Valoració Autoestima 2n d'ESO segons lloc de naixement alumnat i famílies escola Casals Gràcia de Manlleu. Font:propia

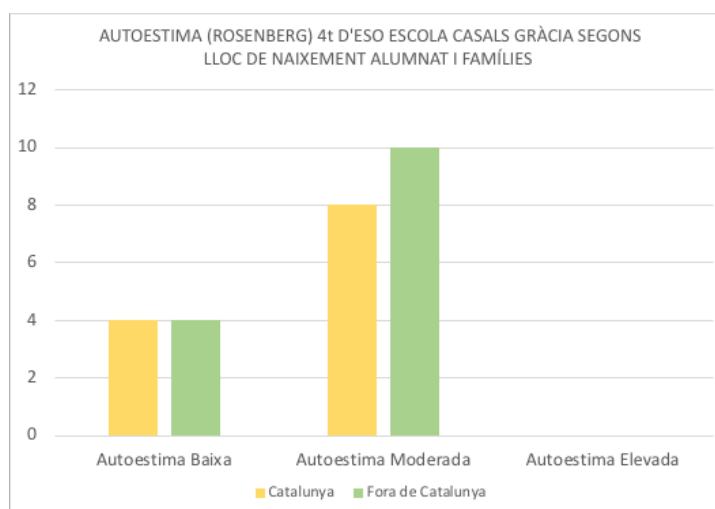
El grup de 2n d'ESO, hi ha deu alumnes que tant ells com les seves famílies són nascudes a Catalunya amb una autoestima baixa i tres amb la mateixa autoestima que o bé ells o bé les seves famílies són nascudes a fora de Catalunya. Amb una autoestima moderada també hi ha

deu alumnes que tant ells com les seves famílies són nascudes a Catalunya i quatre que o bé ells o bé les seves famílies són nascudes a fora de Catalunya.



Gràfica 11. Valoració Autoestima 3r d'ESO segons lloc de naixement alumnat i famílies escola Casals Gràcia de Manlleu. Font: pròpia

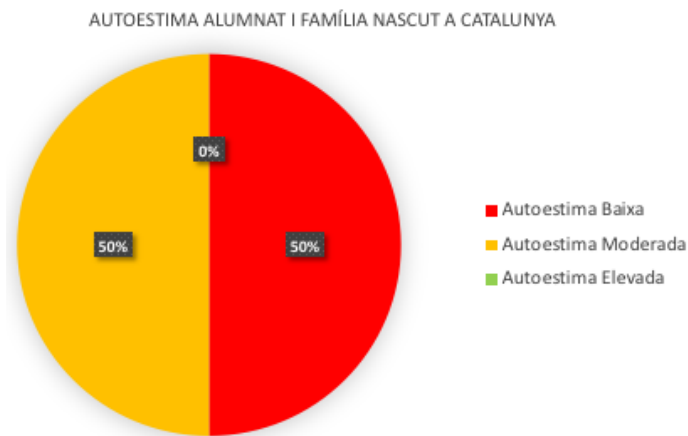
Fent referència sobre el curs de 3r d'ESO, predomina l'autoestima baixa tant a l'alumnat que tant ell com la seva família és nascuda a Catalunya, que n'hi ha nou, com amb l'alumnat que o bé ell o bé la seva família és nascuda a fora de Catalunya, que n'hi ha sis. Amb una autoestima moderada hi ha menys alumnes, sis els alumnes que tant ells com les seves famílies són nascudes a Catalunya i tres alumnes que o bé ells o bé les seves famílies són nascudes a fora de Catalunya. Només hi ha un alumne amb una autoestima elevada, i aquest és un alumne que ell o bé la seva família és nascuda a fora de Catalunya.



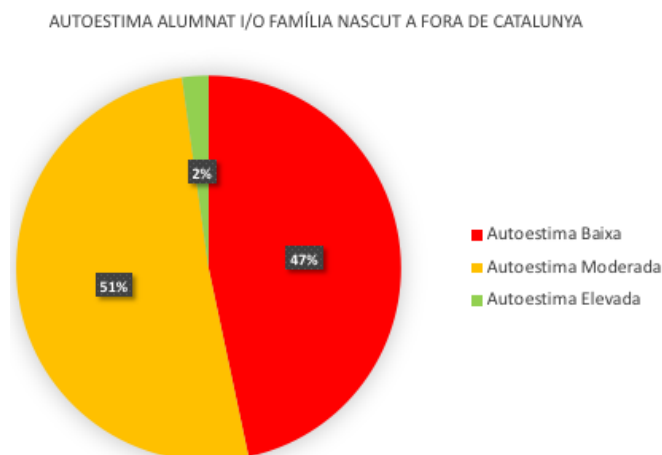
Gràfica 12. Valoració Autoestima 4t d'ESO segons lloc de naixement alumnat i famílies escola Casals Gràcia de Manlleu. Font: pròpia

En el grup de 4t d'ESO hi predomina l'alumnat amb una autoestima moderada, vuit alumnes que tant ells com les seves famílies són nascudes a Catalunya i deu que o bé ells o bé les seves famílies són nascudes a fora de Catalunya. Es pot observar que hi ha vuit alumnes amb una autoestima baixa, quatre que són nascuts tant ells com les seves famílies a Catalunya i quatre que o bé ells o bé les seves famílies són nascudes a fora de Catalunya.

A continuació es veuen les dues últimes gràfiques d'aquesta investigació centrada en el lloc de naixement de l'alumnat i les seves famílies, en què es pot veure la Gràfica 13 que mostra l'autoestima de tots els alumnes dels quatre cursos que tant ells com les seves famílies han nascut a Catalunya. I la Gràfica 14 que indica l'autoestima de tots els alumnes que o bé ells o bé les seves famílies han nascut a fora de Catalunya.



Gràfica 13. Valoració Autoestima general alumnat i família nascut a Catalunya escola Casals Gràcia de Manlleu. Font:pròpia



Gràfica 14. Valoració Autoestima general alumnat i/o família nascut a fora de Catalunya escola Casals Gràcia de Manlleu. Font:pròpia

Per últim, els resultats que s'han obtingut mostren que en la Gràfica 13 hi ha el mateix valor d'alumnes que tant ells com les seves famílies han nascut a Catalunya amb una autoestima baixa i moderada, aquest valor és 50%.

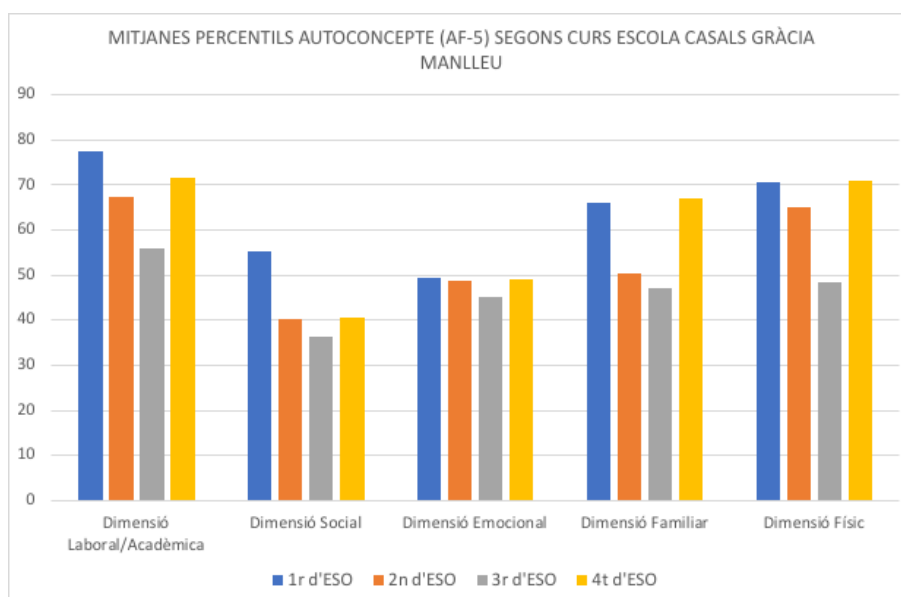
A la Gràfica 14 es pot veure que l'alumnat que o bé ell o bé les seves famílies són nascudes a fora de Catalunya hi ha un 51% d'alumnes amb una autoestima moderada, un 47% amb una autoestima baixa i només un 2% amb una autoestima elevada.

5. 2. 2. Qüestionari Autoconcepte Forma (AF5)

Taula 14. Nombre d'alumnes enquestats qüestionari AF5	
Cursos	Nombre d'alumnes
Total dels quatre cursos	106 alumnes
1r d'ESO	29 alumnes
2n d'ESO	27 alumnes
3r d'ESO	25 alumnes
4t d'ESO	25 alumnes

Taula 14. Nombre d'alumnes enquestats qüestionari AF5. Font:pròpia

Sobre el qüestionari d'autoconcepte (AF5) s'observa que a l'esquerre en vertical hi ha els percentils. Aquests indiquen el tant per cent de persones de la mateixa edat que la del grup que s'analitza que obtenen una puntuació inferior a la seva a la mateixa prova. A la part inferior en horitzontal, s'hi pot veure a cada curs per separat i diferenciat per colors, 1r d'ESO el blau, 2n d'ESO el taronja, 3r d'ESO el gris, i 4t d'ESO el grog. A més, a cada curs s'ha analitzat les cinc dimensions d'autoconcepte mencionades en el punt 4.3.2.



Gràfica 15. Valoració mitjanes percentils autoconcepte segons curs escola Casals Gràcia de Manlleu. Font:pròpia

Tal com es veu a la Gràfica 15, en el curs de 1r d'ESO a la dimensió Laboral/Acadèmica s'ha obtingut un percentil de 77,31. A la dimensió Social un percentil de 55,31. A la dimensió Emocional s'ha obtingut un percentil de 49,38. A la dimensió Familiar el percentil és de 65,97. I a l'última dimensió, la del Físic el percentil és del 70,48. A nivell general de tot el 1r curs la dimensió Social i la dimensió Emocional són les més baixes en què només l'Emocional està per sota del 50%.

El curs de 2n d'ESO a la dimensió Laboral/Acadèmica s'ha obtingut un percentil de 67,41. A la dimensió Social un percentil de 40,4. A la dimensió Emocional un percentil de 48,85. A la dimensió Familiar el percentil és de 50,52 i a la dimensió del Físic un percentil de 65,15. Analitzant a nivell general al curs de 2n d'ESO les dimensions més baixes són la dimensió Social i la dimensió Emocional en què els dos percentils són més baixos del 50%.

El curs de 3r d'ESO a la dimensió Laboral/Acadèmica s'ha obtingut un percentil de 56,08. A la dimensió Social un percentil de 36,44. A la dimensió Emocional un percentil de 45. A la dimensió Familiar el percentil és de 47,04 i a la dimensió del Físic el percentil és del 48,32. A nivell més general es veu que els percentils menors també són la dimensió Social i l'Emocional en què cap de les dues està per sobre del 50%.

