



Màster Universitari

**Formació del Professorat  
d'Educació Secundària Obligatòria i Batxillerat**

FACULTAT D'EDUCACIÓ, TRADUCCIÓ I CIÈNCIES HUMANES

**UVIC** | UVIC-UCC

TREBALL FINAL DE MASTER

# **L'EDUCACIÓ EMOCIONAL DINS L'AULA DE MÚSICA DE SECUNDÀRIA**

**Alba Sesé Genís**

**Tutor: Joaquim Salinas Gómez**

Universitat de Vic, Facultat d'educació, traducció, esports i psicologia

Màster en formació del professorat d'educació secundària obligatòria i batxillerat,  
especialitat de música

*Vic, 17 de maig de 2023*



## **RESUM**

Aquesta investigació s'endinsa en el coneixement de l'educació emocional, els seus beneficis i la seva aplicació pràctica dins les aules d'educació secundària, amb l'objectiu de crear un seguit d'activitats que es puguin realitzar dins l'aula de música per a treballar ambdues matèries de manera transversal i crear instruments d'avaluació per valorar els resultats i l'efectivitat d'aquestes.

**PARAULES CLAU:** Intel·ligència emocional, educació emocional, benestar a l'aula, resolució de conflictes, desenvolupament, adolescència, activitats, avaluació.

## **RESUMEN**

Esta investigación se adentra en el conocimiento de la educación emocional, sus beneficios y su aplicación práctica en las aulas de educación secundaria, con el objetivo de crear una serie de actividades que se puedan realizar en el aula de música para trabajar ambas materias de forma transversal y crear instrumentos de evaluación para valorar los resultados y la efectividad de éstas.

**PALABRAS CLAVE:** Inteligencia emocional, educación emocional, bienestar en el aula, resolución de conflictos, desarrollo, adolescencia, actividades, evaluación.

## **ABSTRACT**

This research delves into the knowledge of emotional education, its benefits and its practical application in secondary education classrooms, with the aim of creating a series of activities that can be carried out in the classroom music to work on both subjects in a transversal way and create evaluation instruments to assess the results and effectiveness of these.

**KEYWORDS:** Emotional intelligence, emotional education, wellness in the classroom, conflict resolution, development, adolescence, activities, assessment.

## Taula de continguts

1. Introducció	7
1.1. Justificació	7
1.2. Contextualització	8
1.3. Marc legal	10
2. Objectius	15
2.1. Metodologia i instruments	18
3. Marc teòric	20
3.1. Conceptes clau	20
3.1.1. Les emocions	20
3.1.2. La intel·ligència emocional	22
3.2. L'educació emocional: competències emocionals	27
3.2.1. Valoració de l'adquisició de competències emocionals	28
3.3. El desenvolupament en l'adolescència	30
3.3.1. Àmbits del desenvolupament	30
3.3.2. Desenvolupament afectiu i emocional	32
3.4. L'educació emocional a l'aula	34
3.4.1. Les emocions en la música	34
3.4.2. L'educació emocional a l'aula de música	35
3.4.3. Observació dins l'aula de música	36

4. Part pràctica	38
4.1. Estructura de les activitats	39
4.2. Relació d'activitats proposades	42
4.3. Relació d'activitats realitzades	52
4.4. Instruments de valoració de resultats	58
4.4.1. Unitat didàctica emocional	59
4.4.2. Instruments d'avaluació emocional	63
4.5. Valoració i reflexió	64
4.6. La mirada dels experts	70
4.6.1. La Granja: Ability Train Center	70
4.6.2. Escola Guinardó: Programa d'educació emocional i resolució dialogada de conflictes	74
5. Conclusions	78
5.1. Noves línies de recerca	80
6. Bibliografia	82
7. Annexos	86
7.1. Annex 1: Unitat didàctica - Música i publicitat	86
7.2. Annex 2: Fitxa d'autoavaluació - Diari d'aprenentatge	91
7.3. Annex 3: Fitxa d'heteroavaluació - Com han anat aquestes setmanes amb l'Alba?	92
7.4. Annex 4: Entrevistes - La Granja i Escola Guinardó	93

# 1. INTRODUCCIÓN

*Si preguntásemos a cualquier persona si le enseñaron técnicas de autocontrol, de relación, de resolución de conflictos... la respuesta sería negativa en lo que respecta al ámbito educativo. Pero a todos y todas nos han explicado la raíz cuadrada, los ríos de Europa... conceptos que aún hoy podríamos reproducir como loros.*

(Beatriz Ezeiza, 2008)

# 1. Introducció

## 1.1. Justificació

Aquest treball està inspirat en la principal preocupació que em va sorgir a partir de la setmana de pràctiques d'observació que vaig realitzar el novembre de 2022. Aquesta m'havia de servir per iniciar el procés de desenvolupar de manera integrada i aplicada els aprenentatges duts a terme en les diferents assignatures del Màster. A les pràctiques es porta a terme l'observació, la preparació i la intervenció en contextos reals de centre i d'aula (Universitat de Vic, 2022).

Contràriament al que jo pensava, el que més em va sorprendre no van ser els aspectes pràctics del centre, com l'organització o la gestió d'aula, ni tampoc els aspectes cognitius, com el contingut o el nivell d'aprenentatge i d'interès de l'alumnat, sinó que van ser les relacions entre l'alumnat. La seva manera d'expressar-se, de comunicar-se, de tractar-se els uns als altres. Més enllà de la matèria de música, el seu contingut i com es transmet a l'alumnat, em vaig adonar que si no hi ha un bon clima de treball a l'aula, és molt difícil avançar en la matèria.

L'aula de secundària és un espai on es generen moltes situacions de conflicte, i aquestes solen sorgir a conseqüència d'una mala gestió emocional. Molts dels problemes actuals dels educadors tenen més a veure amb els conflictes personals sorgits a les seves classes que amb les matèries que pròpiament s'ensenyen. (Gustems i Calderón, 2004). Tal com diu Punset en el pròleg de *Com educar les emocions?* (Bisquerra, 2012), la posada en pràctica de l'aprenentatge social i emocional és la manera ideal de reduir els futurs nivells de violència i d'augmentar l'altruisme. Però, malgrat això, no es dona suficient importància a aquest aspecte a les aules. L'educació en el segle XX s'ha centrat majoritàriament en el desenvolupament cognitiu (Bisquerra, 2012). Penso inclús que és un tema pendent de la societat.

La meva experiència professional de deu anys com a professora de música en el context de les escoles de música i Conservatoris m'ha deixat molt clar que la capacitat de comunicar i expressar emocions és essencial per a la formació d'un músic. És per això que veig una relació molt evident entre la necessitat d'incorporar el treball emocional en alumnes de secundària i la matèria de música, i és el lloc des del qual jo puc actuar com a docent.

És per tot això que em van sorgir les següents preguntes:

- Què és l'educació emocional?
- Quina importància se li dona des dels centres educatius de secundària?
- Quin treball emocional es fa a les aules de secundària més enllà de la tutoria?
- Es poden crear activitats que ajudin a desenvolupar la capacitat emocional de l'alumnat des de l'aula de música de secundària?

## 1.2. Contextualització

El conflicte a les aules de secundària és un tema molt ampli que es pot gestionar des de molts punts de vista. Cal tenir en compte des de l'actitud i experiència del propi docent, fins a les diverses metodologies i estratègies de gestió d'aula, passant per la infinitat de situacions que es generen a les aules i la varietat de contextos que trobem en aquestes. Però jo vull centrar-me en la part emocional d'aquests conflictes, ja que, si una cosa uneix a totes les persones, és la capacitat d'emocionar-se i reaccionar a les emocions alienes. Les postures que promouen l'educació emocional postulen una sèrie d'estratègies per desenvolupar competències específiques en els subjectes que es traduirien en la generació de climes harmoniosos a les institucions, millors condicions de benestar i permetrien afrontar problemàtiques definides com a pròpies en els adolescents (Nobile, 2017, p. 24).

El reconeixement de les pròpies emocions i la gestió d'aquestes és un aprenentatge llarg que engloba un seguit d'habilitats. Adquirir totes aquestes habilitats és una tasca que s'ha de començar a fer com més aviat millor, i per això cal que la gestió emocional s'introdueixi en l'educació des de la més tendra infantesa (Punset, 2012).

He volgut situar aquest treball en el context del primer curs d'Educació Secundària Obligatòria, ja que és el més aviat que podem començar a influenciar els alumnes dins d'aquesta etapa educativa, i és important que aquests incorporin l'educació emocional i la normalitzin des d'un bon principi. En l'institut en el qual jo treballaré no hi ha educació primària, és a dir que tots els alumnes són de nova incorporació al centre. Per tant, crec que és interessant incorporar aquest treball des del primer curs perquè l'alumnat associï l'educació emocional de manera natural integrada a les matèries i al dia a dia de l'institut. A més, és el grup en el qual més podré intervenir durant les setmanes de pràctiques, ja que la meua unitat didàctica dedicada a la relació entre música i publicitat està pensada per als tres grups de 1r d'ESO. A partir d'aquestes pràctiques, podré desenvolupar una sèrie d'activitats que em permetran saber si l'aula de música és un lloc adequat per iniciar-se en l'educació emocional i si els alumnes desenvolupen la seva capacitat emocional i benestar i, en conseqüència, també el del grup.

### **Contextualització del centre:**

Tal com apunto al Portafoli de pràctiques (Sesé, 2023), l'institut Vall d'Hebron és la fusió de dos instituts fundats l'any 1976: el Patronat Ribes i l'Institut Vall d'Hebron, posteriorment renombrat Carles Riba. Els dos centres oferien formació professional i batxillerat respectivament. El curs 2001-2002, per la celebració dels 25 anys, es van fusionar per crear l'actual Institut Vall d'Hebron.

L'edifici d'estil modernista es va construir l'any 1930 per ser un orfenat que oferia educació amb el mètode Montessori. Quan es va dividir en els dos centres ja mencionats, cada un va agafar una ala de l'edifici. Aquestes estan unides per la biblioteca, el que abans era la capella, i la



cafeteria. A l'ala esquerra es duen a terme els estudis de formació professional, i la dreta és per l'educació secundària i batxillerats. El trobem a Barcelona, al districte d'Horta-Guinardó, al barri de Sant Genís dels Agudells, emmarcat per la Ronda de Dalt i el Parc Natural de la Serra de Collserola. Compta amb unes vistes privilegiades de la ciutat i està envoltat de zones verdes.

El centre ofereix els estudis d'Ensenyament Secundari Obligatori, Batxillerat d'Arts plàstiques, Arts escèniques, de Ciències, de Tecnologia, d'Humanitats i de Ciències socials, Cicles formatius de Grau Bàsic (Perruqueria i estètica), Grau Mitjà (Guia en el medi natural i temps de lleure, Gestió administrativa, Estètica i bellesa, Perruqueria i cosmètica capil·lar) i Grau Superior (Condicionament físic, Ensenyament i animació socioesportiva, Administració i finances, Assistència a la direcció, Estètica integral i benestar, Estilisme i direcció de perruqueria), i Programes de Formació i Inserció (Auxiliar en imatge personal, Auxiliar d'activitats esportives i Auxiliar en vivers i jardins).

L'Institut compta amb dues educadores socials, una orientadora-psicòloga pels cursos de 1r i 2n d'ESO i una psicòloga pels cursos de 3r i 4t d'ESO. Aquestes formen part del dia a dia dels alumnes i assisteixen a les reunions i a les classes de tutoria. Els professors valoren molt positivament aquest suport, especialment els tutors.

La mentora de pràctiques (Garcia, comunicació personal, 24 febrer 2023) m'explica que el percentatge d'immigració i alumnat nouvingut és alt. No tinc la dada exacta, però només al primer curs trobem un total de 50 alumnes, 28 dels quals provenen de famílies immigrants i 3 són alumnes nouvinguts de Geòrgia i Rússia. El conflicte a les aules és alt, així com el percentatge d'absentisme i fracàs escolar. Durant gran part de la història del centre i fins fa poc temps, aquest ha estat catalogat com a institut d'alta complexitat.

### **Programació de l'àrea de música:**

L'Institut ofereix els estudis d'ESO i Batxillerat en la modalitat d'Arts Escèniques, això vol dir que hi ha moltes classes de música.

Les matèries de música que s'imparteixen són: tres grups de música a 1r d'ESO, dos grups de música a 3r d'ESO, el Projecte Científic a 3r d'ESO, un projecte interdisciplinari que fusiona la música amb les matemàtiques i la tecnologia, la matèria optativa de música a 4t d'ESO, la matèria optativa de Música i Comunicació a 1r de Batxillerat, Anàlisi musical I i II, Cor i tècnica, Arts Escèniques I i II i el Taller de creació.

### 1.3. Marc legal

Primer de tot, necessito entendre quin paper té l'educació emocional en els centres de secundària. Per a fer-ho, només podia basar-me en la meua pròpia experiència: des del punt de vista d'estudiant i des d'una setmana de pràctiques d'observació. Considero que aquesta experiència és escassa per determinar un punt de partida per la meua investigació, per tant, he preferit començar des de la perspectiva de les lleis i el currículum d'educació actuals. El primer pas ha estat analitzar el nou decret d'ensenyament, la base teòrica de l'educació secundària. Entenc que aquest és un plantejament teòric i que, per tant, després de veure fins a quin punt es té en compte l'educació emocional dins els principis pedagògics, les competències, els sabers... cal veure fins a quin punt es posa en pràctica en un context real.

En el decret de 175/2022 del 27 de setembre de 2022 d'ordenació dels ensenyaments de l'educació bàsica (Educació Primària, Secundària i Cicles formatius grau bàsic), i que es concreta en el Reial decret 217/2022, de 29 de març, pel qual s'estableix l'ordenació i els ensenyaments mínims de l'Educació Secundària Obligatoria, s'hi veu molt reflectida la incorporació d'elements lligats a l'educació emocional tals com l'autoconeixement, l'expressió, valoració i respecte de sentiments i opinions, l'autoestima, l'empatia, la salut mental...

Per començar, aquest nou decret diu que els professors han de tenir una mínima formació psicopedagògica a més de la competència en l'especialitat corresponent (Pujol, 2022). Això demostra que s'està demanant al professorat una sèrie d'habilitats de comunicació, comprensió i acompanyament de l'alumnat que van més enllà del contingut de la matèria.

El decret especifica que el currículum de l'educació bàsica ha d'estar definit per una sèrie d'elements entre els quals destaco:

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

d) Orientació educativa: en l'educació bàsica es posa un èmfasi especial a l'atenció a l'alumnat i l'orientació educativa per promoure l'autoconeixement, el màxim desenvolupament de les seves potencialitats i la continuïtat formativa; igualment, es potencia l'autonomia de l'alumnat i s'enforteixen els hàbits de treball (Decret 175/2022: 5/491).

El currículum es fonamenta en sis vectors, el sisè dels quals és el benestar emocional (6/491).