Al grup de 4t d'ESO a la dimensió Laboral/Acadèmica s'ha obtingut un percentil de 71,52. A la dimensió Social un percentil de 40,52. A la dimensió Emocional el percentil és de 49,2. A la dimensió Familiar el percentil és de 66,92 i a la dimensió del Físic un percentil del 70,92. A nivell general s'observa que el grup de 4t d'ESO els percentils més baixos es troben a la dimensió Social i l'Emocional en què cap de les dues està per sobre del 50%.

Els grups classe amb menors percentils són la de 2n d'ESO i de 3r d'ESO, també les dimensions més baixes coincidint amb els quatre cursos de la mateixa manera són la Social i l'Emocional, i en aquesta última cap grup ha aconseguit un percentil superior al 50%.

6. Discussió

En aquest apartat es mostra la discussió entre el conjunt dels resultats que s'han obtingut i l'evidència científica. En primer lloc, s'exposa la discussió dels resultats que fa referència a l'objectiu general 1 exposat en el punt 2 i, en segon lloc, la discussió dels resultats que fa referència a l'objectiu general 2 també exposat en el mateix punt.

L'Educació Emocional es basa en el principi que el benestar és un dels objectius bàsics de la vida personal i social. Amb un bon treball d'aquesta s'ajudarà a desenvolupar competències clau per la vida i permetran arribar a un major benestar (Bisquerra i Hernández, 2017). Pel que fa a l'objectiu general 1, que va enfocat a conèixer quin és el treball emocional que es realitza als centres de Secundària de Manlleu a l'Educació Física, els resultats obtinguts mostren primerament que els coneixements i la formació que té el professorat d'Educació Física dels mateixos centres sobre l'Educació Emocional, és pràcticament mínima. Això s'ha pogut veure amb què el fet que més de la meitat no té cap mena de formació sobre aquesta temàtica, a més, tot i que la majoria coincideix que seria molt important tenir aquests coneixements, cap dels professionals ha mencionat que té la intenció de fer alguna formació relacionada amb l'Educació Emocional a curt termini. La importància que el professorat rebí aquesta formació es pot veure de manera molt clara amb el què diu Bisquerra (2018) que el primer destinatari de l'Educació Emocional és el professorat, ja que aquest necessita les Competències Emocionals com a persona, perquè per a l'exercici de la professió és imprescindible tenir aquestes competències. A més d'acord amb Torrijos, Martín i Rodríguez (2018) és necessari incorporar l'Educació Emocional en la formació del professorat, pel fet que contribueix de forma decisiva en el desenvolupament de competències imprescindibles pel desenvolupament de la funció del docent.

Tots els entrevistats saben que la importància i responsabilitat que tenen com a docents d'Educació Física és molt gran en el desenvolupament personal de l'alumnat. Aquests professionals entenen que el seu paper com a docents va donat de la mà amb el fet d'estar al costat, de poder acompanyar i formar part en el procés que segueixen tots els adolescents, a més es pot considerar que tenen clar que l'impacte que puguin tenir ells és gran i repercuteix de manera directa amb aquests alumnes. Molt relacionat amb el que s'està comentant sobre la importància que té el professorat en l'Educació Emocional es pot veure clarament amb el què diuen Colom i Fernández (2009) que perquè l'alumnat desenvolupi les Competències Emocionals adequades es necessita un educador emocional. A més, amb la mateixa idea

Navarro (2018) exposa que el docent d'Educació Física no només és coneixedor de mètodes i mitjans de desenvolupament motor, jocs i activitats físiques i esportives saludables, sinó que també és pedagog i coneixedor d'un ampli ventall d'estils d'ensenyament i estratègies metodològiques per treballar la salut emocional en els seus alumnes.

Sobre les necessitats emocionals i sobretot d'autoestima que consideren els professors entrevistats que tenen els adolescents, tots ells tenen coneixement de la importància de l'etapa de l'adolescència i que és un moment de grans canvis a les seves vides. D'acord amb les idees que s'han exposat Moreno (2016) explica que l'adolescència s'estén des del final de la infància fins a arribar a la maduresa biològica, el moment que hi ha el desenvolupament físic i sexual, la construcció de la seva identitat i la seva maduresa social vinculada directament amb la independència econòmica, administració de recursos i l'autonomia personal. A més tal com ja s'ha exposat al marc teòric l'adolescència és una etapa d'inestabilitat emocional en què es busca la seva identitat i això provoca sentiments contradictoris (Vallet, 2006). Per tant, tenint en compte la importància d'aquesta etapa, poder-ho treballar a les aules és de vital importància pel seu desenvolupament, a més, si aquest treball es fa de manera adequada juntament amb les matèries que tenen la potencialitat de fer-ho, el què es pot aconseguir és molt més significat. Falivelli, Belén i Rutzstein (2016) entenen que la matèria d'Educació Física i la pràctica esportiva en general són una eina molt útil a l'hora d'estimular les emocions. Per aquest motiu els autors afirmen que s'ha de posar major atenció a les emocions de l'alumnat i intentar portar a terme diferents estratègies per millorar l'Educació Emocional d'aquests.

Seguint amb els resultats, tots els docents entrevistats concorden amb el què s'ha exposat anteriorment que l'assignatura d'Educació Física és ideal per les seves característiques per poder treballar l'Educació Emocional, però, en canvi, el treball que es fa a cada centre tal com afirmen més de la meitat dels docents, és pràcticament inexistent. Tal com s'ha exposat al marc teòric, la Direcció General d'Educació Secundària Obligatòria i Batxillerat (2017) mostra que les principals finalitats de la matèria d'Educació Física ens porten aconseguir una millora de l'autoconcepte i l'autoestima i això s'ha de tenir molt en compte, ja que moltes vegades es dona prioritat a treballar temes i aspectes que tenen menys importància. El motiu principal que dificulta aquest treball en la gran part d'aquests docents, és la falta de formació i manca de coneixements, fet que es pot veure clarament relacionat amb el què diu Bisquerra (2018) que

només el professorat ben format podrà posar en pràctica programes d'Educació Emocional de forma efectiva i adequada.

Un aspecte molt rellevant i positiu dels resultats que s'han obtingut és que tot i el desconeixement general sobre l'Educació Emocional, la majoria d'ells han sigut capaços de fer propostes molt diverses i interessants, i moltes d'elles concorden amb les exposades al marc teòric de Bisquerra i García (2018) com dinàmiques de grups, reflexions, el diàleg, jocs, relaxació, mindfulness. Aquest treball que s'està parlant amb tanta importància s'ha de fer durant el llarg dels anys, ja que com s'ha exposat al marc teòric Bisquerra i García (2018) expliquen que l'Educació Emocional "vol optimitzar el desenvolupament integral de la persona desenvolupament físic, intel·lectual, social, emocional, etc. A més té un enfocament de cicle vital i és una educació per la vida." (p.16). Aquesta idea s'ha pogut veure amb les respostes dels docents, tot i que alguns d'ells creuen que el millor moment és poder-ho fer entre els cursos de 2n i 3r d'ESO i altres entre els cursos de 3r i 4t d'ESO, la resposta majoritària és que ha de ser un treball que s'ha de fer durant cada any de l'etapa formativa.

Fent referència sobre l'Objectiu general 2, que va enfocat a detectar quin és l'estat emocional de l'alumnat que actualment està cursant la Secundària a l'escola Casals Gràcia de Manlleu, s'ha pogut observar primerament que els resultats indiquen que l'autoestima de l'alumnat dels quatre cursos en general, és preocupant tenint en compte que la meitat dels alumnes en aquests moments tenen una autoestima baixa. En un estudi longitudinal fet per Trzesniewski et al. (2006) es va trobar que els individus amb una baixa autoestima en el moment de l'adolescència tenen un risc major de patir una pitjor salut física i mental a l'edat adulta.

Pel que fa als resultats obtinguts en la valoració d'autoestima segons el sexe, s'ha pogut veure que més de la meitat dels alumnes de sexe masculí actualment tenen una autoestima moderada i més de la meitat d'alumnes de sexe femení tenen una autoestima baixa. Aquests resultats concorden amb els que es van obtenir en les investigacions fetes per (Parra, Olivia i Sánchez, 2004; Moreno i Marrero, 2015; Hernández, Belmonte i Martínez, 2018) que mostren que els adolescents de sexe femení presenten valors d'autoestima menors que els de sexe masculí.

Els resultats obtinguts en la valoració d'autoestima segons el lloc de naixement, indiquen que més de la meitat de l'alumnat que o bé ell o bé la seva família ha nascut a fora de Catalunya té una autoestima moderada i, en canvi, l'alumnat que tant ell com les seves famílies ha nascut a Catalunya una autoestima baixa. Segons Vecina i Fullana (2006) el lloc de naixement té una

clara relació amb l'autoestima de l'alumnat explicant que l'alumne nouvingut s'ha d'adaptar al nou ambient, per fer-ho modifica l'autoconcepte i això repercuteix sobre la seva autoestima, la integració i l'èxit acadèmic. En el cas d'aquesta investigació, els resultats obtinguts no són concloents per poder afirmar la relació que detallen aquests autors entre l'autoestima i el lloc de naixement, però una cosa està molt clara i és que la importància del docent torna a agafar protagonisme tal com es mostra en els resultats de l'estudi fet per Oczlon, Bardachi Lüftenegger (2021), que la manera com els professors aborden i valoren el pluralisme cultural sembla tenir un paper especialment important en el foment de l'autoconcepte i l'autoestima dels adolescents immigrants.

Respecte a l'autoconcepte de tots els alumnes dels quatre cursos, les dimensions amb valors més baixos han sigut la dimensió Social i Emocional. Goñi i Rodríguez (2004) assenyalen que com menys acceptació es tingui, més baix serà l'autoconcepte i més problemes tindrà la persona en qüestió per relacionar-se amb els seus iguals. A més, Soriano i Osorio (2008) expliquen que en l'actualitat s'entén que és necessari incorporar el procés d'ensenyament aprenentatge la dimensió Emocional, sobretot perquè els aspectes més importants d'aquest procés són la consciència, la capacitat que té l'alumnat de gestionar les seves pròpies emocions i sentiments, la motivació amb la qual afronta aquest procés i les relacions interpersonals que estableixen amb els altres. Per tant, tal com expliquen aquests autors, es pot veure clarament la relació que tenen les dues dimensions entre si i la importància del fet que es potenciïn tenint en compte que com ja s'ha mencionat són les dues més baixes.

7. Conclusions

En aquest últim apartat es mostra les conclusions de la investigació, validant o refutant als diversos objectius i hipòtesis plantejades, a més es presenta les limitacions, fortaleeses, les futures línies d'investigació i per concloure la valoració de tot el procés.

A partir dels objectius i les hipòtesis plantejades a l'inici de la investigació es pot afirmar el següent:

Pel que fa tant l'objectiu general 1 com els objectius específics 1.1 i 1.2, es pot afirmar que amb termes generals el treball que es fa de l'Educació Emocional a la matèria d'Educació Física en els centres de Secundària de Manlleu no és el suficient, ni l'adequat tenint en compte que no va en relació amb les necessitats que té l'alumnat a l'etapa de l'adolescència en el segle XXI, per tant, la primera hipòtesi plantejada queda refutada. Aquest fet és degut principalment a la falta de formació i coneixements del professorat sobre l'Educació Emocional, que els genera una gran dificultat i impedeix que puguin implementar aquest treball d'una manera coherent i eficaç. A més, tot i que en són molt conscients d'aquest fet, ara per ara cap d'aquests docents tenen la intensió de formar-se sobre aquest àmbit, cosa que fa desacreditar la segona i tercera hipòtesi formulada. Tot i aquesta gran desconexença tots els docents estan molt conscienciats de la importància i potencialitat que té l'Educació Física i el seu paper que tenen com a docents d'aquesta matèria per poder implementar l'Educació Emocional, a més mitjançant la seva experiència queda demostrat que gairebé tots són capaços de fer propostes molt interessants en el cas que ho haguessin de treballar, per tant, es pot dir que es valida la quarta hipòtesi plantejada.

Per altra banda, pel que fa tant l'objectiu general 2, com els objectius específics 2.1 i 2.2, es pot afirmar que l'estat emocional que té l'alumnat de Secundària de l'escola Casals Gràcia de Manlleu és preocupant i caldria parar-hi atenció i posar algun mitjà tenint en compte que la meitat de tot l'alumnat de l'ESO té una autoestima amb nivells molt baixos. Per tant, la cinquena hipòtesi queda refutada, ja que s'esperava que l'alumnat amb una autoestima baixa representés més de la meitat d'aquest grup. A més, també s'ha pogut identificar que l'alumnat de sexe femení té l'autoestima més baixa que l'alumnat de sexe masculí, i l'alumnat que tan ell com la seva família són nascudes a Catalunya no tenen una autoestima més elevada que l'alumnat que o bé ell o bé les seves famílies són nascudes a fora de Catalunya, la qual demostra que la sisena hipòtesi queda també rebutjada. Pel que fa a l'autoconcepte es pot afirmar que hi ha algunes

dimensions amb valors baixos, però d'altres amb valors més elevats superen el percentil de 50, i, per tant, aquest fet fa que es refuti la setena hipòtesi. Finalment, tot i que la dimensió Emocional no ha sigut la que ha obtingut valors més baixos tal com s'esperava a l'inici de la investigació, cal destacar que sí que ha obtingut puntuacions baixes juntament amb la dimensió Social i, per tant, la vuitena hipòtesi queda rebutjada.

7. 1. Limitacions, fortaleces i futures línies d'investigació

Les limitacions principals de la investigació, han sigut en primer lloc les temporals i el volum d'informació que es tenia, tenint en compte que la idea era valorar de la mateixa manera tant l'autoestima com l'autoconcepte dels adolescents de l'escola Casals Gràcia segons els cursos, el sexe i el lloc de naixement d'aquest alumnat i les seves famílies. El fet de tenir tanta informació i un temps limitat s'ha hagut d'acotar la investigació fent que no es poguessin comparar aquestes variables de l'autoconcepte. Per altra banda, també mencionar que una altra limitació ha sigut el fet que l'investigador sigui inexpert en el camp de la investigació, ja que no ha permès que es pogués acabar d'extreure tot el contingut que s'hagués pogut extreure amb més experiència i coneixements.

Sobre les principals fortaleces del treball, es destaca sobretot el fet d'haver pogut obtenir informació d'alumnat i professorat d'Educació Física de Secundària, ja que aquesta combinació, tot i que ha suposat molt més esforç, ha permès entrelaçar tota la informació i conèixer molt més la realitat.

Com a futures línies d'investigació és imprescindible, en primer lloc, poder analitzar l'estat emocional dels adolescents de tots els centres de Secundària de Manlleu, ja que els resultats que s'han obtingut en aquesta investigació són molt rellevants i, per tant, poder-ho tenir de tots els alumnes d'aquests altres tres centres permetria relacionar de manera directa aquesta informació amb la qual s'ha extret dels docents d'Educació Física entrevistats. En segon lloc, tenint en compte els resultats sobre el treball que es fa de l'Educació Emocional a la matèria d'Educació Física, també seria molt interessant portar a terme una intervenció i fer un estudi valorant l'impacte que tindria aquesta i l'evolució de l'estat emocional dels alumnes. Per últim, també es considera que a l'hora de poder valorar l'estat emocional de l'adolescent nascut a fora de Catalunya, s'hauria de tenir en compte el temps de la seva arribada, ja que aquest fet pot aportar una fotografia més real sobre la relació que hi ha entre l'autoestima el fet de ser nouvingut o no.

7.2. Valoració del procés

Tot el procés ha sigut complex, però alhora molt enriquidor, tenint en compte que la temàtica escollida era totalment desconeguda per l'investigador i, per tant, la cerca i tot el treball previ que s'ha hagut de fer ha suposat molta dedicació i esforç. També s'ha de destacar que el fet d'enfocar-se sobre un tema que es considera molt important i interessant ha provocat que aquest llarg procés de nou mesos en què hi ha hagut moments de tota mena, positius i d'altres més difícils, fos tot més amè i motivador.

Aquest treball posa fi en aquest camí tan especial de quatre anys en què l'aprenentatge i les vivències que s'han viscut són indescriptibles. Tot aquest procés ha permès poder portar a terme aquesta investigació en què s'ha pogut relacionar molts dels aprenentatges obtinguts al llarg de tot el grau, i en especial de les assignatures de Fonaments de l'Educació, Sociologia de l'Activitat Física i l'Esport, Didàctica de l'Educació Física I i II, Aspectes Didàctics i Organitzatius de l'Educació Secundària, i les Pràctiques realitzades tant a 3r com a 4t que li han donat a l'investigador nous coneixements i experiències, fent-lo créixer com a persona i ajudant-lo a reafirmar la manera que ja tenia d'entendre l'educació. Com a futur docent s'ha d'assumir la gran responsabilitat de formar part de la vida dels alumnes i de ser partícips del creixement i desenvolupament d'aquests com a persones. Per tant, es troba molt necessari que se segueixi la línia d'aquesta investigació, ja que ajudarà a conèixer la realitat dels centres de Secundària i les necessitats de l'alumnat.

8. Bibliografía

Atienza, F. L., Moreno, Y., i Balaguer, I. (2000). Análisis de la dimensionalidad de la Escala de Autoestima de Rosenberg en una muestra de adolescentes valencianos. *Revista de Psicología. Universitas Tarraconensis*, 22, 29-42.

Behar, R. (2010). La construcción cultural del cuerpo: El paradigma de los trastornos de la conducta alimentaria. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 48(4), 319-334.

Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de investigación educativa*, 21(1), 7-43.

Bisquerra, R., i Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Facultad de Educación*. 10, 61-82. Recuperat de <http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:EducacionXXI-2007numero10-823/Documento.pdf>

Bisquerra, R., i Pérez, N. (2012). Educación emocional: estrategias para su puesta en práctica. *Avances en supervisión educativa*, 16.

Bisquerra, R., i Hernández, S. (2017). Positive psychology, emotional education and the happy classrooms program. *Papeles Del Psicologo*, 38 (1), 58–65.

Bisquerra, R., i García, E. (2018). La educación emocional requiere formación del profesorado. *Revista Del Consejo Escolar de Estado*, 5(8), 15–27.

Bisquerra, R. (2018). Educació emocional: de la recerca a la pràctica fonamentada. *Revista Catalana de Pedagogia*, 13, 145-171.

Branden, N. (2018). *Los seis pilares de la autoestima (1ed.)*. México: Paidós

Braun, V., i Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101.

Castro, A. (2009). El bienestar psicológico: Quatro décadas de progreso. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 23(3), 43-72.

Catagua, G. D., i Escobar, G. R. (2020). Ansiedad en adolescentes durante el confinamiento (Covid 19) del barrio Santa Clara- cantón Manta. *Polo del conocimiento*, 6(3), 2094-2110.

Colom, J., i Fernández, M. del C. (2009). Adolescencia y desarrollo emocional en la sociedad actual. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 235–242. Recuperat de <http://www.redalyc.org/pdf/3498/349832320025.pdf>

Delgado, K., Federico, W., i Vera, S. (2018). *Rompiendo barreras en la investigación*. (1a ed.) Ecuador: Utmach

Díaz, D., Fuentes, I., i Senra, N. D. L. C. (2018). Adolescencia y autoestima: su desarrollo desde las instituciones educativas. *Conrado*, 14(64), 98-103.

Díaz, L., Torruco, U., Martínez, M., i Varela, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en educación médica*, 2(7), 162-167.

Direcció General d'Educació Secundària Obligatòria i Batxillerat. (2017). *Competències bàsiques de l'àmbit d'educació física*. <https://educacio.gencat.cat/web/.content/home/departament/publicacions/colleccions/competencies-basiques/eso/ambit-educacio-fisica.pdf>

Escola Casals Gràcia. (2022). *Portes Obertes*. Recuperat de <https://sites.google.com/view/escola-casals-gracia-manlleu/portes-obertes>

Ernst, G. (2001). Educación para todos: La teoría de las Inteligencias Múltiples de Gardner. *Revista de Psicología de la PUCP*. 9 (2). 319-332.

Eugènia, S., Susana, A., Segundo, D., i Sánchez, F. (2019). Formas de presión social e imagen corporal de adolescentes. Un estudio realizado con estudiantes de colegios de la ciudad de Loja-Ecuador. *Revistas de investigación*, 42(93).

Falivelli, B., Belén, M., Rutzstein, G. (2016). Percepción de presiones sociales para alcanzar un cuerpo ideal en mujeres adolescentes. *Moleqlla*, (24). Recuperat de https://www.upo.es/cms1/export/sites/upo/moleqlla/documentos/Numero24/Numero_24.pdf

Ferrer, R. (2020). Pandemia por COVID-19: el mayor reto de la historia del intensivismo. *Medicina Intensiva*, 44(6), 323-324. doi: 10.1016/j.medin.2020.04.002

Flores, G., Prat, M., i Soler, S. (2015). La intervención pedagógica del profesorado de educación física en un contexto multicultural: prácticas, reflexiones y orientaciones. *Retos*, 28, 248-255.

Garaigordobi, M., Aliri, J., i Fontaneda, I. (2009). Bienestar psicológico subjetivo: Diferencias de sexo, relaciones con dimensiones de personalidad i variables predictoras. *Psicología conductual*, 17 (3), 543-559.

García, F. i Musitu, G. (1999). AF-5. Autoconcepto Forma 5. Madrid: TEA Ediciones.

Gómez, M., Espada, J. P., Morales, A., Marchal, L., Soler, F., i Vallejo, P. et al. (2016). Adaptation, Validation, Reliability and Factorial Equivalence of the Rosenberg Self-Esteem Scale in Colombian and Spanish Population. *The Spanish Journal of Psychology*, 19, 1-12.

Goñi, A., i Rodríguez, A. (2004). Trastornos de conducta alimentaria, práctica deportiva y autoconcepto físico en adolescentes. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 32(1), 29-36.