Els principis pedagògics, les línies d'actuació del currículum, inclouen:

d) Integració dels aprenentatges: s'ha de dedicar un temps de l'horari lectiu a la realització de projectes transversals, globalitzadors, significatius i rellevants i a la resolució col·laborativa de problemes, a fi de reforçar l'autoestima, l'autonomia, la reflexió i la responsabilitat de l'alumnat.

e) **Aprentatge competencial:** en finalitzar l'educació bàsica, de manera general l'alumnat ha de mostrar un bon domini de les competències, i per aconseguir-ho, des de totes les àrees, matèries o àmbits, s'han de treballar també la comprensió lectora, l'expressió oral i escrita, l'ús de les matemàtiques en context, la comunicació audiovisual, l'alfabetització digital, la iniciativa emprenedora, el foment de l'esperit crític i científic, el benestar emocional, la perspectiva de gènere, l'educació en valors, la gestió positiva dels conflictes, la igualtat de tracte, la no-discriminació i la creativitat.

i) **Prevenició de les violències:** s'ha de prestar una atenció especial al benestar emocional de l'alumnat, que comprèn tant l'experiència subjectiva de sentir-se bé, en harmonia i amb tranquil·litat, en un entorn que promou la convivència, com l'experiència personal de satisfacció amb un mateix per poder fer front a les dificultats i superar-les en positiu. De manera específica, cal estar atent a la salut mental de l'alumnat i a la identificació d'aquelles situacions de malestar que es produeixen quan es pateix algun tipus de violència, en concret l'assetjament escolar i en especial aquelles vinculades a la violència masclista, LGTBI-fòbica, racista o capacitista (Decret 175/2022: 7/491).

Un dels objectius generals del currículum parla (d) d'enfortir les capacitats afectives en tots els àmbits de la personalitat i en les relacions amb els altres, així com rebutjar tot tipus de violència i discriminació, especialment la violència masclista i la violència LGTBI-fòbica, els prejudicis de qualsevol tipus, els comportaments sexistes, i resoldre pacíficament els conflictes (7/491).

En aquest decret s'especifica el perfil competencial de sortida que s'espera dels alumnes al final de l'educació bàsica. Aquest es concreta en els indicadors operatius de caràcter transversal que totes les àrees o matèries han de tenir en compte i implantar en les respectives concrecions curriculars i programacions educatives de centre i d'aula.

Per exemple, podem veure com es demana el rebuig de les violències (entendre els conflictes com a elements connaturals a la vida en societat que s'han de resoldre de manera pacífica i rebutjar qualsevol expressió de violència masclista, LGTBI-fòbica, racista, capacitista o motivada per qualsevol altra mena de situació personal o socioeconòmica), la gestió de l'ansietat i la incertesa (acceptar la incertesa com una oportunitat per articular respostes més creatives, aprenent a gestionar l'ansietat que pot comportar), o el desenvolupament de l'empatia i la generositat (sentir-se part d'un projecte col·lectiu, tant en l'àmbit local com en el global, desenvolupant empatia i generositat) (34/491).

Amb relació a les competències que demanen ser assolides en completar l'educació bàsica, les indicades a continuació van estretament lligades a l'educació emocional:

- **Competència personal, social i d'aprendre a aprendre (CPSAA):** implica l'habilitat de reflexionar sobre un mateix, per autoconèixer-se, acceptar-se i promoure un creixement personal constant. Inclou l'habilitat de fer front a la incertesa i la complexitat, adaptar-se als canvis, aprendre a aprendre, contribuir al mateix benestar físic i emocional, conservar la salut física i mental i ser capaç de portar una vida saludable i orientada al futur, expressar empatia i gestionar els conflictes en un context integrador i de suport.

- **CPSAA1:** Regula i expressa les seves emocions enfortint l'optimisme, la resiliència, l'autoeficàcia i la recerca de propòsit i motivació cap a l'aprenentatge per gestionar els reptes i canvis i harmonitzar-los amb els seus propis objectius.
- **CPSAA2:** Coneix els riscos per a la salut relacionats amb factors socials, per consolidar hàbits de vida saludable en el terreny físic i mental.
- **CPSAA4:** Fa autoavaluacions sobre el seu procés d'aprenentatge, buscant fonts fiables per validar, sustentar i contrastar la informació i per obtenir conclusions rellevants.
- **Competència en consciència i expressió culturals (CCEC):** Implica esforçar-se per comprendre, desenvolupar i expressar les idees pròpies i un sentit de pertinença a la societat o d'exercir-hi una funció en diferents formes i contextos, així com l'enriquiment de la identitat a través del diàleg intercultural.
  - **CCEC3:** Expressa idees, opinions, sentiments i emocions de manera creativa i oberta. Desenvolupa l'autoestima, la creativitat i el sentit de pertinença a través de l'expressió cultural i artística amb empatia i actitud col·laborativa (Decret 175/2022: 43/491).

Ja centrat en matèria de música dins el primer cicle, que és l'àrea que ens ocupa, aquestes són les competències específiques que també posen èmfasi en aquests conceptes: (p. 422/491)

1. **Anализar produccions musicals a través de l'escolta activa, la identificació d'elements i la reflexió per entendre'n l'evolució i funcions dins la cultura.**
  - 1.3. Expressar l'opinió personal i les emocions experimentades, de manera respectuosa i crítica sobre exemples de músiques estudiades a través de l'audició, visionat o l'assistència a esdeveniments musicals.
2. **Expressar-se musicalment a través d'improvisacions vocals o instrumentals tenint en compte les emocions que provoquen i per desenvolupar la creativitat amb una actitud col·laborativa.**
  - 2.1. Improvisar lliurement o a partir de pautes guiades, individuals o grupals, utilitzant el cos, la veu o els instruments i desenvolupant la creativitat i l'autoconfiança.
  - 2.2. Mostrar habilitats musicals individuals i grupals a través de la interpretació, enfortint l'autoestima i la consciència col·lectiva.
3. **Interpretar a través de la veu, els instruments i la dansa per explorar les possibilitats creatives, expressives i emocionals i desenvolupar l'autoestima.**
  - 3.1. Utilitzar tècniques d'interpretació musical i corporal per al desenvolupament de les destreses musicals, potenciant l'expressió d'emocions i la seguretat en si mateix/a.
4. **Crear projectes musicals a través de la veu, els instruments i el cos amb el suport de les eines tecnològiques per desenvolupar oportunitats personals, socials i professionals de forma inclusiva.**

4.1. Crear composicions bàsiques vocals, instrumentals, coreogràfiques i multidisciplinàries de manera individual i/o col·laborativa, mostrant respecte a idees, emocions i sentiments del grup.

Amb relació als sabers de l'especialitat, veiem com en la situació d'Interpretació, improvisació i creació s'especifica l'aplicació elemental per a la interpretació: tècniques vocals, instrumentals i corporals, tècniques d'estudi i de gestió d'emocions en la preparació d'obres i la interpretació individual i col·lectiva (428/491).

Finalment, el decret parla de les competències transversals que es treballen des de totes les àrees de l'educació. La Competència personal, social i d'aprendre a aprendre es relaciona amb l'autoregulació de l'aprenentatge, l'autoconeixement i l'autoestima, el benestar emocional, la col·laboració i el treball en equip. L'alumnat ha de conèixer-se un mateix, respectar-se i valorar-se; per tant, créixer en l'autoestima i comprendre's i acceptar-se en un context social i plural. Esdevé la base del benestar emocional i social. En aquest sentit, l'alumnat ha d'identificar les emocions que experimenta i regular els sentiments i les conductes que se'n deriven per assolir un estat de benestar personal i social, així com de resiliència. Igualment, ha de poder gestionar els reptes i canvis de la realitat i harmonitzar-los amb els objectius personals (455/491).

## **2. OBJECTIUS**

*"L'aprenentatge" i "l'ensenyament" no es poden estudiar de manera independent.*

(César Coll, 1990)

## 2. Objectius

A partir de les preguntes sorgides de les pràctiques de secundària, em vaig plantejar quin podria ser l'objectiu de la meua recerca. L'educació emocional és un concepte molt estudiat per professionals infinitament més preparats que jo. Així doncs, només pretenc posar-la en context per al lector i per a mi mateixa. Aquesta sorgeix de la definició i la funció de les emocions, i el reconeixement de la seva importància en la salut mental i en les relacions socials. Les emocions són innates i inherents en tots els éssers humans. Evidentment, la capacitat de sentir-les i expressar-les és diferent en cada persona, però, com tota capacitat, ha de ser possible el seu aprenentatge i millora (Ezeiza et al., 2008). Un cop reconegudes les emocions, apareix la intel·ligència emocional com a eina per aprendre a gestionar-les, i desbanca la idea de que la intel·ligència acadèmica ha de ser prioritària. Com diuen Ezeiza et al., la intel·ligència acadèmica, per si sola, té poca rellevància. "El desenvolupament de les competències emocionals pot suposar fins a un 80% en l'èxit de les persones" (p. 8).

Com tota altra intel·ligència, l'emocional s'ha de començar educant en els primers contextos dels quals formem part: la família i l'escola. Així, l'educació emocional es fa present a les aules. O, com a mínim, de manera teòrica.

Partint d'aquesta teoria en què es planteja una educació emocional integrada a les aules i paral·lela a l'educació cognitiva, cal comprovar si es du a terme aquest plantejament a les aules. El meu camp de treball és molt limitat, ja que puc observar només un institut durant unes setmanes concretes i no el podem considerar una representació de la realitat de l'educació actual. Per tant, decideixo centrar la meua investigació en l'espai en el qual jo puc actuar de manera autònoma i directa: dins l'aula de música.

Aquesta primera part de la investigació no la plantejo com un objectiu, sinó com a eina per crear les bases d'un sobre les quals posaré en context la situació actual de l'educació emocional en l'etapa de secundària de l'institut en el que treballa.

El marc teòric em marca un camí que passa per tres grans blocs:

1. Les emocions: element que cal conèixer i analitzar per poder arribar a gestionar.
2. Intel·ligència emocional: objectiu que es vol assolir.
3. Educació emocional: procés pel qual es pot assolir la intel·ligència emocional.

A través de les referències, conec diferents punts de vista sobre les característiques que defineixen la intel·ligència emocional i els beneficis que aporta, i què implica tot això en el procés educatiu. Sembla que l'objectiu és comú en totes aquestes referències, però la manera d'arribar-hi va variant segons la classificació o la perspectiva de cada autor. Així doncs, decideixo determinar i justificar quines són les habilitats emocionals principals que, segons el

meu propi criteri, crec que cal assolir, doncs el món emocional és molt ampli i el temps i l'espai que tinc per treballar és limitat. A aquestes habilitats les anomeno competències, tal com fa Bisquerra (2012), ja que em sembla un terme molt adient tractant-se d'habilitats que es volen assolir a través de l'educació i de manera transversal en totes les matèries.

També em caldrà conèixer quina relació s'ha establert entre les emocions, la intel·ligència emocional, l'educació emocional... i la música. Com que estic segura que trobaré moltes referències, el següent pas serà situar-me en la meua aula de música i trobar la manera d'aplicar aquesta relació dins les meves activitats de classe.

El que pot aportar la meua recerca és, ni més ni menys, que el que puc aportar jo a l'aula de música de secundària. Per començar, tinc el coneixement necessari sobre la matèria. A més, tinc molts anys d'experiència en l'ensenyament de música, encara que en contextos molt diferents. I, per acabar, tinc l'interès i la inquietud per formar-me i fusionar la meua matèria amb una branca tan important dins la mateixa com és l'educació de les emocions. Crec que la música és un dels canals més evidents per introduir aquest concepte, ja que qualsevol expressió artística requereix una expressió emocional i, per tant, ja forma part dels sabers de la matèria.

Tenint clar que l'objectiu és desenvolupar habilitats emocionals i que l'espai on fer-ho és l'aula de música, em pregunto quin és realment el resultat que esperem obtenir d'implementar l'educació emocional a les aules. L'educació bàsica busca formar persones que tinguin un seguit d'habilitats per a la vida - cognitives, personals i col·lectives -, tal com ho especifica el perfil competencial de sortida en el decret (Decret, 2022) i com ja s'ha mencionat anteriorment, i les matèries són una manera d'ordenar-les per àmbits. Aquestes són habilitats transversals, tots els aprenentatges estan relacionats i són indivisibles uns dels altres. L'educació emocional busca formar la part de les persones que les capaciti per conèixer-se a si mateixes i autogestionar-se, afrontar situacions complicades i solucionar problemes, establir millors relacions amb el seu entorn... Si no disposem d'habilitats d'autogestió emocional, no podem desenvolupar habilitats socials i molt difícilment assolirem l'èxit en habilitats cognitives (Blasco et al., 2004).

L'aula de secundària és un espai on es fa extremadament necessari el desenvolupament de les habilitats emocionals, ja que parlem d'un espai on el conflicte és constant per molts motius però, especialment, pel moment vital i evolutiu de l'alumnat. Blasco et al. (2004) escriu que els alumnes pateixen "freqüents manifestacions emocionals explosives font de continus conflictes". Com veurem posteriorment, l'adolescència és una de les etapes més agitada de la vida humana, tant personalment com socialment, i el treball emocional esdevé a parts igual difícil i necessari.

El treball a les aules es desenvolupa a través d'activitats concretes que s'agrupen en sessions i unitats didàctiques segons la temàtica principal. Aquesta temàtica està centrada en les competències de la matèria de música, però cal que introdueixin el treball emocional de manera implícita. Per aquesta part de la investigació, que serà més aviat pràctica, descriuré un seguit



d'activitats que es poden dur a terme dins l'aula de música de secundària i que comprenen les competències tant de la matèria de música com del treball emocional. Algunes d'aquestes activitats es crearan expressament amb aquest objectiu, mentre que algunes altres activitats s'adaptaran per a que comprenguin els dos àmbits d'aprenentatge.

Com tota activitat d'aprenentatge, aquestes activitats requeriran d'una avaluació. Cal determinar si l'activitat és adient al nivell i a les necessitats del grup, si aquesta té punts forts o poden sorgir propostes de millora, i si els objectius de l'activitat han estat assolits. L'aprenentatge emocional no és fàcil d'avaluar, ja que les emocions són subjectives. És per això que no existeixen gaires instruments de mesura que ajudin a avaluar l'assoliment d'habilitats emocionals (Ezeiza et al., 2008), i caldrà definir molt bé quin procés d'avaluació es durà a terme per a les activitats proposades.

Finalment, buscaré professionals i experts que em puguin donar una opinió fonamentada sobre l'educació emocional en altres espais educatius. Tot i que el camí d'incloure l'educació emocional a secundària sigui difícil per la quantitat de factors que hi han d'intervenir (normatives, lleis, equips directius, projectes de centre, formació de professorat...), aquesta ja fa anys que es promou en altres espais, ja siguin exclusivament creats i dedicats per aquest propòsit, o espais més petits i fàcils de manejar que ja han començat a actuar en aquesta direcció.

Dit això, concreto els quatre objectius d'aquest treball amb els quals pretenc aportar consciència al professorat per a la formació en educació emocional i idees de treball a l'aula:

- **Determinar les habilitats emocionals bàsiques que cal treballar a l'aula de secundària.**
- **Crear activitats que desenvolupin aquestes habilitats dins l'aula de música.**
- **Proporcionar instruments per valorar l'assoliment d'aquestes habilitats.**
- **Conèixer espais on es treballa d'educació emocional i que poden servir de referents.**

## 2.1. Metodologia i instruments

La creació del context de l'educació emocional a l'aula de música es podria definir com un estudi de cas particular. Aquest tindrà lloc dins l'institut en el qual tinc l'oportunitat d'estar present durant vuit setmanes, i és el moment de comprovar si es realitza aquest treball emocional de manera pràctica i real. Aquest procés es farà a través de l'observació en el centre elaborant el portafoli de pràctiques en el qual reflecteixo algunes situacions que es viuen al centre, les activitats que es desenvolupen al llarg de les sessions, les impressions sobre l'acollida i la reacció de l'alumnat davant d'aquestes, i les estratègies del professorat.

Per a la part de la investigació en la qual descriu les habilitats emocionals principals que cal introduir a l'aula em basaré en el marc teòric. El procés serà el de definir cada un dels punts de vista analitzats a través de les referències i establir un criteri propi que serveixi de guia per al desenvolupament de la part pràctica.

Aleshores, s'engega la part més pràctica i creativa de la investigació que podríem anomenar investigació-acció, ja que aporta materials i recursos que pretenen millorar el cas. Per a la creació i adaptació d'activitats utilitzaré algunes eines musicals que s'inclouen en els sabers de la matèria, així com recursos de l'educació emocional que es puguin combinar amb aquestes. Per a l'adaptació d'activitats utilitzaré algunes referències de programes d'educació emocional que ja es duen a terme a dia d'avui en diversos centres d'ensenyament, especialment pensats per a l'aula de tutoria, i que estaran reflectides en la bibliografia.

En general, l'obtenció de dades serà qualitativa donat que l'emocional és un àmbit molt subjectiu. A l'hora d'avaluar les activitats dutes a terme, faré servir qüestionaris qualitatius, a més de l'observació, com a instruments d'avaluació, per conèixer de primera mà com ha estat el procés d'aprenentatge dels alumnes i determinar si les activitats dutes a terme han estat útils per al desenvolupament de la seva intel·ligència emocional i si han contribuït a un millor clima i benestar dins l'aula. Aquests qüestionaris es presentaran en forma de fitxes a l'alumnat. Hi haurà un diari d'aprenentatge en el qual els alumnes faran una autoavaluació sobre el seu procés durant cada sessió i també un seguit de fitxes avaluatives sobre el contingut musical treballat però que mostren també el coneixement emocional adquirit. Al final de la intervenció pedagògica, també s'entregarà una fitxa d'heteroavaluació que permeti a l'alumnat avaluar tant les activitats com la professora, ja que, com diu Coll (1990), "l'aprenentatge" i "l'ensenyament" no es poden estudiar de manera independent.

Per obtenir informació sobre el treball emocional que s'esta duent a terme a dia d'avui en diferents espais educatius, i també per rebre opinions sobre la meua investigació, realitzaré entrevistes i analitzaré les propostes educatives en les quals estan treballant aquests professionals. M'interessa conèixer les fonts i els motius que els mouen a treballar l'educació emocional, i els resultats que estan obtenint d'aquesta tasca. Les entrevistes seran semiestructurades, perquè vull conèixer aspectes concrets de la seva tasca però també m'interessa tot allò que em vulguin explicar obertament i sense guia.

### **3. MARC TEÒRIC**

*En general, expressar les nostres emocions ho fem de manera instintiva:  
ningú ens ha ensenyat a somriure.*

(Eduard Punset, 2012)

## 3. Marc teòric

### 3.1. Conceptes clau

#### 3.1.1. Les emocions

La Gran Enciclopèdia Catalana defineix l'emoció com el procés i estat afectiu que revela tant una manera subjectiva d'afrontar la realitat com un contingut de consciència determinat.

Evolutivament parlant, l'emoció és una característica adaptativa que permet actuar impulsivament davant d'estímuls que tenen a veure amb la supervivència (Ezeiza et al., 2008).

Els primers autors que parlen sobre les emocions des de la perspectiva de la intel·ligència emocional van ser Peter Salovey i John Mayer en el seu article *Emotional Intelligence* de l'any 1990 (Bisquerra, 2012, p. 8), per això em sembla interessant utilitzar aquest punt de partida. Ells defineixen les emocions també des del punt de vista de diversos autors.

Les primeres definicions redueixen les emocions a respostes caòtiques i involuntàries: Segons la tradició occidental, les emocions són interrupcions desorganitzades de l'activitat mental que han de ser controlades. Per Young, són trastorns aguts en els individus, respostes desorganitzades, majoritàriament viscerals, que resulten de la manca d'un ajust efectiu i una pèrdua completa de control cerebral, sense cap rastre d'un propòsit conscient. En canvi, després introdueixen el punt de vista de Leeper, més funcionalista, que les defineix com forces motivadores primàries, processos que desperten, sostenen i dirigeixen l'activitat (Salovey i Mayer, 1990, p. 185-186).

Amaia Ruano (comunicació personal, del 13 al 28 d'octubre de 2022), en el Curs de Formació del professorat *Aprenentatge i emocions*, diu que les emocions tenen una funció d'adaptació al medi i ens donen informació sobre nosaltres mateixos i l'entorn.

Ella defineix un camí pel qual funcionen les emocions: rebem un estímul a través dels sentits i s'engega el procés automàtic de reacció neurofisiològica. L'emoció ens dota de la capacitat d'interpretació i valoració de la situació i els recursos disponibles. Els mecanismes de valoració impliquen preguntar-nos si aquest estímul amenaça la nostra supervivència i benestar. Amb això, podem donar una resposta que determina la nostra conducta i desemboca en una acció.

Segons Ruano (2022), les emocions són les reaccions ràpides i immediates a estímuls, mentre que els sentiments representen la valoració de l'estat fisiològic, que pot variar segons la cultura, el context i els valors de l'individu en qüestió.

Ella distingeix dos tipus d'emocions:

- **Emocions bàsiques o primàries:** Parteixen de l'instint de supervivència. Algunes d'elles són la por, ira, tristesa, alegria, fàstic, sorpresa, vergonya, orgull, curiositat, admiració...
- **Emocions secundàries o apreses:** Sorgeixen de la barreja, conjunció o xoc de dues emocions bàsiques. Són un recurs social après per buscar el benestar. De l'amor apareix la passió, la luxúria, l'anel, la tendresa... de l'alegria sorgeix l'optimisme, el plaer, la satisfacció, l'entusiasme, l'èxtasi... de la tristesa, l'agonia, el disgust, la culpa... de la ràbia apareix el turment, l'enveja, la gelosia, l'odi... i de la por sorgeixen l'espant, l'horror, l'ansietat o l'angoixa.

Aquest llistat d'emocions és caòtic i poc precís. En canvi, el *Mapa de les Emocions* inclòs dins el llibre *Univers d'Emocions* en el que col·laboren Eduard Punset, Rafael Bisquerra i Palau Gea, concreta les emocions bàsiques a sis (Guerri, 2021).

Aquestes sis emocions principals de l'ésser humà es desgranen en 307 emocions secundàries que ens ajuden a comprendre el comportament humà. Apareixen representades gràficament com constel·lacions segons el grau d'intensitat i la manera de relacionar-se entre elles.

Les sis emocions principals del mapa són: felicitat, amor, alegria, ira, tristesa i por.

En el quadern *Com educar les emocions?* de l'Observatori Faros Sant Joan de Déu, diversos autors parlen sobre les emocions ja des d'un punt de vista molt enfocat a l'educació i el benestar emocionals. En el capítol *Què són les emocions*, Francisco Mora (Bisquerra, 2012), doctor en Medicina i Neurociència, defineix set pilars bàsics de les emocions: la motivació per defensar-se d'estímuls perjudicials i aproximar-se a estímuls beneficiosos i de supervivència, la conducció en la tria de respostes, l'alerta d'estímuls per les reaccions dels sistemes cerebrals, endocrins i metabòlics entre d'altres, l'aparició de la curiositat i l'interès cap a estímuls nous, la comunicació que ajuda a establir llaços emocionals, el reforç de la memòria i el desenvolupament d'un procés de raonament més subjectiu i conscient.

La seva definició més poètica de l'emoció és "allò que ens mou i empeny "a viure", a voler estar vius en interacció constant amb el món i nosaltres mateixos".

### 3.1.2. La intel·ligència emocional

Salovey i Mayer (1990) introdueixen el concepte d'intel·ligència emocional per primera vegada i, per fer-ho, primer s'aturen en la definició d'intel·ligència segons alguns autors: segons Descartes, intel·ligència és l'habilitat de jutjar allò que és cert del que és fals. Wechsler diu que és la capacitat per actuar amb propòsit, pensar racionalment i tractar eficaçment amb l'entorn (p. 186).

En la seva pròpia definició d'intel·ligència com a conjunt d'habilitats, distingeixen dos models:

#### **Intel·ligència social:**

Habilitat d'entendre i gestionar a les persones, que ha d'incloure per extensió l'habilitat d'entendre i gestionar-se un mateix. Thorndike diu que es tracta d'actuar amb saviesa en les relacions humanes. És l'habilitat per percebre els estats interns, motivacions i comportaments d'un mateix i els altres, i actuar cap a ells de manera òptima sobre la base d'aquesta informació. Segons Weinstein, és l'habilitat de manipular les respostes dels altres. Ser capaç d'aconseguir de manera consistent i voluntària que els altres actuïn d'una manera determinada i planificada, i ho facin també de manera voluntària (p.187). Cantor and Kihlstrom defineixen la intel·ligència social com una construcció unificadora per entendre la personalitat. Explorar com els estudiants d'un institut s'adapten a la transició cap a la universitat. Finalment, Epstein and Meier diuen que el pensament constructiu consisteix a tractar de manera adaptativa i eficaç amb l'entorn (p.188).

#### **Intel·ligència emocional:**

Habilitat de controlar els sentiments i emocions d'un mateix i dels altres, discriminar-los i utilitzar aquesta informació per guiar el propi pensament i accions. També és una de les intel·ligències de Gardner, la que ell anomena intel·ligència personal i divideix en interpersonal i intrapersonal, que inclou el coneixement d'un mateix i dels altres. La intel·ligència interpersonal implica, entre d'altres, l'habilitat de controlar l'estat d'ànim i el temperament dels altres i obtenir aquest coneixement al servei de predir el seu comportament futur. Reconeixement i ús dels estats emocionals d'un mateix i dels altres per solucionar problemes i regular el comportament (p. 189).

Els autors indiquen que hi ha una sèrie de processos mentals que envolten la informació emocional: la valoració i expressió emocional d'un mateix i dels altres, la regulació emocional d'un mateix i dels altres, i l'ús adaptatiu de les emocions. Aquests són processos comuns en els individus, però amb certes diferències donades les capacitats innates d'entendre i expressar emocions. Així i tot, aquestes diferències poden estar arrelades en habilitats subjacents que poden ser apreses i, per tant, contribuir a la salut mental de les persones (p.190-191).

Podem observar l'explicació i desenvolupament d'aquests processos mentals en la *figura 1. Conceptualització de la intel·ligència emocional* de l'article de Salovey i Mayer (1990, p. 190).

**Valoració i expressió emocional:** aquest procés pot anar dirigit a un mateix o cap als altres.

- **Valoració i expressió emocional pròpia:** processament de la informació emocional des del propi organisme, necessari per aconseguir un funcionament social adequat (p. 193).

Tenim capacitat de percebre informació emocional des de dos canals comunicatius:

- **Comunicació verbal:** necessita una introspecció i, posteriorment, una verbalització coherent. Diversos estudis han buscat la mesura de l'expressivitat en les persones a través del llenguatge, però, segons els autors, se centren massa en les emocions negatives i ignoren les positives, mixtes o neutrals (p. 191-192).
  - **Comunicació no verbal:** comunicació purament emocional que requereix l'estudi de l'expressió facial i corporal, a més d'elements d'autoavaluació. Es troben associacions consistents entre comunicació emocional i empatia o depressió (p. 193).
- **Valoració i expressió emocional aliena:** capacitat d'avaluar amb precisió les respostes afectives alienes i triar comportaments socialment adaptatius com a respost (p. 195).
  - **Comunicació no verbal:** existeixen diferències individuals en la interpretació d'emocions des de l'expressió facial, corporal, o la combinació d'ambdues. Els resultats de diversos estudis de mesura demostren que, en general, els qui potencien el seu vessant artístic tenen més capacitat de percebre les emocions alienes que les persones més científiques. A més, les dones solen reconèixer expressions facials amb més facilitat que els homes, excepte amb la ira (p. 194).
  - **Empatia:** habilitat per comprendre els sentiments aliens i reexperimentar-los un mateix. L'empatia és una característica principal del comportament emocionalment intel·ligent i un motivador del comportament altruista. Rodejar-se de persones empàtiques i emocionalment intel·ligents condueix a una vida més satisfactòria i menys estressant. Les perspectives de desenvolupament de l'empatia suggereixen que l'apreciació dels sentiments d'un mateix i dels altres estan altament lligades, no existeix una sense l'altra. La mesura de l'empatia, per tant, també regula la capacitat d'accés als propis sentiments (p. 194-195).

**Regulació emocional:** habilitat que permet assolir objectius concrets. Permet millorar l'estat d'ànim propi i aliè, a més de servir de motivació pels altres. Tanmateix, aquells que manquen d'habilitats socials poden arribar a provocar situacions molt desagradables (p. 198).

- **Regulació de les pròpies emocions:** molts aspectes de la regulació de l'estat d'ànim succeeixen de forma automàtica, i altres són conscients i oberts a consulta. S'han estudiat la regulació d'emocions momentànies i a llarg termini, determinant la capacitat de reconèixer quines situacions provoquen certs estats d'ànim o escollint amb qui ens associem. El propòsit comú és mantenir estats d'ànim positius ("manteniment de l'estat

d'ànim") i evitar els negatius ("reparació de l'estat d'ànim"). Així i tot, les experiències negatives ens motiven a buscar-ne de positives. Cal experimentar pena, almenys temporalment, per experimentar alegria (p. 197).

- **Regulació de les emocions alienes:** capacitat per decidir com ens presentem davant dels altres per guiar i controlar les impressions que es formen de nosaltres. A més, el bon gestor d'impressions sap quan no involucrar-se en el comportament dels altres (p. 198).

**Ús adaptatiu de les emocions:** habilitat per resoldre problemes de manera adaptativa i proporcionar respostes més creatives i flexibles (p. 200).

- **Planificació flexible:** les persones amb un bon estat d'ànim són més susceptibles de percebre esdeveniments positius, generar opcions de futur i aprofitar més oportunitats.
- **Pensament creatiu:** amb estat d'ànim positiu és més fàcil classificar les característiques dels problemes, creant un impacte positiu per resoldre problemes creativament.
- **Atenció redirigida:** quan les persones tenen en compte els seus sentiments, són capaces de centrar l'atenció en l'estímul més important del seu entorn (p. 199).
- **Motivació:** un bon estat d'ànim incrementa la confiança i la motivació per superar obstacles. Les experiències interpersonals que es creen condueixen a millors resultats i recompenses per ells mateixos i pels altres.

Ruano (2022) diu que la intel·ligència emocional es basa a millorar la comunicació amb un mateix i amb els altres. Les persones assertives i sanes són aquelles que tenen eines per superar moments negatius. En canvi, les persones atrapades en les seves pròpies emocions es converteixen en esclaves dels estats d'ànim i són més vulnerables. Menciona la capacitat de gestionar les emocions, d'automotivar-se i autocontrolar-se, l'apreciació de la cultura de l'esforç, gestió d'expectatives, resiliència, empatia i desenvolupament de relacions sanes.