Güell, M. (2013). *Tengo inteligencia emocional* (1a ed.). Barcelona: Paidós

Hernández, M. A., Belmonte, L. i Martínez, M. M. (2018). Autoestima y ansiedad en los adolescentes. *ReiDoCrea*, 7, 269-278. Recuperat de <https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/54133/7-21.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Hernández, R., i Mendoza, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. (1a ed.). Ciudad de México: McGrawHill.

Institut Antoni Pous (2022). *Projecte Educatiu*. Recuperat de <https://agora.xtec.cat/ies-antoni-pous/linstitut/projecte-educatiu/>

Institut d'estadística de Catalunya. (2022). *Manlleu (Osona)*. Recuperat de <https://www.idescat.cat/emex/?id=081120>

Jesús, A., Espinoza, R., Mateo, C., i Antonio, J. (2013). El maestro de educación física educando emociones en un centro marginal. *E-motion*. (1), 83-94. Recuperat de http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/8028/El_maestro_de_educacion_fisica.pdf?sequence=2

La Salle Manlleu. (2022). *Projecte educatiu*. Recuperat de <https://lasallemanlleu.cat/lescola/projecte-educatiu/>

La Teuleria. (2014). *Projecte Educatiu*. Recuperat de https://issuu.com/lateuleria/docs/projecte_educatiu_de_centre

Llach, Z. (2016). Neoprofesores: Reflexiones sobre el papel del profesorado de enseñanza secundaria y bachillerato en el siglo XXI. *Quaderns digitals*, (82), 14-27.

Lleixà, T., Gros, B., Mauri, T., i Medina, J. (2018). *Educación 2018-2020: Retos, tendencias y compromisos*. Barcelona: IRE-UB.

Lleixà, M., i Montesó, P. (2015). *Investigación en enfermería*. (1a ed.) Tarragona: Publicacions URV.

Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, BOE núm. 106 (2006).

Lievendag, L., Banasco, M. B., Bidacovich, G., i Rutzstein, G. (2016). Percepción de presiones sociales para alcanzar un cuerpo ideal en mujeres adolescentes. *VIII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXIII Jornadas de Investigación XII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR*. (p. 214). Buenos aires: Universidad de Buenos Aires.

Mardomingo, M. J. (2011). Trastornos de ansiedad en el adolescente. *Pediatría Integral*, 9(2), 125–134. Recuperat de [https://faros.hsjdbcn.org/adjuntos/336.1-Trastornos_ansiedad_adolescente\(1\).pdf](https://faros.hsjdbcn.org/adjuntos/336.1-Trastornos_ansiedad_adolescente(1).pdf)

Moreno, A. (2016). *La adolescencia*. Barcelona: Editorial UOC.

Moreno, Y., i Marrero, R. J. (2015). Optimismo y autoestima como predictores de bienestar personal: diferencias de género. *Revista Mexicana de Psicología*, 32(1), 27-36. Recuperat de <https://www.redalyc.org/pdf/2430/243045363004.pdf>

Mouzo, J. (2021, març 01). *Con la pandemia caí en picado anímicamente. Volví a beber y al juego*. *El País*, Recuperat 10 gener 2022, de <https://elpais.com/sociedad/2021-02-28/con-la-pandemia-cai-en-picado-animicamente-volvi-a-beber-y-al-juego.html>

Muñoz, V., Lavega, P., Costes, A., Damian, S., i Serna, J.(2020). Los juegos motores como recurso pedagógico para favorecer la afectividad desde la educación física. *Retos*, 38, 166-172. Recuperat de <https://repositori.udl.cat/bitstream/handle/10459.1/68981/031137.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Navarro, D. La inteligencia de moverse: La neuropsicología en la educación física. Dins F. Alarcón.(2018). *Neurociencia, deporte y educación* (pp.259-297).Wanceulen editorial: Sevilla

- Navarro, M. (2009). Autoconocimiento y autoestima. *Temas para la educación*, (5), 1-9. Recuperat de <https://feandalucia.ccoo.es/andalucia/docu/p5sd6409.pdf>
- Oczlon, S., Bardach, L., i Lüftenegger, M. (2021). Immigrant adolescents' perceptions of cultural pluralism climate: Relations to self- esteem, academic self- concept, achievement, and discrimination. *New directions for child and adolescent development*, (177), 51-75.
- Parra, Á., Olivia, A., i Sánchez, I. (2004). Evolución y determinantes de la autoestima durante los años adolescentes. *Anuario de psicología*, 35(3), 331-346.
- Polgar, S., i Thomas, S. (2021). *Introducción a la investigación en ciencias de la salud*. (7a ed.). Barcelona: Elsevier.
- Prado, J., i Arteaga, F. (2018). Relación de la presión social con la percepción de la imagen corporal y las características sociodemográficas en adolescentes. *Impetus*, 10(2), 75-84.
- Roa, A. (2013). La educación emocional, el autoconcepto, la autoestima y su importancia en la infancia. *Edetania*, (44), 241-257.
- Robles, J., Acinas, M., i Pérez, J. (2013). *Estrategias de intervención psicológica en la conducta suicida*. Madrid: Editorial Síntesis.
- Rodríguez, D., i Meneses, J. (2011). El cuestionario y la entrevista. *UOC Universitat Oberta de Catalunya*. Recuperat de http://femrecerca.cat/meneses/files/pid_00174026.pdf
- Salovey, P., Brackett, M., i Mayer, J. (2007). *Emotional Intelligence: Key Readings on the Mayer and Salovey Model*. New York: Dude Publishing.
- Silva, I., i Mejía, O. (2015). Autoestima, adolescencia y pedagogía. *Revista electrónica educare*, 19 (1), 241-256. Recuperat de: <https://www.redalyc.org/pdf/1941/194132805013.pdf>
- Soriano, E., i Osorio, M. D. M. (2008). Competencias emocionales del alumnado “autóctono” e inmigrante de educación secundaria. *Bordón. Revista de pedagogía*. 60 (1), 129-148. Recuperat de: <https://recyt.fecyt.es/index.php/BORDON/article/view/28841/15383>
- Trzesniewski, K. H., Donnellan, M. B., Moffitt, T. E., Robins, R. W., Poulton, R., i Caspi, A. (2006). Low self-esteem during adolescence predicts poor health, criminal behavior, and limited economic prospects during adulthood. *Developmental psychology*, 42(2), 381-390.

Torrijos P., Martín, J. F., i Rodríguez, M. J. (2018). La educación emocional en la formación permanente del profesorado no universitario. *Profesorado, Revista De Currículum Y Formación Del Profesorado*, 22(1), 579-597. <https://doi.org/10.30827/profesorado.v22i1.9943>

UNICEF. (2002). *Adolescencia: Una etapa fundamental*. Nueva York.

Vallet, M. (2006). *Cómo educar a nuestros adolescentes: Un esfuerzo que merece la pena*. (1a ed.). Madrid: Walters Kluwer España.

Vázquez, M. L., Ferreira, M.R., Mogollón, A. S., de Sanmamed, M.J.F., Delgado, M. E., i Vargas, I. (2006). *Introducción a las técnicas cualitativas de investigación aplicadas en salud: Cursos GRAAL 5*. (1a ed.). Barcelona: Universitat Autònoma de Barcelona.

Vecina, C., i Fullana, E. (2006). Alumnos inmigrantes: La adaptación a una nueva realidad. Dins *VI Congreso Internacional Virtual de Educación: 6-16 de febrer de 2006*. (pp.1-17).

Victoria, C. R., i González, I. (2000). La categoría bienestar psicológico: Su relación con otras categorías sociales. *Revista cubana de medicina general integral*, 16(6), 586-592. Recuperat de http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S086421252000000600010&script=sci_arttext&tlng=pt#*

Zamarripa, J., Castillo, I., Tomás, I., Tristán, J., i Álvarez, O. (2016). El papel del profesor en la motivación y la salud mental de los estudiantes de educación física. *Salud mental*, 39(4), 221-227.

Zubieta, E., i Delfino, G. (2010). La vida, bienestar psicológico y bienestar social en estudiantes universitarios de buenos aires. *Anuario de Investigaciones*, 17, 227-283. Recuperat de <https://www.redalyc.org/pdf/3691/369139946018.pdf>

9. Annex

9. 1. Guió de l'entrevista

Experiència dels entrevistats com a docents d'Educació Física

- Quina és la teva experiència professional com a docent d'Educació Física? Futurs estudis i/o formació?

Coneixements dels docents d'Educació Física sobre l'Educació Emocional.

- Quins són els coneixements que tens sobre l'Educació Emocional?
- Quina percepció tens envers el treball emocional?
- Quin és el teu punt de vista sobre la formació del professorat d'Educació Emocional?

Necessitats dels adolescents en relació amb l'Educació Emocional i en concret l'autoestima.

- Quines són les necessitats emocionals de l'adolescent? Què pots dir de l'adolescència?
- Podries dir si hi ha perfils d'alumnat més adients que altres per treballar l'Educació Emocional. I específicament l'autoestima?
- Creus que el lloc de naixement de l'alumnat i/o les seves famílies pot tenir un impacte amb l'autoestima d'aquest alumnat?

Potencialitat de l'assignatura d'Educació Física per treballar l'Educació Emocional

- Que podem aconseguir a través de l'Educació Física que no podem aconseguir amb altres assignatures?
- Quin és el paper que creus que ha de tenir el docent d'Educació Física per treballar l'Educació Emocional?
- Quin és el treball d'Educació Emocional que es fa al centre a l'assignatura d'Educació Física?
- Com i quins moments implementes o implementaries l'Educació Emocional a les sessions que portes a terme?

9. 2. Qüestionari d'autoestima (Rosenberg)

Escala de Rosenberg (Català)

Aquest qüestionari va relacionat amb el TFG de l'Adrià Ballart Luján sobre l'Educació Emocional a l'Educació Física.

Si us plau, llegeix les frases següents i assenyalas el nivell d'acord o desacord que tens amb cada una d'elles. (4:Molt en desacord- 1:Molt d'acord)

***Obligatorio**

1. Entenc que la realització d'aquesta enquesta és totalment voluntària i anònima *

Selecciona todos los que correspondan.

Ho entenc

2. Sexe *

Marca solo un óvalo.

Masculí

Femení

Altres

3. Lloc de naixement *

4. Lloc de naixement dels teus pares *

5. Edat *

Marca solo un óvalo.

11

12

13

14

15

16

6. Em sento una persona tan valuosa com les altres *

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4

7. Generalment, penso que sóc un fracassat/da *

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4

8. Crec que tinc algunes qualitats bones *

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4

9. Sóc capaç de fer les coses tan bé com les altres *

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4

10. Crec que no tinc molt per estar orgullós/a *

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4

11. Tinc una actitud positiva cap a mi mateix/a *

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4

12. En general em sento satisfet/a amb mi mateix/a *

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4

13. M'agradaria tenir més respecte cap a mi mateix/a *

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

14. Realment em sento inútil en algunes coses *

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

15. A vegades penso que no serveixo per res *

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. 3. Qüestionari Autoconcepte Forma (AF5)

AF-5 (Català)

Aquest qüestionari va relacionat amb el TFG de l'Adrià Ballart Luján sobre l'Educació Emocional a l'Educació Física.

Tot seguit trobareu una sèrie de frases. Llegiu-les acuradament i contesteu amb un valor entre 1 i 99 segons el vostre grau d'acord amb cada frase. (1: en total desacord) - (99: totalment d'acord).

***Obligatori**

1. Entenc que la realització d'aquest qüestionari és totalment voluntària i anònima *

Marca solo un óvalo.

Ho entenc

2. Sexe

Selecciona todas los que correspondan.

Masculí

Femení

Altres

3. Lloc de naixement *

4. Lloc de naixement dels teus pares *

5. Edat *

Marca solo un óvalo.

11

12

13

14

15

16

6. Faig bé els treballs de l'escola *

7. Aconsegueixo amics fàcilment *

8. Tinc por d'algunes coses *

9. Sóc molt criticat/da a casa *

10. Cuido el meu cos *

11. Els meus professors/les em consideren bon treballador *

12. Sóc una persona amigable *

13. Moltes coses em posen nerviós/a *

14. Em sento feliç a casa *

15. Em demanen per fer activitats esportives *

16. Treballo molt a classe *

17. M'és difícil fer amics *

18. M'espanto amb facilitat *

19. La meva família està decebuda amb mi *

20. Em considero elegant *

21. Els meus mestres m'aprecien *

22. Sóc una persona alegre *

23. Quan els grans em diuen alguna cosa em poso nerviós *

24. La meva família m'ajudaria en qualsevol tipus de problema *

25. M'agrada com sóc físicament *

26. Sóc un bon/a estudiant *

27. Em costa parlar amb desconeguts *

28. Em poso nerviós/a quan em pregunta el mestre *

29. Els meus pares em donen confiança *

30. Sóc bo fent esport *

31. Els meus mestres em consideren intel·ligent i treballador *

32. Tinc molts amics *

33. Em sento nerviós *

34. Em sento estimat pels meus pares *

35. Sóc una persona atractiva *

9. 4. Correu electrònic

Benvolgut/da,

Sóc l'Adrià Ballart Luján estudiant de 4t del Grau de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport a la Universitat de Vic.

T'escric per comentar-te que estic desenvolupant el Treball Final de Grau sobre l'Educació Emocional a l'Educació Física i m'agradaria poder comptar amb tu i fer-te una entrevista. La finalitat de la investigació és poder conèixer quin és el treball que es fa de l'Educació Emocional a la matèria d'Educació Física en tots els centres de Secundària de Manlleu.

L'entrevista serà totalment anònima i per tal de poder-ho fer se't donarà un document de declaració de consentiment. Si tens algun dubte pots contactar amb mi en aquesta direcció sempre que sigui necessari.

Espero resposta,

Moltíssimes gràcies!

Adrià Ballart Luján

9. 5. Declaració de consentiment informat

Jo _____ amb DNI: _____

Declaro que:

1. He estat informat i/o informada de l'objectiu de participar en l'entrevista centrada al treball de l'Educació Emocional a l'Educació Física, la qual forma part d'un Treball Final de Grau de la Universitat de Vic- Universitat Central de Catalunya.
2. Conec que la meva participació en l'entrevista és totalment voluntària.
3. Dono el meu consentiment per enregistrar la veu al llarg de tota l'entrevista, i utilitzar la informació que s'obtingui de manera anònima i confidencial amb les condicions estipulades en la clàusula de garantia de protecció de dades. Totes les presentacions dels resultats del projecte es faran de manera agregada, evitant que es pugui fer una identificació individual de les dades aportades pels participants.
4. Tinc el dret d'accés, rectificació, cancel·lació i oposició de les dades facilitades, d'acord amb la clàusula de garantia de protecció de dades de caràcter personal.

Signant aquest document explico el meu consentiment a participar i que les meves aportacions siguin enregistrades mitjançant (gravació de veu).

Signatura del participant Sr. Adrià Ballart Luján

_____, ____ de _____ del _____

GARANTIA DE PROTECCIÓ DE DADES

D'acord amb el que disposa la Llei Orgànica 3/2018, de 5 de desembre, de protecció de dades de caràcter personal i garantia de drets digitals, us informem que les dades facilitades només seran utilitzades exclusivament per la realització del TFG que no seran cedides ni comunicades a tercers. En qualsevol moment podreu exercir els drets d'accés, cancel·lació i rectificació de les vostres dades per a totes o algunes d'aquestes finalitats adreçant-vos al Sr. Adrià Ballart Luján (adria.ballart@uvic.cat).

9. 6. Transcripció entrevistes

Entrevista (P1)

Hola, bona tarda!

En primer lloc, em pots explicar una mica sobre la teva experiència professional com a docent d'Educació Física?

- La meva experiència professional és bàsicament setze anys com a docent, he estat sempre en el mateix centre i, per tant, només conec aquesta realitat.

Molt bé, tens pensat fer alguna formació més?

- Nosaltres cada any fem formacions a vegades són per què les busquem nosaltres i a vegades venen imposades des del mateix centre.

Ja comencem amb l'apartat de l'Educació Emocional d'acord? Quina és la percepció que tens tu sobre l'Educació Emocional?

- La nostra assignatura és ideal per treballar això per les seves característiques, és molt vivencial. Com poden treballar-se les emocions si no ho vius, llavors nosaltres quan proposem aquesta pràctica fan que surtin moltes emocions a l'aula i que nosaltres com a professionals les haguem de regular.

Des del mateix centre es fa un projecte d'interioritat que va de 1r a 4t d'ESO que es treballa a totes les assignatures. Hi ha diferents temàtiques una d'elles si que és més aquest treball més personal i podríem dir que hi ha una mica de treball de les emocions. Llavors nosaltres podem fer unes dues o tres sessions al trimestre normalment dedicades a treballar aquestes temàtiques i cada professor s'ho adapta i decideix quan, què i com ho treballa i intentar adaptar també això a la realitat que tens tu al centre. També un aspecte important és que se'ns avalua i hem de justificar que ho treballem.

Em pots dir què coneixes, què saps sobre l'Educació Emocional?

- En l'àmbit de formació específica sobre l'Educació Emocional no he fet res, tot el que aplico és tot en base el meu sentit comú i el que he pogut anar veient. El que conec és que hi ha moltes emocions que portem a dintre i nosaltres el què hem de fer és ensenyar o donar eines als alumnes per tal que sàpiguen gestionar-les i que el dia de demà siguin més capaços de canalitzar tot el que els hi pugui venir. Ens falten moltes eines i saber

com treballar-ho, però ho enfoco l'assignatura de manera molt pràctica i després amb les situacions vivencials a les sessions, doncs, els hi donguem les eines perquè ho puguin fer.

A part de la part pràctica amb el projecte que et comentava abans, els hi donem un quadern personal que no és entregable perquè anotin tot el què han viscut a les sessions, com s'han sentit. I penso que és interessant que la informació quedi recollida algun lloc i que si mai ho necessiten que puguin reviure-ho.

L'última pregunta d'aquest apartat, quina és la teva percepció sobre la formació que té el professorat?

- D'aquest tema se'n sap molt poc i potser això provoca que hi hagi poca formació i nosaltres ens hi agafem poc. Penso que hi ha poca oferta i la que hi ha nosaltres la desconeixem. Costa molt que arribin formacions i si no ets tu que ho busques expressament és difícil. Amb aquest tipus de sessió coincidim amb molts altres professors que són sessions que les has de fer teves, que t'has de sentir còmoda treballant-ho. Perquè són temes de surten de la teva zona de confort.

Comencem amb el segon apartat, quina percepció creus que té l'adolescent sobre l'Educació Emocional?

- Ells moltes vegades en el moment que es troben no saben ben bé el què els hi passa, tenen un xoc d'hormones i de sensacions. Ells moltes vegades no saben expressar-se emocionalment, i ells no saben que ho treballen si no els hi dius directament. Per això dic que va bé quan ho acabes de treballar deixis la llibertat o una mica la porta oberta per si algú vol dir o expressar-se.

I creus que hi ha perfils més adients per treballar-ho, cursos o edats?

- Jo penso que s'ha de treballar a tots els cursos, el problema és què treballem a cada moment. Segons la fase per on ells passen, l'autoestima potser aniria més enfocat a 3r i a 4t. No hi ha cursos que s'ha de treballar més que altres, penso que hi ha d'haver un treball constant, anar-ho llançant i llavors que quan aquests nens creixin puguin rescatar les eines que has donat. Tenim una feina que no es veuen els resultats al moment, el nostre èxit és aconseguir que ells arribin al seu èxit.

Els alumnes que tens a la Tutoria sí que els coneixes molt, però hi ha vegades que tens alumnes que no els coneixes tan i s'ha de tenir molta cura sobre els temes que tractes perquè pots arribar a desencadenar emocions i situacions que tu hagin d'aprendre a gestionar.

I en concret creus que el lloc de procedència de l'alumnat o les seves famílies pot tenir alguna cosa a veure amb l'autoestima de l'alumnat?

- Jo crec que l'autoestima es cultiva en l'entorn social i per tant la família hi tindria una influència directa. Hem de tenir en compte que hi ha cultures que es fa diferències entre si es té un fill noi o noia a l'hora de fer activitat esportiva, per tant en principi hi ha una influència.

Doncs va, anem amb el tema de la relació de l'Educació Física amb l'Educació Emocional. Quina és la percepció que tens sobre la importància que té el docent per treballar aquests temes?

- Tenir proximitat, que estiguis el seu costat que l'alumne noti que estàs allà, que vegin amb tu una via que es puguin obrir.

Penso que la podem incloure a la dimensió de l'Activitat Física i Salut però també a la d'Expressió. En l'àmbit curricular s'ha de treballar, ho hem d'incloure, no només el que s'ha treballat sempre. Tenim un currículum que és molt obert i podem jugar i incloure-ho allà on nosaltres creiem.

I em podries dir quina és la potencialitat de l'Educació Física?

- És feina de tots, però penso que l'Activitat Física és la més adequada per poder-ho treballar. Clar, és l'experiència, la vivencialitat, nosaltres trepitgem el terreny, nosaltres quan proposem una activitat pràctica fas que els alumnes la visquin i això fa que apareguin sentiments i emocions que no apareixen de normal. Amb dues hores setmanals fem molta feina, però amb dues hores és molt difícil, només amb una hora més ja podríem fer molt a més feina. I a més nosaltres les tenim separades, et queden dels 50 minuts de classe et queden 45 minuts com a molt. I això suposa fer les coses amb pressa.

I per últim, quines activitats, estratègies, metodologies utilitzes o quines creus que poden arribar a funcionar?

- Jo començo amb petits minuts, no faig mai una sessió sencera, com que a 1r d'ESO ens trobem que rebem alumnes de molts centres diferents i hi ha alumnes que no ho han treballat mai i altres que sí. Jo el que faig és introduir-ho al final de les sessions, sobretot de manera reflexiva i opcional. D'aquesta manera els alumnes que no se sentin còmodes no ho fan, però sí que els hi faig estar allà i escoltar i observar la resta de companys. I a mesura que fem més d'una sessió ho acaben fent si no tota la gran majoria.