Rafael Bisquerra (2012), director del Màster en Intel·ligència Emocional de les Organitzacions de la UB, defineix la intel·ligència emocional com l'habilitat per prendre consciència de les pròpies emocions i de les altres persones i la capacitat de regular-les. Segons ell, la consciència emocional és imprescindible per poder passar a la regulació, un difícil equilibri entre la impulsivitat i la repressió. Ambdós extrems poden ser igualment perjudicials. Consciència i regulació emocionals s'han de considerar competències bàsiques per a la vida, són elements essencials en la construcció del benestar personal i social (p. 8).

La intel·ligència emocional és important en totes les persones, independentment de l'edat, sexe o l'estat de salut, ja que afecta directament a aspectes com la disminució de l'ansietat, l'estrès, la indisciplina, els comportaments de risc o els conflictes (p. 9).



Blasco et al. (2004) parlen de la intel·ligència emocional des del punt de vista de Daniel Goleman. Defineixen a una persona emocionalment intel·ligent concretant cada una de les competències que aquesta posseeix a partir de l'anàlisi de comportaments i habilitats.

Aquestes competències s'agrupen en cinc àmbits: la consciència de si mateix, l'autoregulació, la motivació, l'empatia i les habilitats socials, i aquests àmbits pertanyen a dos grans dimensions: la intel·ligència intrapersonal i la interpersonal.

Segons el propi Goleman, només cal l'assoliment d'algunes d'aquestes competències, repartides entre els diferents àmbits, per esdevenir una persona emocionalment intel·ligent.

### **Les competències de la intel·ligència emocional segons Goleman (Blasco et al., 2004)**

#### **1. Consciència de si mateix (p. 130)**

- 1.1. Consciència emocional: reconèixer les pròpies emocions i els seus efectes, establir un vincle conscient entre sentiments, pensaments, paraules i accions.
- 1.2. Valoració adequada de si mateix: conèixer els punts forts i dèbils d'un mateix, i ser capaç d'extraure un aprenentatge de cada experiència.
- 1.3. Confiança en si mateix: mostrar-se amb presència, defensar el propi punt de vista amb decisió, mostrar naturalesa emprenedora.

#### **2. Autoregulació (p. 131)**

- 2.1. Autocontrol: actuar amb equilibri, mantenint el positivisme i la concentració.
- 2.2. Confiabilitat: demostrar ètica, honradesa i sinceritat, adoptant postures fermes en les pròpies conviccions i amb capacitat d'admetre els errors.
- 2.3. Integritat: capacitat de compromís, responsabilitat i organització.
- 2.4. Innovació: voluntat de recerca de solucions creatives, capacitat d'adoptar diferents perspectives i assumir riscos.
- 2.5. Adaptació: organització de prioritats i adaptació al canvi amb una visió flexible.

#### **3. Motivació (p. 132)**

- 3.1. Motivació d'èxit: orientació en objectius, assumir reptes i riscos, demanar ajuda.
- 3.2. Compromís: recerca activa d'oportunitats per donar un sentit més elevat a la missió en relació al grup.
- 3.3. Iniciativa: aprofitar les oportunitats, perseguir objectius, mobilitzar els altres.

- 3.4. Optimisme: insistir en la tasca des de la perspectiva de l'èxit enlloc de la por al fracàs, consciència dels errors des de la circumstancialitat.

#### **4. Empatia (p. 133)**

- 4.1. Comprensió dels altres: mostrar sensibilitat i comprensió, escoltar i ajudar.
- 4.2. El desenvolupament dels altres: reconèixer els èxits aliens i els encoratgen.
- 4.3. Orientació cap al servei: habilitat d'augmentar la satisfacció i fidelitat dels altres.
- 4.4. Acceptació i reconeixement de la diversitat: valorar la diversitat des de la comprensió, el respecte i la sensibilitat. Veure-la com una oportunitat de millora.
- 4.5. Consciència política: percebre el poder.

#### **5. Habilitats socials (p. 135)**

- 5.1. Influència: poder de persuació, tenen estratègies per captar l'atenció i exposen les seves opinions eficaçment.
- 5.2. Comunicació: capten senyals emocionals, escolten, comprenen i comparteixen.
- 5.3. Maneig de conflictes: Actuen amb diplomàcia i tacte, capacitat per alliberar tensions, faciliten debat i troben la solució intermitja que satisfà a la majoria.
- 5.4. Lideratge: estimulen l'entusiasme dels altres, prenen decisions i fan de guies.
- 5.5. Catalitzador del canvi: reconeixen la necessitat de canvi i actuen com a models.
- 5.6. Establir vincles: cultivar i mantenir relacions mútuament beneficioses.
- 5.7. Col·laboració i cooperació: actuar amb equilibri entre la tasca a realitzar i la relació personal, compartir recursos i promoure el bon clima i l'aprofitament d'oportunitats.
- 5.8. Capacitats d'equip: promoure el respecte mutu, la participació i l'entusiasme. Tenir en compte la identitat grupal i compartir els mèrits.

Com veiem, les habilitats que engloben el maneig de les emocions i que, per tant, defineixen la intel·ligència emocional, són comunes en tots els estudis que en fan referència, tot i que pot canviar lleugerament el nom que se'ls atorga. La presentació que se'n fa també coincideix en gran part, ja que l'àmbit al que pertanyen -intrapersonal o interpersonal- és evident per definició, i segueixen un ordre lògic de conseqüència. Malgrat la naturalesa emocional de cada individu, tots aquestes competències impliquen un aprenentatge, el procés pel qual s'assoleixen s'anomena educació emocional (Bisquerra, 2012).

## 3.2. L'educació emocional: competències emocionals

Havent establert que la intel·ligència emocional s'adquireix a través de l'aprenentatge d'un seguit d'habilitats i estratègies emocionals, veiem que no s'allunya gens de la definició de qualsevol intel·ligència. Té la seva lògica, per tant, que a aquestes habilitats se les anomeni competències. Segons Martínez et al. (2008) dins el programa IDES (Unitat d'Innovació Docent en Educació Superior) de la UAB, on es promouen tota mena d'innovacions educatives, les competències es poden definir de les següents maneres:

- Conjunt de coneixements, habilitats i actituds que permetin als professionals desenvolupar rols de treball en els nivells requerits.
- Capacitat individual per aprendre activitats que requereixin planificació, execució i control autònom.
- Capacitat per actuar eficientment per aconseguir un objectiu.

Així doncs, el procés pel qual s'adquireixen aquestes competències és un procés educacional i, tractant-se de competències emocionals, parlem d'educació emocional.

L'educació emocional és, segons Bisquerra (2000), el "procés educatiu, continu i permanent que pretén potenciar el desenvolupament emocional com a complement indispensable del desenvolupament cognitiu, constituint ambdós els elements essencials del desenvolupament de la personalitat integral. Capacitar l'alumnat de coneixements i competències emocionals que li permetin afrontar la vida tant personal com professional amb èxit i augmentar el seu benestar a nivell de salut i convivència". Alguns dels objectius de l'educació emocional són:

- Adquirir un millor coneixement de les pròpies emocions i denominar-les correctament.
- Identificar les emocions dels altres.
- Desenvolupar l'habilitat per regular les pròpies emocions.
- Pujar el llindar de tolerància a la frustració.
- Prevenir els efectes nocius de les emocions negatives.
- Desenvolupar l'habilitat per generar emocions positives.
- Desenvolupar l'habilitat d'automotivar-se.
- Adoptar una actitud positiva davant la vida.
- Aprendre a fluir.

Bisquerra (2012) explica com a finals dels anys noranta comencen a aparèixer a Catalunya les primeres iniciatives a favor de l'educació emocional, i aquest moviment s'ha anat expandint amb els anys a base de publicacions, cursos, jornades, experiències...

Concretament l'any 1997 es crea el GROU (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica) a la Universitat de Barcelona amb l'objectiu d'investigar sobre educació emocional. Aquest grup ha aportat treballs d'investigació i materials pràctics per a l'educació emocional en totes les etapes educatives, a més de programes d'avaluació i de treball emocional lligat a altres disciplines.

### 3.2.1. Valoració de l'adquisició de competències emocionals

Com qualsevol intervenció educativa, l'emocional ha de disposar d'un seguit d'instruments d'avaluació que ajudin a conèixer les necessitats de l'alumnat, a decidir el tipus de contingut en aquestes intervencions i a valorar el progrés en l'assoliment de les competències (Pérez-Escoda, 2016). Ja apuntàvem anteriorment des d'Ezeiza et al. (2008) que aquests instruments no són nombrosos, ja que l'avaluació emocional és un procés molt subjectiu. Cal que siguin adients pel context i l'edat dels aprenents. Els més habituals són els qüestionaris i els informes d'autoavaluació, complimentats per observadors i pels propis enquestats.

Bisquerra i López-Cassà (2021) distingeixen dos tipus d'instruments per a l'avaluació d'emocions: de caràcter neurofisiològic i psico-socioeducatiu. La seva investigació parla del segon tipus, i en aquests em centraré donat que l'espai en el qual s'implementa el programa és un centre educatiu. També distingeixen els que utilitzen una metodologia quantitativa, especialment els qüestionaris, o qualitativa, que poden ser entrevistes, grups de discussió o diaris emocionals. Més endavant, parlen del nombre de respostes possibles, variant de 2 a 100 i podent tenir un punt mitjà o no. Després, parlen de la importància d'economitzar el temps d'aplicació i correcció de l'instrument i, finalment, de la sensibilitat de les proves com la "capacitat per detectar petits canvis que es puguin produir entre dos moments en què s'aplica el mateix instrument".

Tot i que no hi hagi un acord entre els experts per a l'ús d'instruments de mesura de l'assoliment de competències emocionals donada la quantitat de variables que hi intervenen, mencionaré alguns dels més destacats segons Bisquerra i López-Cassà (2021), als quals Berástegui (2015) en dona les principals característiques:

- **MSCEIT (Mayer Salovey Caruso Emotional Intelligence Test (2022) de Mayer et al., (2022):** dissenyat per a majors de setze anys, avalua la percepció, assimilació, comprensió i regulació emocionals a partir de 141 ítems amb un sistema de puntuació basat en el consens dels participants.
- **TEIQue (Trait Emotional Intelligence Questionnaire) de Petrides i Furnham (2001):** també està pensat per a majors de setze anys, i consta d'un autoinforme de 153 ítems que abasten els factors de benestar, autocontrol, habilitats emocionals i habilitats socials.
- **ECI (Emotional Competence Inventory) de Boyatzis et al., (1999):** qüestionari basat en la tècnica feedback 360°, que valora l'opinió de l'enquestat i la dels observadors externs.
- **EQ-i (Emotional Quotient Inventory) segons el model de Bar-On (1996, 1997):** autoinforme per a majors de setze anys que consta de 133 ítems basats en els factors de competència intrapersonal, competència interpersonal, adaptabilitat a contextos socials, maneig de l'estrès i estat d'ànim general.

Aquests instruments, tots i ser dels més destacats, no s'ajusten a les necessitats d'aquesta investigació donada la franja d'edat i el context del meu alumnat. Per tant, vull mencionar especialment els instruments elaborats pel GROU de la Universitat de Barcelona. Pérez-Escoda (2016) apunta que aquest grup disposa d'un total de quatre qüestionaris basats en les competències emocionals de Bisquerra, ja mencionades, i aquests són els següents:

- **CDE-A: Qüestionari de Desenvolupament Emocional d'Adults (versió extensa):** qüestionari d'autoinforme que consta de 48 ítems dividits en consciència emocional (7), regulació emocional (13), autonomia emocional (7), competències socials (12) i competències per a la vida i el benestar (9), utilitzant una escala d'onze opcions amb una puntuació tan global com per dimensions. Ha estat aplicat a professorat de diversos nivells educatius i a programes d'educació emocional.
- **CDE-R: Qüestionari de Desenvolupament Emocional d'Adults (versió reduïda):** versió reduïda de l'anterior qüestionari donat el cansament percebut en els subjectes durant l'aplicació d'aquest. Consta de 27 ítems i s'aplica a adults amb un nivell d'estudis inferior.
- **CDE-SEC: Qüestionari de Desenvolupament Emocional per a l'educació secundària:** escala d'autoinforme per alumnat de 12 a 18 anys. Consta de 35 ítems amb onze opcions de resposta, i detecta les necessitats a nivell global i en cada una de les dimensions.
- **CDE-9-13: Qüestionari de Desenvolupament Emocional per a nens:** consta de 38 ítems i es té especialment en compte el procediment de resposta segons la dificultat que presenta, donada la temprana edat dels enquestats. Finalment, també s'opta per les onze opcions.

D'entre tots aquests, jo em centraré en el CDE-SEC i el CDE-9-13 per a realitzar el meu propi instrument avaluatiu durant la part pràctica, ja que l'alumnat amb el qual treballaré estan al primer curs d'ESO, entre els onze i els dotze anys. A més, trobo que són els instruments més adients per a la meua investigació donat que el GROU sorgeix a la Universitat de Barcelona. Aquest, per tant, agafa com a referència els centres educatius catalans amb el seu sistema educatiu corresponent dins el context, la societat, les normes i lleis que l'envolten i el defineixen.

## 3.3. El desenvolupament en l'adolescència

### 3.3.1. Àmbits del desenvolupament

L'adolescència és una de les etapes més complicades al llarg de la vida d'una persona a nivell de canvis en gairebé tots els aspectes essencials de les persones (Jiménez, 2020). Si analitzem l'arrel del terme, ens adonem que *adolescere* ja implica necessàriament el canvi. Vol dir “madurar” o “créixer”, estar en procés de transformació.

Aquest període succeeix entre la infantesa i l'edat adulta, i es divideix en tres etapes:

1. Adolescència primerenca: dels 11 als 14 anys aproximadament.
2. Adolescència mitjana: dels 15 als 18 anys aproximadament.
3. Adolescència tardana: a partir dels 18 anys.

Jiménez (2020) classifica els canvis pels quals passa l'adolescent en els següents àmbits:

**Desenvolupament físic i psicomotor:** Conjunt de canvis que condueixen a la maduresa física i sexual. Aquests van necessàriament lligats als canvis intel·lectuals, afectius i socials que es veuran seguidament, i als canvis en el desig i comportament sexual.

**Desenvolupament cognitiu:** Conjunt de canvis relacionats amb la intel·ligència, el processament de la informació, el desenvolupament motor i el coneixement social: Pensament, raonament, coneixement i resolució de problemes, augment de la capacitat de percepció, atenció i memorització, i limitacions en la capacitat de reflexió degut a l'egocentrisme adolescent.

**Desenvolupament social:** Conjunt de canvis relacionats amb les relacions familiars i d'amistat, i la salut i els problemes psicosocials:

- Relacions familiars: aquestes relacions solen ser el primer context social en el que es veu immers tot adolescent, i les pautes de criança adoptades per la família tenen molt de pes en el seu desenvolupament social. Una pauta autoritària es basa en el control i l'exigència, oferint poca comunicació i afecte, i una pauta permissiva és exactament el contrari. Un punt mig seria la pauta democràtica, amb un equilibri entre el control i exigència, i la comunicació i amb afecte. Un ambient comunicatiu permet raonar les normes i decisions que es prenen.
- Relacions d'amistat: el 62% dels adolescents primerencs tenen a la mare com a figura central d'afecció, mentre que entre els 15 i 20 anys, el 40% segueix tenint a la mare però el 32% ja destaca les amistats. Hi ha un canvi claríssim en la percepció i sentit que dona l'adolescent a l'amistat i la conformació de grups socials.