Moltes gràcies i tanco gravació.

Entrevista (P2)

Bona tarda, et fa res explicar-me una mica la teva experiència com a docent i si tens formacions externes o tens pensat fer alguna cosa més?

- Fa més de 20 anys que estic treballant al mateix centre. He fet les formacions que se'ns fa fer des del mateix centre. Tot el poc que sé és perquè ho he llegit en alguns llocs i si ho treballa és de manera inconscient.

Molt bé, comencem, doncs, què entens per Educació Emocional?

- No puc respondre per què no ho sé.

Quin és el treball d'Educació Emocional a l'escola?

- Doncs la veritat és que no ho sé. Bé de fet el mateix centre ens obliga a fer cada trimestre unes sessions concretes i potser alguna cosa es fa allà, però no ho sé.

Quina percepció tens tu sobre la formació que té el professorat?

- Relacionat amb què et deia des de la mateixa escola ens fa formacions d'alguns temes, però centrat en l'Educació Emocional jo no he fet res més.

Quines creus que són les necessitats que té l'adolescent en l'àmbit d'autoestima?

- L'adolescència és un moment de canvis hormonals, ells es creuen que són grans i són petits.

Quines edats creus que són més adients per treballar-ho?

- Podríem dir que totes, però jo penso que sobre tot segon i tercer d'ESO.

Per què creus que és així?

- Per què és el moment que fan el canvi més fort a nivell estructural i hormonal i potser és el moment que s'adonen que existeixen.

Creus que hi ha determinats perfils que ho necessiten més que altres?

- Els perfils sempre són els mateixos.

I penses que el lloc de procedència de l'alumnat o les seves famílies hi pot tenir alguna relació?

- És evident que potser una persona que és nouvinguda i no sap l'idioma tingui més possibilitats de trobar-se exclòs i no tenir relacions socials, però en general crec que depèn de com és cada persona.

Quina potencialitat creus que té l'assignatura que fas a diferència de les altres?

- Doncs, que de seguida nosaltres veiem si els nens es relacionen, dels rols de la classe, i nosaltres només fent una activitat ja veiem la personalitat de cada persona.

Com creus que com a docents podem ajudar a fer aquest treball emocional?

- És una resposta difícil, suposo intentant fer coses que no els fagi sentir incòmodes.

Quines activitats creus que poden funcionar més?

- Totes les que hi ha expressió, amb suport musical penso que els nens actuen de manera diferent. També fent activitats que amb els hi agradi i coses noves. Per exemple jo ho faria durant les parts inicials de les sessions perquè durant la part principal estàs pendent de treballar els objectius que tens marcats. Al final potser també, però com que anem tan escurats de temps moltes vegades no tenim aquest moment. Si tinguéssim més temps segurament facilitaria poder treballar moltes més coses això és evident.

Moltes gràcies pel teu temps, tanco gravació.

Entrevista (P3)

Bon dia, per començar em pots explicar una mica la teva experiència laboral i si tens cursets i tens pensat formar-te més?

- Jo ja fa més de quinze anys que estic treballant a la mateixa escola. I tema formacions si, cada any en faig.

Què en saps sobre l'Educació Emocional?

- No tinc gaires coneixements, et puc dir que té alguna cosa a veure amb les emocions que te l'alumnat, però no et puc dir gaire cosa més.

Quin tipus de treball es fa el centre relacionat amb l'Educació Emocional?

- Jo diria que de manera implícita cap. Però penso que d'una manera menys directa amb algunes activitats pot ser que hi sigui present aquest treball.

D'acord, i quina és la percepció que tens sobre la formació del professorat?

- Segur que ara hi ha cursets, però quan estudiava jo no recordo que ho treballés. He llegit alguna cosa. No et puc parlar dels altres professionals, però diria que els de la meva generació és la mateixa que la meva, pràcticament res.

Comencem doncs amb l'apartat de l'adolescent, quines creus que són les seves necessitats emocionals?

- L'adolescència és una etapa que és complicada perquè es posen de manifest moltes coses que ells desconeixen, trenquen amb la visió que tot és perfecte, que tot va bé. És una etapa que estan amb lluita amb ells mateixos.

En el cas que ho haguessis de treballar creus que hi ha perfils que són més adequats?

- L'autoestima per exemple explota bàsicament a 2n i a 3r, a 1r encara són molts nens. Jo penso de totes maneres que hauríem de treballar-ho sempre, des de petits.

Penses que els alumnes que han nascut a fora de Catalunya o les seves famílies tenen menys autoestima que els alumnes que han nascut aquí?

- Ostres, doncs no m'ho havia plantejat mai. Doncs pot molt ben ser, ja és difícil quan un alumne arribi nou a una classe, si a sobre ve d'una altra cultura i parla una altra llengua pot ser que sigui un motiu pel qual tingui menys autoestima.

Com creus que pot ajudar el docent per treballar temes com l'autoestima?

- Que l'alumne se senti millor, que entengui les coses, que se senti reforçat amb aspectes positius.

Creus que es treballa gaire als centres?

- No ho crec.

Per què creus que és així?

- Bàsicament per què no es té coneixement, si sabéssim més coses sabríem com enfocar-ho i quan treballar-ho.

Què creus que podem aconseguir treballant aquests punts a l'Educació Física que no ho podem fer a altres?

- Bàsicament que nosaltres practiquem i podem obtenir moltes més coses que no si estiguéssim a l'aula.

Com a docents com podem ajudar a fer aquest treball emocional?

- La veritat és que no em veig en cor de dir res, però suposo que tenir en compte a cada un d'ells i les seves necessitats.

I en el cas que haguessis de fer activitats d'Educació Emocional com ho faries?

- La veritat és que no t'ho puc dir perquè no ho sé, però jo penso que ho pots treballar sempre i a qualsevol moment de la sessió.

D'acord, doncs tanco gravació i moltes gràcies!

Entrevista (P4)

Bon dia, comencem!

Primer de tot si no et sap greu explicar-me una mica la teva experiència professional a l'educació?

- He estat els últims dos anys com a professor de secundària i també vaig estar dos anys de professor de primària a un altre centre.

Perfecte, i tens pensat fer alguna cosa més?

- Ara per ara una cosa concreta no, com a professor ens hem d'anar formant cada any i ens hem d'actualitzar però ara per ara necessito una mica de descans.

D'acord, què entens per Educació Emocional?

- Entenc que va molt lligat amb les motivacions de l'alumnat, activitats que despertin el seu interès. I després centrar-se més en el tema més emocional, saber com estan els alumnes el dia a dia, saber com els podem ajudar a gestionar les seves emocions, que nosaltres sobretot ho fem molt a la Tutoria. I sobre tot això, ensenyar a gestionar i a canalitzar les seves emocions tenint en compte que l'adolescència és un moment que tenen un caos emocional molt bèstia.

Quin és el treball que fas tu a l'assignatura?

- En el nostre centre sobretot ho treballem com t'he dit a Tutoria que intentem fer alguna cosa d'expressió, de resolució de conflictes. I centrat a l'assignatura d'Educació Física en concret, si que en algunes Unitats Didàctiques en centrem a veure com està l'alumnat, més temes de treball cooperatiu i potser aquest treball més personal el deixem més a la Tutoria.

Quina és la teva percepció sobre la formació que té el professorat amb aquests temes?

- Jo penso que és un tema interessant i que s'hauria de formar molt més, que jo recordi no he fet res i la meva percepció és que en l'àmbit de gestió emocional els professors tenim mancances.

D'acord, centrant-nos en l'adolescent quines creus que són les necessitats que té l'adolescent parlant sobretot d'autoestima?

- Sobre tot afrontar les pors i inseguretats que tenen, jo penso que una de les coses més importants és que sàpiguen gestionar quan s'equivoquen i llavors intentar-ho reforçar-ho molt amb reforços positius. És una etapa que hi ha moltes pors i inseguretats, l'autoestima no la tenen treballada i en aquests moments on es trobin bloquejats emocionalment doncs que nosaltres siguem capaços de poder donar eines perquè puguin tirar endavant.

I quines edats creus que són les ideals per treballar-ho?

- Al final parlar d'edats és molt difícil, sí que veig que l'adolescència és un dels punts crítics i sí que penso que s'hauria de treballar durant tot a l'ESO tranquil·lament. Em trobo molts problemes de seguretat, d'ansietats i potser van molt relacionats amb els temps de pandèmia que hem viscut. No hi ha un treball prou ferm i estructurat per poder-los ajudar.

I ja amb l'últim apartat com creus que pot ajudar el professor d'Educació Física per poder-ho treballar?

- Jo crec que nosaltres com a docent és important que acabem de posar el focus a intentar que tothom es senti important i part d'un grup, sentir-se estimats, que no tinguin por a fallar i equivocar-se. No només donar reforços positius del professor cap a l'alumne sinó entre ells mateixos. És una edat que són molt influenciables i, per tant, tot aquest treball de pertinença de grup, treball entre iguals, treball cooperatiu amb objectius comuns pot funcionar molt bé. I són temes que estan en el currículum ocult que no es veu i que són més rellevant que moltes de les coses que treballem.

Creus que el lloc de procedència de l'alumnat pot tenir a veure amb aquests temes d'autoestima?

- Més que en el lloc de procedència penso que té a veure amb la família, el nivell socioeconòmic perquè la societat ha fet que potser persones es vegin més rebutjades per no poder fer determinades coses o tenir certes coses, tendim a comparar-nos amb les xarxes socials. Com que els adolescents passen per aquest moment difícil, que emocionalment es pot dir que és una muntanya russa.

Què creus que podem aconseguir amb l'assignatura d'Educació Física que no podem aconseguir amb altres assignatures?

- Sobre tot jo crec que l'Educació Física implica moviment, implica relacionar-se, implica interactuar amb els altres, trobar-nos amb conflictes i poder-los resoldre. Llavors el fet de poder sortir de l'aula, de buscar espais nous propicia que hi hagi conflictes que es puguin resoldre, que es puguin tractar. És un bon espai per treballar les emocions i sobretot amb activitats com expressió corporal penso que són ideals per fer-ho. Nosaltres tenim una visió molt més clara i transparent dels alumnes que no pas si estiguéssim dins de l'aula.

I per acabar les dues últimes, per què creus que no es treballa?

- Ens falta una mica més de formació per poder fer-ho amb els alumnes. A vegades tendim a voler fer massa coses i a vegades deixem de fer el que realment és important. També la gestió del temps, volem complir tot el que diu el currículum i potser no fiquem massa tant el focus. A vegades també per falta de coneixement i a vegades fins i tot per falta de coordinació amb els altres professionals, seria molt interessant poder trobar moments per comentar i reflexionar amb els altres companys sobre aquests temes.

Com ho treballes tu i com creus que es podria arribar a treballar?

- Generalment és una mica difícil, però penso que s'hauria de voler treballar sempre, sobre tot coneixent molt a l'alumnat i intentant saber com està l'alumnat cada dia. Llavors fer-ho abans de començar les sessions i durant aquestes doncs amb activitats grupals, amb activitats que tinguin interacció amb els companys/es, amb activitats d'expressió corporal. I sobretot també poden combinar-ho amb les Tutories i poder parlar amb professors i amb famílies per poder fer un treball conjunt.

Genial, doncs tanco gravació.

Entrevista (P5)

Molt bona tarda, pots començar explicant-me una mica sobre la teva experiència professional?

- Ja fa uns 4 anys que estic treballant com a docent i he fet diverses formacions pel meu compte que m'han donat nocions bàsiques de moltes coses, però Educació Emocional com a tal no he fet res.

Quina percepció tens sobre el treball de l'Educació Emocional a l'assignatura de l'Educació Física?

- Crec que és una assignatura que té unes característiques adients per poder-ho treballar, com es desenvolupa la classe, per la gestió de l'aula. Crec a l'institut es treballa molt poc, crec que els professors ho treballem molt poc. En molts casos només ensenyem els continguts i hem d'ajudar a créixer a l'alumnat. Penso que no es treballa perquè no es registre, i ens centrem a fer el que hem fet sempre.

Molt bé, què entens per Educació Emocional?

- Doncs no sé res, al final nosaltres tenim unes emocions com a persones i aquest treball és poder acompanyar a gestionar aquestes emocions. L'adolescència és una etapa que ens estem coneixent, i en moltes vegades no ens entenem, i una cosa curiosa és que segurament nosaltres com a professionals tampoc estem educats emocionalment, llavors poder intentar educar algú d'una cosa que tu no tens és molt difícil.

Com creus que es treballa al centre?

- Tenim un equip molt gran i molt potent al centre però penso que el problema és que no arriba la informació o el que es vol fer als professors d'especialitats, i potser aquí és on hi ha una mica el problema. Crec que hi ha molt suport a l'escola i ja hi ha algunes optatives que es treballa alguna cosa, però tenint en compte tal com està la societat no és suficient.

Com creus que és la formació del professorat sobre aquests temes?

- Jo a la universitat alguna cosa havia fet amb algunes assignatures d'expressió però molt poca cosa, i no he fet res més. Penso que estem gens preparats.

D'acord, centrant-nos més en l'adolescència, quines creus que són les necessitats que té l'adolescent?

- L'adolescent necessita sentir-se a gust, sentir-se part d'un grup, sentir que agrada i si no ho fan és quan llavors tenen por, inseguretats. Són molt exigents, volen seguir models que veuen a les xarxes socials.

Ho treballem sobretot a tutoria, i ho fem mitjançant reflexions i algunes dinàmiques que mirem vídeos i això sobretot ho fem a 3r.

De tot a l'ESO quins perfils creus que són més ideals per treballar-ho?

- S'ha de treballar sempre, es tracta d'agafar per exemple l'autoestima i agrupar-ho amb paquets i mirem en funció de cada curs i les característiques doncs treballar més una cosa que un altre.

I si et pregunto sobre el lloc de naixement de l'alumnat i les seves famílies en relació a l'autoestima què em pots dir?

- Jo aniria més enllà, penso que té molt més a veure amb la família, sigui d'on sigui i vinguin d'on vinguin. Crec que el què viu l'alumnat amb les seves famílies, en molts casos, és determinant amb com se senten i actuen.

Comencem l'últim apartat, quina és la potencialitat que té l'Activitat Física a diferència d'altres assignatures per treballar l'Educació Emocional?

- El final no estem tancats, hi ha moviment i les relacions que hi ha són diferents. La gestió de grups que es pot fer, cooperem i competim. A més, les dimensions que tenim ens permeten treballar-ho i sobretot amb les d'expressió corporal ho podem treballar.

Quina importància creus que té el docent per portar a terme aquest treball?

- Tenint en compte el que he comentat abans sobre que l'assignatura d'Educació Física és ideal penso que el paper que té el professorat és molt gran. Bàsicament, ho diria amb una paraula, acompanyar.

Com treballes tu l'Educació Emocional o com creus que podria funcionar?

- Doncs no etiquetar, fer moltes dinàmiques i jocs, tinc molta formació de dinàmiques i penso que poder fer dinàmiques que se sentin a gust, al final amb tot el que podem fer nosaltres a l'assignatura ens pot ajudar.

Perfecte, moltes gràcies. Tanco gravació.

Entrevista (P6)

Bon dia, per començar em pots explicar una mica la teva vida professional com a docent i si la teva formació o si tens pensat formar-te més?

- Jo he fet alguns cursets i algunes formacions i tinc pensat fer algunes coses més sobretot aquelles que no domino però sobre Educació Emocional no ho havia pensat mai.

Què saps de l'Educació Emocional?

- No sé pràcticament res, se el què hem fet a la Universitat que em va semblar una mica de ximpleria. Penso que són coses que pots fer com a molt un dia això amb els nens però més de dos impossible.

Quina percepció tens sobre la formació que té el professorat?

- No sabem res i és molt possible que la meva ignorància sobre aquests temes fagi que pensi com penso.

Centrar-nos en els adolescents, quines creus que són les necessitats que té l'adolescent en l'àmbit emocional?

- Els adolescents estan en una lluita permanent de poder, hi ha molta diferència entre noies i nois actuen de manera molt diferent. Els que es troben un posicionament dins d'un grup, que se senten més importants, estimats pel grup doncs aquests tenen més bona autoestima que els altres. Sí que hi ha casos d'alumnes que tenen una baixa autoestima i com que els coneixes poc i pot ser que ell interactua poc sigui difícil de poder-ho identificar.

Des de l'assignatura d'Educació Física, el què si que tinc clar és que no se'ls hi baixi l'autoestima per tenir un baix nivell motor. Intento que l'avaluació no tingui en compte si ho fan millor o pitjor i jo potser treballo emocionalment de manera indirecta.

En el cas que haguessis de treballar l'Educació Emocional quins perfils creus que són més adients per poder-ho fer?

- Crec que com més petits són més senzill és fer-ho, el treball emocional amb adolescents no sabria pas com fer-ho. Per tant, penso que a primer segurament serà més fàcil que a quart tot i que a primer ja ho serà molt. I penso que ho hauria de saber fer molt bé cosa que no és el cas per poder-ho treballar durant tota una Unitat Didàctica.

Creus que hi pot haver alguna relació el lloc de procedència de l'alumne o les seves famílies amb l'autoestima que tenen?

- Sí, tot això va molt lligat amb el que he comentat, el fet que aquests alumnes no se sentin a gust o que formen part del grup que voldrien pot arribar a provocar una baixa autoestima.

Quina és la principal potencialitat que té l'assignatura d'Educació Física que no tenen les altres assignatures?

- Crec que permet que els alumnes que tenen una baixa autoestima per temes acadèmics, però si que tenen unes bones habilitats motrius sentin que aquell és el seu espai i el seu moment. És l'espai que ens permet fer el què els nens necessiten fer per naturalesa i no per imposició. Les dinàmiques de grups que es genera només hi és aquí, coneixem els nens des d'una altra perspectiva. Jo penso que hi ha una part que ja ve intrínseca amb la mateixa assignatura i activitats que es fan i llavors una altra part que l'has de propiciar tu com a docent.

Quin és el treball que es fa al centre?

- Ho desconec, però a la meva assignatura no es treballa de manera directa, almenys que jo sàpiga.

Perfecte, moltes gràcies i tancó gravació.

9. 7. Taula de resultats generals qüestionari autoestima (Rosenberg)

1r d'ESO	
Puntuació	Autoestima
21	Autoestima Baixa
24	Autoestima Baixa
20	Autoestima Baixa
24	Autoestima Baixa
27	Auoestima moderada
22	Autoestima Baixa
20	Autoestima Baixa
23	Autoestima Baixa
23	Autoestima Baixa
27	Auoestima moderada
24	Autoestima Baixa
22	Autoestima Baixa
29	Auoestima moderada
26	Auoestima moderada
24	Autoestima Baixa
21	Autoestima Baixa
26	Auoestima moderada
25	Autoestima Baixa
24	Autoestima Baixa
23	Autoestima Baixa
27	Auoestima moderada
24	Autoestima Baixa
24	Auoestima moderada
29	Auoestima moderada
27	Auoestima moderada
28	Auoestima moderada
27	Auoestima moderada
31	Autoestima Elevada
22	Autoestima Baixa
28	Auoestima moderada
26	Auoestima moderada
28	Auoestima moderada

2n d'ESO	
Puntuació	Autoestima
23	Autoestima Baixa
23	Autoestima Baixa
29	Auoestima moderada
27	Auoestima moderada
25	Autoestima Baixa
26	Auoestima moderada
28	Auoestima moderada
27	Auoestima moderada
27	Auoestima moderada
26	Auoestima moderada
28	Auoestima moderada
28	Auoestima moderada
27	Auoestima moderada
28	Auoestima moderada
25	Autoestima Baixa
23	Autoestima Baixa
26	Auoestima moderada
25	Autoestima Baixa
25	Autoestima Baixa
25	Autoestima Baixa
26	Auoestima moderada
22	Autoestima Baixa
29	Auoestima moderada
24	Autoestima Baixa
23	Autoestima Baixa
23	Autoestima Baixa
23	Autoestima Baixa

3r d'ESO	
Puntuació	Autoestima
23	Autoestima Baixa
30	Autoestima Elevada
21	Autoestima Baixa
23	Autoestima Baixa
24	Autoestima Baixa
26	Auoestima moderada
24	Autoestima Baixa
27	Auoestima moderada
24	Autoestima Baixa
28	Auoestima moderada
19	Autoestima Baixa
22	Autoestima Baixa
20	Autoestima Baixa
24	Autoestima Baixa
26	Auoestima moderada
25	Autoestima Baixa
27	Auoestima moderada
26	Auoestima moderada
24	Autoestima Baixa
25	Autoestima Baixa
27	Auoestima moderada
26	Auoestima moderada
25	Autoestima Baixa
24	Autoestima Baixa
29	Auoestima moderada

4t d'ESO	
Puntuació	Autoestima
24	Autoestima Baixa
28	Auoestima moderada
27	Auoestima moderada
21	Autoestima Baixa
26	Auoestima moderada
26	Auoestima moderada
25	Autoestima Baixa
22	Autoestima Baixa
22	Autoestima Baixa
26	Auoestima moderada
22	Autoestima Baixa
28	Auoestima moderada
26	Auoestima moderada
28	Auoestima moderada
27	Auoestima moderada
27	Auoestima moderada
18	Autoestima Baixa
27	Auoestima moderada
27	Auoestima moderada
25	Autoestima Baixa
21	Autoestima Baixa
28	Auoestima moderada
26	Auoestima moderada
26	Auoestima moderada
26	Auoestima moderada
23	Autoestima Baixa
26	Auoestima moderada

9. 8. Taula de resultats generals qüestionari Autoconcepte Forma (AF5)