- Salut i problemes psicosocials: darrerament, el concepte de salut s'ha ampliat per incloure tot allò que contribueix a desenvolupar una vida saludable, incloent la salut mental i social. Això implica tenir cura de problemes com la depressió, l'ansietat o els suïcidis, així com els trastorns de conducta alimentària i conductes de risc i violentes.

Hi ha un últim àmbit, l'afectiu i emocional, que he volgut reservar per un capítol a part.

Aquesta investigació se centra especialment en l'adolescència primerenca, tot just sortint de l'etapa de la infantesa i iniciant tota aquesta muntanya russa de canvis, ja que la part pràctica que he pogut desenvolupar s'ha treballat amb alumnat d'aquesta edat. A part dels processos ja descrits, naturals i implícits de l'edat, és molt comú que els adolescents primerencs s'enfrontin a canvis en el seu entorn i context habitual degut a molt probables canvis d'escola a institut, incús de lloc de residència, que porten a canvis en les amistats.

### 3.3.2. Desenvolupament afectiu i emocional

L'adolescent es converteix en un objecte de mirades i de comportaments diferents, pels quals es veu obligat a afrontar moltes situacions noves. Això li crea una necessitat de canviar la definició personal que té davant de si mateix i dels altres: ha de perdre o reorganitzar la identitat infantil que tenia fins aquest moment (Jiménez, 2020). La construcció de la identitat és un procés que comença a la primera infància i dura tota la vida. Implica fer una sèrie d'eleccions personals sobre qüestions vitals i fonamentals dins l'aspecte ideològic (valors i creences), l'aspecte ocupacional (metes educatives i professionals) i l'aspecte interpersonal (orientació de gènere i models relacionals). Aquesta sempre es veu afectada per la xarxa familiar i social, a més de l'entorn educatiu i cultural. Per si no n'hi hagués prou, l'adolescent passa inevitablement per una crisi d'identitat, definida com un període de desequilibri momentani que desencadena inseguretats, pors i ansietat. En aquest període cal tenir molta cura de l'autoconcepte i autoestima adolescent, entesos com el conjunt de percepcions que tenim i les avaluacions que fem de nosaltres mateixos.

Palacios i Oliva (2014) desenvolupen tots aquests canvis en el seu llibre *Desarrollo psicológico y educación: 1. Psicología evolutiva*. Els canvis físics que pateix l'adolescent afecten la seva manera de pensar, sentir i actuar, i poden comportar conseqüències d'agressivitat, inestabilitat emocional o irritabilitat. Aquestes conseqüències estan directament afectades per factors socials i psicològics, i solen ser menys favorables en les noies. El nivell de maduresa psicològica determinarà la reacció de l'adolescent davant aquests canvis (Palacios i Oliva, 2014). És habitual que en aquesta etapa es desenvolupin l'*audiència imaginària*, un pensament egocèntric i allunyat de la realitat respecte de l'entorn de l'adolescent que pot desencadenar comportaments oposats com l'exhibicionisme o la timidesa, i la *fabula personal*, una tendència a pensar que les experiències personals són exclusives i úniques i que pot desencadenar comportaments de risc.

Els canvis a nivell físic, cognitiu i social marquen la personalitat de l'adolescent que ha de definir-la a còpia de prendre decisions i compromisos sobre ideologia, professió, sexualitat, valors... cosa que sol comportar sentiments de malestar o confusió. Els diferents contextos en els quals es mou faran que la creació del seu autoconcepte sigui múltiple, definint i diferenciant el seu *jo real* del seu *jo ideal* (Oliva, 2014). Aquest autoconcepte també va estretament lligat al nivell d'autoestima. L'autoestima global dependrà de la importància que cada adolescent dona als diferents contextos, i trobarem també un nivell d'autoestima concreta en cada un d'ells. Un èmfasi excessiu en qualsevol d'aquests contextos respecte dels altres desemboca en un comportament poc adaptatiu que pot provocar ansietats, inseguretats, pors, agressivitat... Aspectes com les relacions familiars o la popularitat entre iguals tindran una gran incidència en el nivell d'autoestima i poden ajudar a trobar l'equilibri.



Segons Oliva (2014), la creació de la identitat pròpia de l'adolescent té quatre nivells:

- Difusió d'identitat: no hi ha una recerca i no es prenen compromisos ni decisions. Aquest nivell sol estar associat a l'ansietat i la depressió, baixa autoestima i consum de drogues.
- Identitat hipotecada: s'adopten compromisos personals sense haver fet una recerca. Tenen un bon nivell de benestar emocional, però solen mostrar actituds conformistes i dependents.
- Identitat en moratòria: procés de recerca sense haver arribat a la presa de decisions. Situació transitòria que implica baixa autoestima i alts nivells d'ansietat, però que va acompanyada d'una bona conducta social.
- Èxit d'identitat: s'han adoptat compromisos fermes després d'un període de recerca. Mostren un alt grau de maduresa, autonomia i autoestima que desencadenen en un estat emocional favorable i unes relacions socials positives.

El canvi a l'educació secundària és un moment especialment decisiu per a assolir un cert nivell d'autoconcepte i autoestima, donat que tots els canvis anteriorment mencionats van acompanyats de canvis en l'espai, les relacions o l'exigència acadèmica (Oliva, 2014). La davallada de la motivació en l'àmbit escolar està íntimament lligada als nous interessos sexuals, els conflictes familiars, els trastorns emocionals... i un assoliment positiu de l'autoconcepte i la identitat pot ajudar a fer front a tots aquests canvis. No podem oblidar, tampoc, que les característiques del centre i el comportament del docent poden ser un important factor de protecció.

## 3.4. L'educació emocional a l'aula

### 3.4.1. Les emocions en la música

Tal com apunten Gustems i Calderón (2004), la major part de la població participa de manera activa en alguna activitat musical degut a la capacitat de la música per despertar emocions i donar sentit a les nostres vivències. Diferents cultures del món li han assignat funcions que van més enllà del gaudi: “la comunicació, l'expressió emocional, la representació simbòlica, el plaer estètic, l'entreteniment, la contribució a l'estabilitat i continuïtat de la cultura, la contribució a la integració en la societat...”, a més de ser un poderós vincle social: “els gustos musicals són molt personals i provoquen grans empaties i grans desavinences entre els membres d'un grup: en determinades edats, coincidir a ser fan d'algun músic o grup musical és prou motiu per a pertànyer a un grup o per iniciar o enfortir una amistat”.

S'ha comprovat que la percepció d'estímuls musicals plaents o desplaents produeix canvis en algunes hormones responsables dels sistemes de neurotransmissió cerebrals. Així, l'audició d'estímuls musicals agradables produeix un increment de cortisol (hormona contra l'estrès), i els sons desagradables produeixen un increment en els nivells cerebrals de serotonina, una neurohormona que s'ha relacionat amb fenòmens com la depressió o l'agressivitat, i fins i tot, s'ha pogut correlacionar el grau de desplaer amb l'increment dels seus nivells. No obstant això, la resposta a la dissonància és un fenomen cultural, de manera que els oients occidentals, acostumats a un tipus de música generalment tonal, responen de forma més intensa a la dissonància, fins i tot en absència d'un entrenament musical.

Correa (2010) fa un recorregut per molts àmbits i èpoques per mencionar diferents usos de la música en l'àmbit emocional: a l'antiga Grècia ja s'utilitzava de manera terapèutica; Pitàgores recomanava tocar o cantar per alleugerir la por, les preocupacions o la ira; la música es feia servir per relaxar les tropes, celebrar victòries o lloar a Déu; alleugereix el dolor i l'ansietat, i ajuda a estimular el cervell i mantenir una actitud mental positiva en la recuperació de malalties; l'efecte Mozart, on la música s'utilitza en hospitals, fàbriques, biblioteques, espais educatius... per augmentar la relaxació, concentració, memorització, creativitat i capacitat d'anàlisi.

Aquest poder de la música per crear i potenciar emocions és més fort en edats primerenques. Moltes vegades, aquestes emocions són més intenses inclús del que els nens són encara capaços d'expressar. Abans d'expressar una emoció, cal poder-la experimentar, i és que la música “pot articular-se en formes que són negades al llenguatge”. L'experimentació és innata, mentre que la verbalització és adquirida i és un dels primers aprenentatges emocionals.

Els nadons, amb el cant de la mare, comencen a experimentar emocions relacionades amb la musicalitat, i al llarg de la infància, l'ús de la música en l'educació motivarà el desenvolupament tant cognitiu com emocional: “l'educació musical permet ampliar el nombre de situacions vitals on la música és font de plaer i, per tant, de qualitat de vida”. Durant l'adolescència, la música també té un paper fonamental per satisfer les necessitats emocionals dels joves, crear un sentiment de pertinença i complir una funció integradora (Gustems i Calderón, 2004).

### 3.4.2. L'educació emocional a l'aula de música

La música inclosa dins l'educació ordinària aporta grans beneficis tant cognitius com emocionals. Correa (2010) descriu alguns d'aquests beneficis en diferents àmbits educatius: els coneixements adquirits amb ajuda de la música es recorden més fàcilment; l'audició musical propicia la integració del grup i el bon ambient de treball; cantar i entonar en diferents idiomes millora la pronunciació i la memorització; l'ús de la música com a element fonamental per conèixer la cultura, la història i la tradició dels pobles...

La música, amb tot el seu potencial emocional, és un canal ideal per iniciar-se en l'educació emocional. La seva eficàcia en aquest camp "estarà condicionada per les característiques contextuals en què es presenti: nombre i durada de les sessions, formació del professor/monitor, valor social de la música atorgat pels participants, complementarietat amb altres disciplines dins d'un quadre d'abordatges multimodals..." (Gustems i Calderón, 2004).

Un dels usos de la música dins l'educació emocional podria ser l'*homeostàtic*, és a dir, la contribució al manteniment d'un cert equilibri personal i social. Això s'aconsegueix (a més de l'ús *identificador* abans esmentat) utilitzant la música com a *compensació*, en contrast amb els estats d'ànim que es viuen en el present, o per al seu ús com a *objecte intermediari*, atès que la música permet establir vincles i comunicar-nos sense desencadenar estats d'alarma intensos.

També, Salovey i Mayer (1990) recolzen aquesta teoria apuntant que, en general, els alumnes que potencien el seu vessant artístic tenen més capacitat de percebre les emocions alienes en comparació a les persones més científiques.

Dins el Decret 175/2022 que ja s'ha citat anteriorment, trobem aquesta descripció de la matèria:

La música contribueix activament al desenvolupament cognitiu, emocional i psicomotor de l'alumnat. En la seva vessant cognitiva desenvolupa l'atenció, la percepció i la memòria. Respecte a l'aspecte emocional, la música promou la sensibilitat, l'empatia, el gaudi, l'autoconfiança, la responsabilitat, el respecte cap a la diversitat cultural i el treball col·laboratiu. L'aspecte psicomotor està molt lligat a les tècniques d'improvisació i interpretació vocals i instrumentals així com als elements rítmics del llenguatge musical. El treball de la part més física promou el desenvolupament psicomotriu fi, la millora de la lateralitat, de la respiració i de la posició corporal.

López-Cassà (2012) reafirma la necessitat dels adolescents de treballar la seva intel·ligència emocional i situa aquesta tasca en l'etapa de l'ESO. Destaca la idea que una metodologia eficaç està basada en l'interès personal de l'alumne, i aquí la música pot jugar un paper crucial donat el pes que ocupa aquesta en el dia a dia dels adolescents, com dèiem abans, amb el component emocional, identitari i integrador que els aporta. "Els gustos musicals són molt personals i provoquen grans empaties i grans desavinences entre els membres d'un grup: en determinades edats, coincidir a ser fan d'algun músic o grup musical és prou motiu per a pertànyer a un grup o per iniciar o enfortir una amistat" (Gustems i Calderón, 2004).

### 3.4.3. Observació dins l'aula de música

He tingut la oportunitat d'observar una aula de música de secundària durant vuit setmanes, així com aules d'altres matèries en el mateix centre, i abans d'entrar en matèria vull descriure la manera com he realitzat aquesta informació i la recopilació de la informació obtinguda:

Ja al principi d'aquesta investigació descriu el centre de pràctiques i el seu context. Vaig assistir al centre durant una setmana de novembre de 2022 i set setmanes entre febrer i març de 2023. Majoritàriament vaig assistir a classes de música d'alumnat de 1r i 3r d'ESO i de batxillerat, però també vaig assistir a algunes classes d'altres matèries així com a reunions, claustres, activitats no lectives i sessions de tutoria. Durant les primeres setmanes, em situava al fons de la classe observant el comportament del grup, l'actitud individual dels alumnes i la capacitat de comunicació i resposta del docent. A poc a poc, vaig anar fent-me més partícep del que succeïa a l'aula, assistint a la professora amb el que calgués, fins arribar a situar-me davant de la classe i fer el paper de docent. Recollia informació en una llibreta, anotant el dia, l'hora, el curs, la matèria, el contingut de la sessió i les activitats que es duïen a terme. Posava especial atenció a situacions i comportaments que s'escapessin de la programació per analitzar-ne les respostes dels implicats i reflexionar sobre les decisions i els resultats obtinguts.

De cara a aquesta investigació, també vaig posar especial atenció al treball emocional. Primer de tot, observant a l'alumnat i al docent des de la mirada de les competències emocionals (capacitat expressiva, control emocional, regulació de l'estat anímic, habilitat comunicativa, empatia...), i després, des de la perspectiva de l'educació emocional i la importància que el docent li donava. Em vaig adonar que aquesta era nul·la.

A l'aula de música es treballa des dels continguts curriculars de la programació: teoria (ritmes, notes, alteracions, cadències, motius, graus tonals, escales majors, menors, cromàtiques i pentatòniques, frases i semifrases, àmbit musical...), pràctica (flauta), informàtica (escriptura de melodies i acords amb Noteflight) i audició (presentació de músics amb una breu introducció bibliogràfica, aportació al món de la música, curiositats i audició d'un tema). En cap sessió es va mencionar mai cap component emocional ni es va encoratjar l'alumnat a fer un recerca emocional a través de la música que escoltaven o interpretaven.

En algunes reunions docents es va parlar de problemàtiques concretes amb certs alumnes i es va relacionar directament amb una mala gestió emocionals de l'alumne, del grup classe o de l'entorn familiar. Hi havia professionals de suport emocional que intervenien i proposaven solucions basades en l'educació emocional, però no es va veure mai reflectit en cap classe. L'únic dia que es va treballar al voltant de l'educació emocional al llarg de les vuit setmanes d'observació va ser en un taller programat dins l'aula de tutoria. En ell es treballaven les idees de l'autoconcepte i l'autoestima, així com les habilitats comunicatives i l'empatia a l'hora de compartir aquestes idees amb el grup i donar respostes comprensives, positives i assertives.

Totes aquestes situacions i reflexions més detallades es poden trobar al meu Portafolis de pràctiques (Sesé, 2023).

## **4. PART PRÀCTICA**

*La enseñanza que deja huella no es la que se hace de cabeza a cabeza  
sino de corazón a corazón - Howard G. Hendricks.*

(Jon Berástegui, 2015)

## 4. Part pràctica

La meva aspiració laboral és convertir-me en una professora de música que té present la importància de l'educació emocional de manera transversal durant totes les etapes educatives i vitals. A través d'aquesta investigació, m'endinso en el món de les emocions i la intel·ligència emocional, així com en aprendre les claus per a l'ensenyament de les competències emocionals per a poder transmetre aquests aprenentatges des de la meua aula. Tinc la sort de dominar l'art de la música, una disciplina que porta implícit el treball emocional en qualsevol de les seves vessants: la música s'escolta, es toca, s'interpreta, es sent, es canta, s'escriu, es balla, es dirigeix, s'estima, s'estudia, s'analitza, es compona... i el component emocional hi és sempre present. Per tant, estic convençuda de que tinc una eina molt poderosa a l'abast.

Així i tot, com he apuntat ja moltes vegades, i tot i que l'educació emocional encara es trobi en creixement i expansió, no és habitual trobar-la integrada en els sabers de les diferents matèries que estudien els adolescents. Això suposa un gran esforç per part de les institucions i el professorat, i qualsevol canvi educatiu necessita anys de valoració i assentament. Per tant, en la part pràctica de la meua investigació, em vull dedicar a crear i adaptar un seguit d'activitats que integrin tant el desenvolupament de la intel·ligència emocional com els continguts de la matèria de música de secundària. Per a fer-ho, em baso tant en els programes que ja existeixen i es duen a terme en l'actualitat a diferents punts del país per a l'aula de tutoria, com en la meua experiència, coneixement i imaginació.

Espero que aquestes activitats ajudin a donar una empenta a tots els docents que comparteixen aquestes idees i han d'actualitzar la seva manera d'ensenyar, però potser no troben la motivació, el temps o el suport suficient per a fer-ho. I, primer de tot, a mi mateixa.

## 4.1. Estructura de les activitats

A partir de tota la informació sobre les emocions, la intel·ligència emocional i l'educació emocional que he obtingut dels experts, he realitzat un esquema, des del meu punt de vista, de com crec que cal estructurar les activitats d'aula segons els aprenentatges necessaris.

Els dos grans blocs dels que parteixo són la intel·ligència intrapersonal i la intel·ligència interpersonal, per distingir el treball intern que fa l'alumne cap a si mateix i l'extern, respecte al seu entorn. Dins de cada una d'aquestes intel·ligències, hi ha els apartats que engloben les diferents competències emocionals.

Totes les competències segueixen un ordre lògic d'aprenentatge, però no són estàtiques. Dependrà de molts factors que aquestes competències s'assoleixin en aquest ordre, com el coneixement previ de l'alumnat, el que hagi estat potenciant fins al moment pel seu context familiar i social, les seves habilitats innates o les necessitats i prioritats del moment vital. A més, cal tenir sempre present que totes aquestes competències són complementàries i no segueixen una jerarquia. Totes elles es nodreixen de la resta, són causa i conseqüència, i són necessàries per obtenir tots els beneficis, ja mencionats, dels que gaudeix l'intel·ligent emocional.

Així doncs, aquestes són les principals habilitats emocionals que decideixo treballar en la meua aula de música com a punt de partida de l'educació emocional, i les activitats que realitzaré, tot i el temps limitat del que dispo, hauran de contenir com a mínim una d'aquestes competències. L'objectiu és aconseguir introduir-les totes breument al llarg de la unitat didàctica (Annex 1).

A continuació veiem l'esquema de competències i una breu definició de cada una d'elles:

Intel·ligència intrapersonal:

- Consciència: reconeixement, expressió, valoració.
- Regulació: autocontrol, optimisme.
- Adaptació: planificació, creativitat, atenció, motivació.

Intel·ligència interpersonal:

- Empatia: reconeixement, valoració, adaptació.
- Habilitats socials: comunicació, regulació, vincles.

### **Intel·ligència intrapersonal:**

La consciència emocional cap a un mateix comença pel reconeixement de les pròpies emocions. Es tracta de poder percebre l'emoció en el mateix moment en què apareix, reconèixer els seus trets característics i acceptar-la com a pròpia. També podria incloure el coneixement de la seva causa per reutilitzar l'experiència en un futur.

Un cop fet aquest reconeixement, és important poder expressar aquesta emoció tant internament com externament. Ser capaç d'acceptar l'emoció fins al punt d'expressar-la físicament a través de la conducta o verbalitzar-la en l'entorn. El procés de verbalitzar-la passa per assolir un coneixement ampli del llenguatge emocional, i ambdues accions requereixen un valor que només proporcionen l'autoestima, la seguretat i la confiança donades per un entorn comunicatiu i/o un bon autoconcepte.

L'últim pas de la consciència emocional és la valoració de l'emoció, que discrimina entre la positiva i la negativa, la bàsica i la secundària, la natural i la imposada, l'habitual i la nouvinguda, o la que requereix reacció immediata i la que es deixa fluir.

La regulació emocional parteix necessàriament del reconeixement previ. Per una banda, permet l'autocontrol. Aquest és essencial quan l'emoció desperta impulsos negatius o inadequats, però és igualment necessari per evitar la repressió d'aquests. La clau està en trobar l'equilibri. Com diu Bisquerra (2012), tots dos extrems són igualment perjudicials. L'autocontrol permet mantenir, perllongar o crear les emocions positives i prevenir, reduir o dissipar les negatives. Per a fer-ho, cal aprofitar l'experiència i tenir les eines i estratègies adequades.

Per una altra banda, la regulació emocional desenvolupa l'optimisme: viure amb una actitud positiva, afrontar conflictes des de la perspectiva de l'èxit, tenir predisposició a sentir emocions desitjables i actuar en conseqüència, i confiar en un mateix i en l'entorn per assolir objectius.

L'adaptació emocional comença amb la planificació, la capacitat de preveure el que ens fa sentir bé i el que no, ordenar prioritats i generar oportunitats de creixement i benestar.

Propicia la creativitat a l'hora de resoldre conflictes, tenint una visió més àmplia i flexible de l'aspecte a solucionar per explorar noves vies de sortida i trobar més camins possibles.

També ajuda a centrar l'atenció, dirigir el pensament i els esforços en allò que més convé, mantenir la concentració i no deixar-se distreure per tasques de menys importància. Tot allò que està mogut per les emocions té més pes en la memòria i està més amunt en la jerarquia de prioritats, així, focalitzar l'atenció es fa possible d'una forma més natural i espontània.

Finalment, l'adaptació emocional permet augmentar la motivació. Aquesta implica interès, curiositat, iniciativa, confiança, compromís, trobar un incentiu en tot allò que suposa un repte... i també l'assumpció de riscos, sempre des de la voluntat d'assolir uns objectius.



### **Intel·ligència interpersonal:**

L'empatia és una de les millors qualitats de les persones sota el meu punt de vista. Al cap i a la fi, els éssers humans vivim en societat i ens relacionem inevitablement. I, com he dit amb anterioritat, tots aquells estímuls que estan lligats a una emoció sempre ens són prioritaris. Per tant, tenir en compte i saber gestionar les emocions dels altres ens converteix automàticament en millors persones, i ens permet gaudir i oferir un entorn més positiu, beneficiós i benestant.

Tractar les emocions alienes té molt a veure amb tractar les emocions pròpies, son habilitats que van molt lligades. Requereix el reconeixement de les emocions, tot i que en aquest cas es fa des de l'expressivitat externa, tant verbal com no verbal. Implica tant la comunicació com la interpretació d'expressions facial i corporals. Amb l'empatia, aquest reconeixement emocional es vincula al propi, i es desenvolupa la capacitat d'experimentar el mateix que l'altre experimenta.

També hi ha una valoració d'aquestes emocions, que en aquest cas va més enllà de la valoració pròpia ja que l'expressió d'una emoció és un procés subjectiu. El sentiment que un desenvolupa a partir d'una emoció no és igual per tothom, i cal tenir en compte allò que desperta en els altres per evitar menysprear un sentiment, fet que pot generar desconfiança, tensió, agressivitat...

Per això es fa necessària l'adaptació, la capacitat de situar-se en el lloc de l'altre i tenir una perspectiva flexible, d'encoratjar la diversitat i valorar-la com una oportunitat de creixement, i de promoure la col·laboració i la identitat grupal.

L'habilitat social inclou tot aquell comportament socialment adaptatiu. La comunicació, sent el procés pel qual ens relacionem, és, per tant, la primera habilitat que cal desenvolupar. Una comunicació verbal assertiva, respectuosa, tolerant, oberta i entusiasta, però també una comunicació no verbal amable i coherent. Així i tot, l'habilitat social també requereix saber quan cal actuar davant una emoció aliena i quan no, i de quina manera.

També es fa possible la regulació d'emocions alienes a partir de les habilitats socials. Requereix l'habilitat de reconèixer i valorar les emocions, per després actuar com ho fariem amb les pròpies. Oferir escolta i acompanyament, demostrar comprensió i reciprocitat, estimular i encoratjar la recerca d'emocions positives, donar l'ajuda i el suport que l'altre necessita per augmentar la seva confiança i autoestima, i actuar com a guia o model per persuadir a adoptar un comportament optimista i altruista i propiciar un clima equilibrat i col·laboratiu.

Amb tot això, les habilitats socials permeten establir vincles forts, mútuament beneficiosos i perllongats en el temps. La creació de bons vincles afectius propiciarà un context social sa i positiu, que condueix a una vida més satisfactòria, allunyada dels comportaments nocius i les emocions negatives, i amb més capacitat d'afrontar reptes i solucionar conflictes.

## 4.2. Relació d'activitats proposades

Troblem molt material publicat amb activitats sobre educació emocional a l'educació secundària, però la gran majoria estan dirigides a l'aula de tutoria. Les activitats que he creat i adaptat, però, contenen continguts d'ambdues matèries: la música i l'educació emocional. Per tant, primer de tot cal remarcar quins són aquests continguts. Les competències emocionals ja han quedat clares, i pels continguts de música m'he basat en les següents programacions i llibres de secundària que queden degudament referenciats a la bibliografia:

- Programació de l'aula de música de 1r i 3r d'ESO de l'institut Vall d'Hebron (2022/2023).
- Llibre de música per a 1r i 3r d'ESO *Música: de otra manera*, de l'editorial Edebé (2022).
- Llibres de música per a 1r i 3r d'ESO, de l'editorial Barcanova (2011).
- Llibre de música per a 4t d'ESO *Música: de otra manera*, de l'editorial Casals (2016).
- Llibre de música *Música... per a tothom*, de l'editorial McGraw-Hill (2019).
- Llibre de música *Clau de Fa*, de l'editorial Claret (2014).

Un possible llistat de continguts (que poden ser treballats des de l'audició, la interpretació, la creació, la composició, la improvisació, la direcció, la dansa, el moviment corporal...) es podria catalogar en els següents àmbits:

- **Llenguatge musical:** Pulsació, tempo i compàs, silenci, melodia, ritme, grafia i símbols de la partitura i tablatura, indicacions de caràcter, mode i tonalitat, intervals, armadures, escales i acords, harmonia i acompanyament, estructura de la música, qualitats del so (altura, duració, timbre, intensitat).
- **Història de la música i estils:** Música clàssica (de l'edat mitjana a la música contemporània), jazz i blues, evolució del pop i el rock, musicals, música electrònica, DJ, música popular urbana, músiques del món, músiques i danses tradicionals.
- **Instruments i formacions:** La veu, famílies d'instruments, l'orquestra, la música de cambra, l'òpera, so acústic i digital, música i tecnologia, sintetitzadors, música i informàtica (programes i aplicacions d'audició, edició o creació).
- **Professions:** Compositor, lletrista, arranjador, director, mànager, tècnic de so, crític.
- **Funcions de la música:** El poder de la música, música i publicitat, bandes sonores, cinema, teatre, ràdio, internet i videojocs, cançó de protesta, música terapèutica.

Detallo a continuació els materials que s'han consultat per a l'elaboració d'aquest apartat, amb el seu corresponent número identificatiu que acompanyarà cada una de les activitats descrites:

- 1) *Propostes per a la tutoria*, de Jose Luis Blasco et al. (2004), parla de la importància de l'educació socioafectiva. Tal com es presenta, aquesta publicació "oferix un marc general sobre les dimensions emocionals i afectives i proporciona orientacions per a la seua programació en la tutoria".
- 2) *Inteligència emocional: educación secundaria obligatoria, 1r ciclo*, de Beatriz Ezeiza et al. (2008). Manifesten el seu compromís amb el desenvolupament de la intel·ligència emocional en l'àmbit educatiu i creen un programa per adquirir competències emocionals des de l'acció tutorial dels 3 als 20 anys.
- 3) *Hi tenim molt a dir!: Programa de gestió dialogada de conflictes a l'escola. Escola Guinardó SCCL*, coordinat per Sheila Vilaseca (2014), és el llibre que va crear aquesta mestra de l'Escola Guinardó en la seva lluita per implementar el programa d'educació emocional a totes les etapes de l'ensenyament dins el seu centre. Hi podem trobar activitats per a totes les edats i tots els objectius emocionals.
- 4) *Intel·ligència emocional a l'aula*, el capítol d'Èlia López-Cassà dins el llibre tantes vegades citat de Bisquerra, *Com educar les emocions?* (2012), en el qual planteja un seguit d'activitats que desenvolupen la intel·ligència emocional i per a les quals destaca la importància de la implicació del professorat.
- 5) *No t'emocionis... escolta! L'ús de la música en l'educació emocional*, article de Josep Gustems i Caterina Calderón publicat l'any 2004 dins la *Revista catalana de pedagogia*. L'article se centra en l'ús de la música per a l'educació emocional i, per tant, les activitats ja porten implícit el contingut de la matèria de música. Tot i així, les activitats que proposo també estan lleugerament adaptades segons el meu criteri professional docent.
- 6) *Los beneficios de la música*, d'Ernesto Correa (2010), dins la revista *Innovación y experiencias educativas*, inclou una discografia pedagògica que tracta diferents àmbits de l'educació, com la geografia, la història o les ciències naturals, amb l'objectiu d'utilitzar-la com a recurs per a l'estudi d'aquestes matèries.
- 7) *El desenvolupament integral de l'alumne a través de l'oïda i la improvisació*, un curs de formació del professorat impartit per Carles Marigó (2022), professor d'improvisació i educació auditiva de l'ESMUC i el Conservatori Superior de música del Liceu. El curs es va dur a terme al Conservatori municipal de música de Barcelona, i el ell, el docent mostrava els seus recursos i estratègies per a l'ús de la improvisació en classes grupals dels ensenyaments musicals. En aquest cas, he estat jo qui ha afegit o destacat el component emocional en els exercicis proposats.

Les activitats proposades es presenten en forma de graella en la qual s'indica la font de la qual s'inspira, el títol, la descripció de l'activitat ja adaptada i les competències emocionals i els continguts musicals que s'hi treballen.

<b>(1) COM SÓC?</b>	
<b>Descripció</b>	S'entrega un qüestionari als alumnes amb preguntes al voltant de la música, els seus gustos i preferències, el seu entorn, hàbits, habilitats... Es pot fer a l'inici de curs i el professor el pot utilitzar per preparar materials i recursos més adaptats als interessos de l'alumnat de cara a les classes de música. També serveix a l'estudiant per prendre consciència de la seva relació personal amb la música.
<b>Competències</b>	Consciència (reconeixement) i adaptació (motivació).
<b>Continguts</b>	Història de la música i estils.