Curs	1r d'ESO								
Lab/Acad		Social		Emocional		Familiar		Físic	
Resultat	Pc	Resultat	Pc	Resultat	Pc	Resultat	Pc	Resultat	Pc
7,83	75,00	5,67	15,00	6,98	85,00	3,35	3,00	5,02	45,00
8,50	85,00	6,17	20,00	7,98	95,00	8,28	50,00	7,00	85,00
8,67	90,00	7,65	55,00	2,03	10,00	9,45	80,00	8,47	97,00
8,82	90,00	7,17	45,00	4,32	45,00	9,90	95,00	8,00	93,00
8,95	95,00	8,28	70,00	1,35	5,00	9,90	95,00	7,45	85,00
6,67	55,00	6,35	25,00	8,65	97,00	4,67	5,00	2,35	10,00
4,83	25,00	4,83	7,00	4,00	35,00	4,85	5,00	5,33	50,00
9,12	95,00	4,50	5,00	6,63	80,00	9,75	90,00	5,33	50,00
7,50	70,00	4,33	5,00	8,65	80,00	9,60	85,00	6,33	70,00
8,83	90,00	9,43	93,00	3,67	39,00	9,90	95,00	9,10	99,00
9,90	99,00	8,42	75,00	6,17	75,00	9,90	95,00	8,77	97,00
9,13	95,00	8,97	90,00	5,47	65,00	9,90	95,00	8,95	99,00
8,83	90,00	3,50	3,00	7,80	95,00	8,17	45,00	3,83	25,00
9,13	95,00	8,12	70,00	8,95	99,00	9,45	40,00	5,00	45,00
9,12	95,00	8,12	70,00	9,28	99,00	9,90	95,00	9,27	99,00
8,47	85,00	8,60	80,00	3,35	25,00	9,90	95,00	7,82	90,00
9,75	99,00	9,25	93,00	4,65	50,00	9,90	95,00	8,77	90,00
7,50	80,00	8,13	70,00	5,17	40,00	9,43	80,00	7,00	65,00
9,75	99,00	9,42	93,00	7,28	80,00	9,08	90,00	5,00	25,00
7,48	80,00	8,97	90,00	5,15	40,00	9,75	90,00	8,78	93,00

7,00	75,00	8,67	80,00	3,00	10,00	8,97	65,00	7,98	80,00
5,67	50,00	6,67	35,00	4,67	35,00	6,48	15,00	4,18	15,00
6,17	60,00	6,98	40,00	3,33	10,00	7,82	35,00	7,65	75,00
8,00	85,00	8,45	75,00	3,33	10,00	9,10	70,00	8,48	90,00
8,33	90,00	8,12	70,00	3,00	10,00	9,90	95,00	8,97	93,00
4,33	30,00	4,32	75,00	5,32	45,00	4,85	5,00	6,30	50,00
7,00	75,00	8,60	80,00	1,72	3,00	9,90	95,00	9,60	99,00
4,83	40,00	5,67	15,00	2,33	5,00	8,82	60,00	5,83	40,00
5,67	50,00	7,80	60,00	6,30	65,00	8,27	50,00	8,43	90,00

Curs		2n d'ESO							
Lab/Acad		Social		Emocional		Familiar		Físic	
Resultat	Pc	Resultat	Pc	Resultat	Pc	Resultat	Pc	Resultat	Pc
7,83	75,00	5,00	7,00	6,82	85,00	6,17	10,00	6,33	70,00
9,75	99,00	5,33	10,00	7,30	90,00	8,80	60,00	5,50	55,00
7,17	65,00	6,83	35,00	8,62	97,00	5,17	5,00	4,37	35,00
8,98	95,00	5,33	25,00	7,67	93,00	8,78	60,00	7,65	90,00
6,50	55,00	9,90	99,00	5,48	65,00	9,90	95,00	8,10	93,00
7,00	60,00	4,82	7,00	7,47	9,00	9,90	95,00	8,48	97,00
8,12	80,00	8,43	75,00	5,18	60,00	1,23	1,00	8,92	99,00
6,00	45,00	6,33	25,00	6,17	75,00	8,33	50,00	5,83	60,00
6,82	60,00	5,67	15,00	6,33	75,00	7,95	40,00	5,50	55,00
9,12	95,00	5,17	10,00	4,67	50,00	6,33	15,00	6,33	70,00
6,17	45,00	4,98	7,00	5,83	70,00	8,48	55,00	0,25	1,00
6,67	55,00	6,83	35,00	4,67	50,00	8,80	60,00	5,33	50,00
7,50	80,00	6,67	35,00	4,83	35,00	8,80	60,00	7,17	65,00

4,33	30,00	7,15	45,00	4,68	30,00	9,58	80,00	8,45	90,00
8,62	93,00	9,25	93,00	5,48	45,00	6,15	10,00	6,63	55,00
7,00	75,00	8,15	70,00	4,33	25,00	9,58	85,00	7,82	80,00
5,03	40,00	7,33	50,00	9,58	99,00	3,55	3,00	8,60	90,00
5,17	45,00	5,17	10,00	5,83	55,00	8,95	65,00	6,17	45,00
6,33	60,00	5,83	15,00	5,17	40,00	6,83	20,00	6,83	60,00
4,35	30,00	8,10	70,00	6,63	70,00	9,42	80,00	6,17	45,00
8,65	95,00	8,50	80,00	3,38	10,00	9,60	85,00	8,12	85,00
6,00	55,00	6,17	20,00	5,17	40,00	6,33	15,00	7,83	80,00
8,00	85,00	9,25	93,00	1,55	3,00	9,58	85,00	9,58	99,00
6,33	65,00	5,83	15,00	1,50	3,00	9,43	80,00	6,48	55,00
6,83	70,00	6,83	35,00	3,67	15,00	6,00	10,00	6,17	45,00
7,00	75,00	7,17	25,00	3,17	10,00	8,75	60,00	6,00	45,00
8,47	93,00	8,27	85,00	3,83	20,00	9,43	80,00	6,00	45,00

Curs		3r d'ESO							
Lab/Acad		Social		Emocional		Familiar		Físic	
Resultat	Pc	Resultat	Pc	Resultat	Pc	Resultat	Pc	Resultat	Pc
3,00	7,00	6,83	30,00	5,50	65,00	9,28	75,00	1,57	3,00
7,50	75,00	5,33	10,00	7,33	90,00	8,17	45,00	6,17	70,00
6,83	60,00	8,43	75,00	5,00	60,00	6,15	15,00	5,50	60,00
4,33	20,00	5,00	7,00	5,00	60,00	7,82	35,00	5,17	50,00
3,50	10,00	6,33	20,00	7,00	85,00	7,80	35,00	3,17	15,00
7,83	80,00	5,83	15,00	6,40	80,00	7,82	35,00	6,97	85,00
7,83	80,00	5,33	10,00	6,00	75,00	5,00	7,00	5,98	70,00

8,00	85,00	6,00	20,00	6,32	80,00	6,33	15,00	4,85	45,00
5,63	40,00	6,32	20,00	4,67	50,00	4,17	3,00	4,02	30,00
5,97	45,00	6,17	20,00	4,35	45,00	9,90	99,00	7,48	90,00
4,83	25,00	3,17	1,00	6,83	85,00	5,17	7,00	2,68	15,00
5,00	25,00	8,43	75,00	3,33	25,00	4,17	3,00	3,53	25,00
6,50	55,00	5,83	15,00	5,83	70,00	4,33	5,00	2,07	7,00
7,00	70,00	7,78	60,00	1,87	1,00	9,90	99,00	8,63	90,00
7,33	75,00	5,30	10,00	4,68	25,00	8,75	60,00	6,63	50,00
7,33	75,00	8,98	85,00	1,55	1,00	9,27	75,00	2,53	3,00
5,50	80,00	9,27	93,00	1,87	1,00	7,97	40,00	8,80	93,00
8,17	90,00	8,82	85,00	3,83	15,00	9,75	95,00	8,80	93,00
8,17	90,00	8,00	65,00	5,17	35,00	9,75	95,00	9,28	97,00
3,85	15,00	6,83	30,00	3,33	10,00	9,25	75,00	4,82	15,00
7,67	85,00	5,68	10,00	1,68	1,00	9,75	95,00	4,68	15,00
7,50	80,00	8,17	65,00	5,67	45,00	8,48	55,00	7,82	80,00
6,97	65,00	8,47	75,00	2,05	1,00	9,60	90,00	9,28	97,00
3,18	10,00	4,50	5,00	7,13	75,00	6,33	15,00	2,55	3,00
6,50	60,00	5,33	10,00	5,50	45,00	3,83	3,00	3,52	7,00

Curs	4t d'ESO								
Lab/Acad		Social		Emocional		Familiar		Físic	
Resultat	Pc	Resultat	Pc	Resultat	Pc	Resultat	Pc	Resultat	Pc
9,60	99,00	9,30	93,00	6,33	80,00	9,90	99,00	9,45	99,00
5,33	30,00	6,67	30,00	6,33	80,00	5,50	10,00	6,50	75,00

7,50	75,00	6,50	25,00	6,52	80,00	9,25	75,00	7,67	93,00
9,90	99,00	7,98	60,00	1,70	5,00	9,90	99,00	8,28	97,00
8,50	93,00	7,98	60,00	3,87	35,00	8,63	60,00	6,00	70,00
7,83	80,00	5,50	10,00	2,83	15,00	5,83	10,00	6,33	75,00
8,00	85,00	6,50	25,00	6,17	75,00	9,30	80,00	5,00	50,00
8,17	85,00	6,50	25,00	6,83	85,00	9,90	99,00	7,63	93,00
9,45	99,00	6,67	30,00	5,17	60,00	7,67	35,00	9,60	99,00
8,00	85,00	2,85	1,00	7,50	93,00	9,90	99,00	4,52	40,00
8,00	85,00	6,50	25,00	7,00	85,00	9,43	80,00	7,17	85,00
7,00	65,00	5,17	20,00	4,17	40,00	7,17	25,00	6,00	70,00
9,45	99,00	8,00	65,00	5,33	60,00	9,12	70,00	8,63	97,00
6,17	50,00	6,65	25,00	8,97	99,00	9,75	90,00	7,50	90,00
7,33	75,00	7,15	40,00	5,82	50,00	9,75	95,00	7,98	85,00
7,17	75,00	8,48	75,00	3,00	7,00	9,90	99,00	8,48	90,00
4,85	30,00	5,17	7,00	4,50	25,00	5,50	10,00	5,33	25,00
6,82	65,00	7,32	45,00	4,00	15,00	9,43	80,00	5,15	20,00
7,00	70,00	8,82	85,00	4,52	25,00	9,30	80,00	7,00	60,00
9,43	99,00	9,10	90,00	3,03	7,00	9,90	99,00	9,12	95,00
3,50	15,00	4,67	5,00	2,72	5,00	7,82	35,00	5,32	25,00
5,50	40,00	6,00	20,00	6,50	65,00	8,63	55,00	6,67	55,00
6,00	50,00	8,47	75,00	2,03	1,00	9,90	99,00	7,15	65,00
6,82	65,00	5,17	7,00	8,32	93,00	8,62	55,00	6,00	40,00

7,17	75,00	8,30	70,00	5,50	45,00	7,78	35,00	7,83	80,00
------	-------	------	-------	------	-------	------	-------	------	-------