<b>(1) COMBINEM FALLADES I LIMITACIONS</b>	
<b>Descripció</b>	L'alumne escriu, de forma anònima, 3 limitacions personals envers la música (afinació, ritme, oïda, dansa...) després d'haver realitzat una activitat a classe. Es reparteixen els escrits de manera aleatòria i cada alumne llegeix el nou escrit com si fos seu descrivint com el fa sentir aquella limitació. La resta de la classe proposa solucions o activitats per treballar i millorar aquell aspecte.
<b>Competències</b>	Consciència (reconeixement, expressió i valoració).
<b>Continguts</b>	Qualsevol contingut treballat des de la pràctica.

<b>(1) EXPERIMENTEM EMOCIONS</b>	
<b>Descripció</b>	Parlem sobre les emocions sentides de manera conscient i inconscient i la dificultat d'expressar-les amb exactitud. Diferenciem la valoració quantitativa (positiu/negatiu) de la qualitativa (alegre/trist) a través de les indicacions de caràcter i expressivitat: per exemple, no és el mateix tocar a tempo = 120 que tocar <i>Alllegro</i> . Es pot aprofitar per treballar els diferents graus dins una escala de ràpid/lent, agut/greu...
<b>Competències</b>	Consciència (expressió).
<b>Continguts</b>	Llenguatge musical (pulsació, tempo, grafia i símbols de la partitura, indicacions de caràcter) i història de la música (metrònom).

<b>(1) EXPRESSEM EMOCIONS</b>	
<b>Descripció</b>	Després d'una pluja d'idees de les emocions més habituals i comprovar com, sovint, el llenguatge no ens permet expressar-les correctament, les expressem a través de la dansa amb gestos i moviment corporal. Després podem analitzar quines s'expressen més fàcilment.
<b>Competències</b>	Consciència (expressió).
<b>Continguts</b>	Llenguatge musical (indicacions de caràcter) des de la dansa.

<b>(1) ESCOLTANT AMB EMPATIA</b>	
<b>Descripció</b>	Es reparteixen instruments amb els quals ja s'ha treballat a classe (també pot ser la veu si s'ha estat treballant el cant). Un alumne fa el paper de director i ha de guiar al grup en la seva interpretació grupal (pot ser a través d'una obra ja treballada o de la improvisació). El director té la tasca d'escoltar activament, comunicar sense el llenguatge verbal, mostrar empatia... es pot pactar prèviament quin grau de llibertat es dona als intèrprets i el director ha de poder gestionar el grup. El paper de director va rotant. Es pot parlar, posteriorment, de la dificultat d'aquest paper, de la dificultat de transmetre missatges sense paraules, dels resultats obtinguts amb els diferents directors...
<b>Competències</b>	Empatia (reconeixement i adaptació), habilitats socials (comunicació).
<b>Continguts</b>	Pràctica instrumental o vocal, el paper del director d'orquestra.

<b>(1) ASSERTIVITAT, AGRESSIVITAT I SUBMISSIÓ</b>	
<b>Descripció</b>	Aprendre a diferenciar els comportaments assertiu, agressiu i submís. Es pot fer a través de moviments i gestos corporals o l'anàlisi de lletres musicals que expressin característiques d'aquests tres caràcters.
<b>Competències</b>	Habilitats socials (comunicació).
<b>Continguts</b>	Dansa i audició.

<b>(1/6) LA PRINCESA I EL LLEÓ / EL SOMNI</b>	
<b>Descripció</b>	Es llegeixen uns contes que tenen un desenllaç sorprenent. Abans de conèixer el desenllaç, l'alumnat, per grups, ha de buscar-ne finals creatius. Es pot treballar la música descriptiva per musicar els contes (sigui improvisant o utilitzant alguna de les audicions proposades) i el treball de les cadències per expressar els diferents finals.
<b>Competències</b>	Adaptació (planificació i creativitat).
<b>Continguts</b>	Llenguatge musical (mode i tonalitat, estructura de la música) a través de la pràctica composta o improvisada i l'audició.

<b>(1) RETRAT ROBOT</b>	
<b>Descripció</b>	S'explica el poder de la música per a la memorització i la fixació d'idees, i com aquesta qualitat s'aplica en molts àmbits (publicitat, bandes sonores, canó de protesta...). L'activitat pot consistir, simplement, a prendre consciència de la quantitat de coses que es recorden gràcies a l'ús de la música (lletres de cançons infantils, eslògans, sintonies...)
<b>Competències</b>	Adaptació (atenció i motivació),
<b>Continguts</b>	Funcions de la música (el poder de la música, música i publicitat...)

<b>(2) CONEC LES EMOCIONS DE LA RESTA</b>	
<b>Descripció</b>	Es proposen un seguit de cançons (alumnes o professor) que expressin les emocions bàsiques (alegria, amor, felicitat, ira, por i tristesa) i, per grups, les anirem agrupant segons cada emoció. Buscarem les raons per les quals s'expressen aquestes emocions fent un llistat de les característiques musicals i es farà un debat grupal.
<b>Competències</b>	Consciència (reconeixement i expressió) i empatia (reconeixement i valoració).
<b>Continguts</b>	Llenguatge musical (qualsevol característica de la música).

<b>(2) SER CAPAÇ D'UTILITZAR ELS PREJUDICIS AMB SENTIT</b>	
<b>Descripció</b>	Es parlarà i es posarà consciència en la quantitat de prejudicis que tenim dia a dia i les conseqüències que comporten. Per a exemplificar-ho, es pot utilitzar la història d'alguns músics o bandes, com per exemple The Beatles: evolució musical al llarg dels seus escassos set anys de carrera, personatges, relacions...
<b>Competències</b>	Consciència (reconeixement, expressió i valoració).
<b>Continguts</b>	Història de la música.

<b>(2) ACTUEM COM PENSEM</b>	
<b>Descripció</b>	Saber distingir entre emoció, comportament i pensament: l'emoció i el comportament van molt lligats, un influeix sobre l'altre i a l'inrevés, però tots dos poden ser controlats pel pensament. Els alumnes pensen en certes emocions que els provoquen certs comportaments i a l'inrevés, i creen versos a partir de les seves experiències. Amb aquests versos, creem una lletra per una cançó.
<b>Competències</b>	Regulació (planificació i creativitat) i habilitats socials (comunicació, regulació i vincles).
<b>Continguts</b>	Llenguatge musical (ritme i estructura) i professions (lletrista).

<b>(2) DIGA'M QUINA CARA TENS...</b>	
<b>Descripció</b>	Aprendre sobre la capacitat de regular les emocions, automotivar-nos i tenir una actitud positiva aprofitant la part bona de totes les situacions. Demanar a l'alumnat que faci un llistat de cançons que els facin sentir emocions positives i utilitzar-les per animar-se quan ho necessitin.
<b>Competències</b>	Regulació (autocontrol i optimisme) i adaptació (motivació).
<b>Continguts</b>	Funció de la música (el poder de la música, música terapèutica).

<b>(2) QUAN SIGUI GRAN...</b>	
<b>Descripció</b>	L'adolescència és un bon moment per parlar d'objectius vitals i plantejar-se els propis. L'activitat consistirà a crear una improvisació grupal. Cada alumne escull un objectiu personal per aquesta interpretació que pot ser sobre qualsevol aspecte de la música (ritme, tonalitat, melodia, instrumentació...). El director (un alumne o el professor) anirà dirigint la interpretació i cada alumne tindrà llibertat per improvisar sempre que respecti l'objectiu personal que s'ha marcat.
<b>Competències</b>	Habilitats socials (comunicació i vincles).
<b>Continguts</b>	Interpretació lliure amb diferents instruments i aplicant aspectes del llenguatge musical prèviament pactats.

<b>(3) TREBALLANT EL CONSENS</b>	
<b>Descripció</b>	S'explica el significat del "consens". Fem una pluja d'idees per escollir 25 possibles temes per actuar davant de tota l'escola a final de curs. Cada alumne triarà 5 d'aquests temes i, per grups de 3, hauran d'arribar a un consens de 4 temes. Agrupem els grups de 2 en 2 (6 persones) i han d'escollir 2 temes que, finalment, cada grup exposarà davant del grup gran i s'arribarà a un consens per al tema final.
<b>Competències</b>	Empatia (adaptació) i habilitats socials (comunicació i regulació).
<b>Continguts</b>	Audició de temes musicals.

<b>(3) PARAULES ENCADENADES</b>	
<b>Descripció</b>	Primer de tot, s'estableixen unes bases de pulsació, tempo i durada de les intervencions. Un alumne fa un primer fragment de melodia/ritme, i el següent alumne ha d'inventar un nou fragment començant amb la nota/ritme amb la qual ha acabat l'anterior.
<b>Competències</b>	Habilitats socials (comunicació i vincles).
<b>Continguts</b>	Llenguatge musical (pulsació, tempo i ritme i/o melodia) amb instruments Orff o melòdics.

<b>(3) LA MEVA FUTURA CASA</b>	
<b>Descripció</b>	Cadascú haurà d'escriure, en un paper pautat o en un dels programes informàtics que s'han treballat per a transcriure música, la seva creació. Quan han acabat, han d'exposar la partitura a la resta del grup explicant les seves característiques (compàs, instrument, tonalitat, àmbit...), i hauran d'arribar a acords per crear una única partitura conjunta.
<b>Competències</b>	Empatia (adaptació) i habilitats socials (comunicació, regulació i vincles).
<b>Continguts</b>	Llenguatge musical i informàtica musical.

<b>(3/6) EMOCIONS MANIPULADES</b>	
<b>Descripció</b>	A partir d'imatges (fotografies o vídeos), s'utilitzaran diferents tipus de música per aconseguir transmetre unes emocions o unes altres. Es pot treballar des dels dos costats de l'activitat: la música segons la imatge, o la imatge segons la música, per evidenciar o manipular l'emoció. L'activitat es pot realitzar amb música ja existent o incorporar la pràctica musical a l'aula a través de la composició o la improvisació.
<b>Competències</b>	Consciència (reconeixement i expressió) i empatia (reconeixement).
<b>Continguts</b>	Audició i/o interpretació, història de la música i estils, funcions de la música (música i publicitat, bandes sonores...).

<b>(3) DESCOBRIR L'INTRÚS</b>	
<b>Descripció</b>	Tots els alumnes seuran en cercle excepte un que haurà de sortir de l'aula. L'alumnat que es queda ha d'escollir una emoció i interpretar-la a través de la dansa, excepte un alumne que serà l'intrús i representarà una emoció diferent. L'alumne que entra ha de descobrir qui és l'intrús.
<b>Competències</b>	Consciència (expressió) i empatia (reconeixement i valoració).
<b>Continguts</b>	Dansa i expressió corporal.

<b>(3) CONTROL EMOCIONAL</b>	
<b>Descripció</b>	Hi haurà 5 fulls a terra que diuen: <i>fred, tebi, càlid, calent, bullent</i> . Aquestes paraules simbolitzen la tranquil·litat i la ira i els graus del mig. Els alumnes ballen per l'aula i representen la seva emoció a mesura que s'acosten als diferents fulls. Aquesta activitat també es pot realitzar amb diferents graus d'algunes característiques musicals: del <i>pianissimo</i> al <i>fortissimo</i> , del <i>lento</i> al <i>presto</i> , de la <i>blanca</i> a la <i>semicorxera</i> ...
<b>Competències</b>	Consciència (reconeixement i expressió), regulació (autocontrol) i adaptació (creativitat).
<b>Continguts</b>	Dansa i expressió corporal, llenguatge musical (segons l'activitat).



<b>(3) CANVIS 1, 2, 3</b>	
<b>Descripció</b>	L'exercici es pot fer tant amb ritme com amb melodia. Es proposa un petit fragment que algú ha de tocar o cantar, però aquest farà un petit canvi. La resta d'alumnes han de detectar el canvi que s'ha fet.
<b>Competències</b>	Habilitats socials (comunicació).
<b>Continguts</b>	Interpretació vocal o instrumental, llenguatge musical (ritme o melodia).

<b>(3) LA TIRA DE CÒMIC</b>	
<b>Descripció</b>	En un paper pautat hi ha dos fragments de melodia o ritme dibuixats. Un alumne tocarà el primer fragment afegint un canvi que l'apropi a l'últim fragment. El següent farà el mateix i així successivament fins que s'arribi al segon fragment, havent canviat només una nota/ritme cada vegada.
<b>Competències</b>	Adaptació (planificació, creativitat i atenció).
<b>Continguts</b>	Interpretació vocal o instrumental, llenguatge musical (ritme o melodia).

<b>(3) CINTES DE PREJUDICIS</b>	
<b>Descripció</b>	Hi haurà uns papers amb noms d'èpoques i estils musicals escrits. Cada alumne en portarà un al front i haurà de fer preguntes, la resposta de les quals sigui sí o no, per endevinar quin període o estil és. També es poden repetir els papers i, amb el grup sencer, cal que els alumnes parlin entre ells fins a trobar, sense donar la resposta, la parella que porta el mateix nom al front.
<b>Competències</b>	Habilitats socials (comunicació i vincles).
<b>Continguts</b>	Història de la música.

<b>(4) PENSO I SENTO COSES POSITIVES</b>	
<b>Descripció</b>	Cal que els alumnes reflexionin sobre les emocions que els desperten la música que escolten i escriguin frases de l'estil: "Quan em sento trist escolto...", "Sempre que escolto aquesta música, em sento...". Podem identificar les característiques musicals que ens fan sentir això, i farem una llista d' Spotify o Youtube conjunta que ens servirà per calmar a la classe quan està nerviosa, animar-la quan està trista...
<b>Competències</b>	Consciència (reconeixement i expressió) i regulació (optimisme).
<b>Continguts</b>	Audició musical i característiques de la música.

<b>(5) MÚSICA PER A CADA MOMENT</b>	
<b>Descripció</b>	Confeccionar una llista de quines tasques es realitzen millor amb música i de quin tipus (per exemple, la música clàssica instrumental ajuda a concentrar-se mentalment mentre que la música moderna augmenta el rendiment en activitats físiques).
<b>Competències</b>	Adaptació (atenció i motivació).
<b>Continguts</b>	Audició musical i característiques de la música.

<b>(6) DISCOGRAFIA PEDAGÒGICA</b>	
<b>Descripció</b>	Utilitzar peces musicals per a l'estudi d'altres matèries o per a projectes interdisciplinaris: geografia ( <i>Dances Rumanes</i> de Béla Bartók), ciències naturals ( <i>El Carnaval dels animals</i> de Camille Saint-Saëns), història ( <i>Papá cuentame otra vez</i> d'Ismael Serrano), història de l'art ( <i>Concierto Mudéjar</i> d'Antón Garcia Abril), anglès ( <i>Imagine</i> de John Lennon)...
<b>Competències</b>	Habilitats socials (comunicació).
<b>Continguts</b>	Història de la música i estils i instruments i formacions.

<b>(7) EL NÀUFRAG</b>	
<b>Descripció</b>	Sobre una base i amb instruments Orff, els alumnes han d'improvisar ritmes que encaixin amb la sonoritat de la base i de la resta del grup.
<b>Competències</b>	Empatia (reconeixement i adaptació) i habilitats socials (comunicació).
<b>Continguts</b>	Llenguatge musical (pulsació, tempo i ritmes).

<b>(7) EL CAMINANT</b>	
<b>Descripció</b>	Amb instruments Orff, un alumne improvisa un ritme i els altres l'han de repetir de manera continuada, respectant una pulsació constant. El nivell de dificultat pot anar augmentant de manera progressiva.
<b>Competències</b>	Adaptació (atenció) i habilitats socials (comunicació).
<b>Continguts</b>	Llenguatge musical (pulsació, tempo i ritmes).

<b>(7) SINCRONITZA</b>	
<b>Descripció</b>	Tots els alumnes comencen tocant lliurement els seus instruments de percussió i, sense utilitzar el llenguatge, han d'anar-se sincronitzant amb el ritme, el tempo, la pulsació...
<b>Competències</b>	Empatia (adaptació) i habilitats socials (comunicació i vincles).
<b>Continguts</b>	Llenguatge musical (pulsació, tempo i ritmes).

<b>(7) THE MIND</b>	
<b>Descripció</b>	Primer de tot, s'escollirà una escala musical. El grup haurà de cantar l'escala sencera, però cada alumne pot dir només una nota i han d'anar en ordre. No es podrà utilitzar el llenguatge. Si dues persones coincideixen en una nota, cal tornar a començar.
<b>Competències</b>	Empatia (valoració i adaptació) i habilitats socials (comunicació).
<b>Continguts</b>	Llenguatge musical (escales).

<b>(7) EL LABERINT</b>	
<b>Descripció</b>	L'objectiu de l'activitat és que dos alumnes, l'un darrere l'altre, agafats per l'espatlla i amb els ulls tapats, siguin capaços d'arribar fins a un objecte que s'ha col·locat en un punt de la classe. Primer de tot, s'establiran uns codis musicals per indicar certs moviments. Per exemple, un so agut vol dir <i>endavant</i> , el silenci vol dir <i>para</i> , un interval major vol dir <i>gira</i> ... la resta de la classe haurà de guiar aquests alumnes a través de l'aula plena de trampes fins que arribin a l'objecte escollit.
<b>Competències</b>	Adaptació (atenció) i habilitats socials (comunicació).
<b>Continguts</b>	Qualsevol aspecte musical que s'hagi inclòs al codi.

<b>(7) DIXIT</b>	
<b>Descripció</b>	Igual que el joc original Dixit, els alumnes es posaran en petits grups i se'ls donaran unes cartes amb dibuixos i escenes. Cada grup ha d'escollir una de les seves cartes i escollir un fragment musical que la representi a partir d'un banc de sons. Es posaran en comú les cartes, sense revelar de qui és cada una, i tothom haurà d'endevinar a quin grup pertanyia cada carta.
<b>Competències</b>	Adaptació (planificació i creativitat), empatia (reconeixement i valoració) i habilitats socials (comunicació i vincles).
<b>Continguts</b>	Informàtica musical.

<b>(7) SOUNDPAINTING</b>	
<b>Descripció</b>	Es pot provar de fer petits exercicis de Soundpainting amb elements musicals que s'hagin treballat a classe. S'establiran uns codis i cada alumne escollirà un instrument. Tots els alumnes tindran l'oportunitat de passar pel rol del director i hauran de guiar a la resta de la classe fent ús de la comunicació no verbal i la capacitat de lideratge.
<b>Competències</b>	Habilitats socials (comunicació i vincles).
<b>Continguts</b>	Llenguatge musical (elements treballats), direcció i interpretació.

### 4.3. Relació d'activitats realitzades

La unitat didàctica que he desenvolupat a les pràctiques està creada per als grups de 1r d'ESO, i la temàtica és la música en la publicitat. La programació de la unitat, adjuntada en l'Annex 1, inclou la justificació, les situacions d'aprenentatge, les competències clau i específiques, els sabers, els objectius, la metodologia amb les adaptacions corresponents, el llistat de recursos, els criteris, els indicadors, els instruments i la rúbrica d'avaluació partint dels objectius, i la temporització de les sessions amb el tipus d'activitat, la metodologia, el material, la relació d'objectius i competències específiques i el criteri d'avaluació.

La major part de les activitats que conté aquesta unitat didàctica compleixen dos objectius, el cognitiu (curricular de la matèria pel que fa als elements musicals que intervenen en la publicitat, ja descrits en el document) i l'emocional (transversal, utilitzant la matèria com a canal). L'avaluació de l'aprenentatge emocional s'ha portat a terme amb un instrument diferent que es pot consultar en l'apartat "Valoració de resultats".

Seguidament, descripció de cada una de les activitats que aporta un component d'aprenentatge emocional juntament amb la competència que pretén desenvolupar segons el meu propi esquema. L'ordre amb el qual estan exposades és l'ordre en què es duen a terme les activitats al llarg de les sis sessions que dura la unitat didàctica.

#### EL CAMÍ DE LA COMUNICACIÓ:

- *Int. interpersonal: habilitats socials (comunicació).*

En el camí de la **comunicació** han d'estar-hi presents els tres elements clau: emissor, missatge i receptor. Tenir l'habilitat de comunicar-se adequadament és el primer pas per a desenvolupar bones **habilitats socials**, i cal que l'alumnat tingui present com ha d'actuar cada un dels elements involucrats: l'emissor ha de saber a qui dirigeix el seu missatge, i com millor conegui al receptor, millor podrà adaptar el seu missatge perquè sigui efectiu. Aquest missatge pot arribar des de diferents canals, tant des dels sentits com des de les expressions artístiques (les obres d'art o la música són canals d'expressió que ens poden donar molta informació emocional de l'emissor). Finalment, el receptor ha de mantenir una escolta activa, que implica interès i atenció, perquè el missatge li pugui arribar. Com sabem, si la càrrega emocional és alta o si l'emissor té bones habilitats comunicatives i de persuasió, el receptor focalitzarà més la seva atenció.

#### DIARI D'APRENTATGE:

- *Int. intrapersonal: consciència (reconeixement, expressió i valoració), regulació i adaptació (atenció i motivació).*

Al final de cada sessió, l'alumnat omplirà una fitxa d'autoavaluació (Annex 2) en la qual se li demanarà que valori la classe, el que li ha agradat i el que no, així com el que creu que ha après. Aquesta part de la fitxa està centrada en que l'alumnat faci una reflexió personal on posi **consciència** de com s'ha sentit i faci un **reconeixement** i una **valoració** del seu estat emocional i d'atenció. Després, se li demana que faci les seves propostes de millora, les quals ens poden donar pistes de la capacitat de **regulació** i d'**adaptació** de l'alumne partint de la idea de que, en general, les persones busquen allò que els apropa a sentir emocions positives i els augmenta l'**atenció** i la **motivació**.

L'activitat serà comuna a totes les sessions per poder valorar tant la sessió en si com la capacitat de l'alumne per desenvolupar el reconeixement i l'**expressió** de les seves emocions a mida que avancen les classes, augmenta la confiança amb la professora i es crea l'hàbit de reflexió.

#### EMOCIONS EN LA PUBLICITAT:

- *Int. interpersonal: empatia (reconeixement).*

L'activitat consisteix en reconèixer les diferents emocions que es busca potenciar en la publicitat a través de tots els seus components: escena, diàleg i música, així com el context i els valors socials i la relació que estableixen amb la finalitat de l'anunci. S'analitzaran els elements més importants de la publicitat que tenen a veure amb la comunicació, com el tipus de producte (missatge) i el públic destinatari (receptor) per comprovar si l'emissor, a través del canal escollit i, especialment, de la música utilitzada, reforcen aquest missatge d'una manera efectiva. Per poder-ne fer una valoració és necessari desenvolupar l'**empatia**, ja que l'anunci pot estar adreçat a qualsevol tipus de públic, i cal saber **reconèixer** l'emoció que es despertarà en el públic en qüestió per poder valorar si creiem que la reacció obtinguda serà l'adequada.

#### LLISTA D'EMOCIONS:

- *Int. intrapersonal: consciència (expressió).*

Una vegada introduït el tema de les emocions, fem una pluja d'idees sobre les diferents emocions que l'alumnat és capaç de verbalitzar. El punt de partida són els anuncis que ja s'han analitzat, i a partir de les primeres emocions que apareixen, que solen ser les emocions bàsiques i primàries, s'encoratja a l'alumnat a reflexionar sobre quines emocions secundàries i apreses sorgeixen de les primeres. Projectades amb finalitat estètica, però també com a guia, apareixen unes imatges d'unes emoticones. L'emoticona és un canal d'expressió emocional molt comú per als adolescents, ja que està present en la comunicació digital i en les xarxes socials d'ús quotidià. Poden ser, també, un bon punt de partida per verbalitzar aquests estats d'ànim que utilitzen a diari. Jo les he definit com *felicitat, amor, alegria, humor, ràbia, plaer,*

*pena, malestar, por, odi, tristesa, benestar, vergonya, fàstic, confusió, gelosia, avorriment, sorpresa.* També és útil fer servir experiències i vivències personals per fer sorgir emocions que d'entrada no els vénen a la ment, i aconseguim ampliar el llenguatge de l'**expressió** emocional.

#### QUÈ SENTIS - QUÈ ESCOLTES?:

- *Int. intrapersonal: consciència (reconeixement).*

Es demana a l'alumnat que porti a classe tres cançons que els agrada escoltar. Aquestes han de guardar una relació estreta amb una emoció que han sentit, però pot anar en diferents direccions: poden partir d'una emoció que els ha despertat una situació concreta i buscar una cançó que reforci aquesta emoció, o buscar-ne una que els ajudi a dissipar-la. O, per contra, poden partir d'una cançó que els agrada i reflexionar sobre perquè els agrada i quina emoció els desperta. Ambdues direccions tenen com a objectiu desenvolupar el reconeixement d'emocions pròpies.

#### QUÈ SENTEN ELS ALTRES?:

- *Int. interpersonal: empatia (valoració) i habilitats socials (vincles).*

Aquesta activitat va lligada a l'anterior. Després que cada alumne mostri la seva elecció de cançons, es fa una audició a classe. Aquesta es pot agrupar per persones o per emocions. D'una manera, es pot desenvolupar l'**empatia** a partir de descobrir de quin tipus de música gaudeixen els companys de classe i quin tipus d'emocions són capaços de sentir, i fer-ne una **valoració** empàtica en la qual s'escolta sense jutjar, s'amplia la perspectiva i es valora la diversitat. Per altra banda, si l'audició s'agrupa per emocions, es poden establir **vincles** inesperats entre companys que tenen un gust musical o una capacitat emocional semblant.

#### MÚSICA I EMOCIÓ:

- *Int. intrapersonal: consciència (reconeixement, expressió i valoració) i adaptació.*
- *Int. interpersonal: habilitats socials (regulació).*

Aquesta activitat consta de tres parts:

1. Mateixa escena - diferent música: a través de la visualització d'una escena, reflexionem **valorem** com, acompanyada de diferents tipus de música, canvia per complet l'emoció que es desperta en l'espectador.

2. Mateixa música - diferent emoció: es comprova i es **valora** com una mateixa música pot despertar emocions molt contradictòries si es canvien certs elements musicals de la cançó (tempo, registre, harmonització, instrumentació, dinàmica, context...).
3. Música en directe: es realitza l'activitat anterior, però a través de la música en directe, cosa que permet prendre una **consciència** més pròpia, **expressar** i **valorar** les emocions i **adaptar** la música de forma immediata a l'emoció que es vol aconseguir.

En totes les parts de l'activitat, l'emissor està fent ús d'unes bones **habilitats socials** per **regular** l'emoció que el receptor està sentint a través de la seva expressió artística.

#### ANALITZEM ANUNCIS:

- *Int. intrapersonal: adaptació (atenció).*
- *Int. interpersonal: empatia (reconeixement i valoració) i habilitats socials (comunicació).*

L'anàlisi d'anuncis resumeix de manera teòrica tots els aprenentatges adquirits durant les sessions realitzades fins al moment. A partir de la visualització d'anuncis, cada alumne ha de valorar els elements treballats per concloure si la **comunicació** és adequada i eficient. Per a fer l'anàlisi cal omplir una fitxa en la qual es determina el nivell d'**atenció** que s'ha posat en la tasca i la capacitat de **reconeixer** i **valorar** quina emoció preten despertar l'anunci, reforçada per la música escollida, des de la perspectiva del públic a qui va dirigit.

#### PROJECTE FINAL:

- *Int. intrapersonal: consciència (reconeixement, expressió i valoració), regulació (autocontrol) i adaptació (planificació, creativitat, atenció i motivació).*
- *Int. interpersonal: empatia (reconeixement, valoració i adaptació) i habilitats socials (comunicació, regulació i vincles).*

En el projecte final, la creació d'un anunci publicitari, es posen en pràctica tots els aprenentatges de la unitat didàctica tant cognitius com emocionals. Primer cal escollir el producte, a partir del qual s'han de prendre un seguit de decisions: públic al que s'adreça, elements de l'escena, diàleg, emoció que es vol despertar i música que la representa. En aquesta tasca es demostra i es valora la capacitat de treballar en equip dels alumnes, i tant la intel·ligència interpersonal com la intrapersonal hi són presents.

La participació de tots els alumnes en el projecte implica que cada un d'ells posi **consciència** en la seva pròpia emoció, **reconeixent** quina música l'emociona, **expressant** aquesta emoció al grup, i **valorant** si és adequada. Cada alumne també ha de fer un treball de **regulació**

emocional i d'**autocontrol** per trobar l'emoció en qüestió de manera artificial, així com per reaccionar correctament davant la valoració del grup. Finalment, les decisions que pren cada alumne són un mètode d'**adaptació**, ja que van encaminades a **planificar** com ens faran sentir, desenvolupar un projecte més **creatiu**, focalitzar l'**atenció** i mantenir la **motivació** per la tasca.

Aquesta participació de tots els alumnes implica una reacció davant de les propostes dels companys. Primerament, cal desenvolupar l'**empatia** a l'hora de **reconèixer** les emocions que mostren els companys del grup. També és necessària una **valoració** i **adaptació** emocionals que encoratgin al grup a aconseguir els objectius proposats, a donar veu a tots els participants i valor a totes les propostes, i a crear noves oportunitats des de la diversitat d'opinions i postures. Finalment, les bones **habilitats socials** permeten a l'alumnat mantenir una **comunicació** fluïda i respectuosa entre tots els integrants, cosa que propicia el bon clima de treball, i desenvolupar la **regulació** de les emocions dels altres membres que contribueixi a enfortir la col·laboració, la identitat grupal, l'autoestima i la confiança. Després d'haver treballat en equip per aconseguir uns resultats positius i haver-ho fet sempre des d'un espai emocionalment sa i positiu, és molt possible que els **vincles** afectius entre companys en surtin reforçats.

#### PRESENTACIÓ DE PROJECTES:

- *Int. interpersonal: habilitats socials (comunicació).*

El moment de presentar el projecte a classe deixa constància de la capacitat de treball en equip de l'alumnat. A més, permet avaluar més a fons les habilitats **comunicatives** de cada alumne.

#### COAVALUACIÓ:

- *Int. interpersonal: empatia (reconeixement i valoració) i habilitats socials (comunicació i regulació).*

Cada projecte és avaluat per la resta de la classe. Aquest moment és essencial per dos motius: per una banda, el projecte i, amb ell, els seus creadors son valorats pel receptor pel que fa a la qualitat del missatge transmès, i ha de concloure si la **comunicació** és clara i si la **regulació** emocional ha sigut efectiva. I per altra banda, l'alumne que avalua ha de demostrar **empatia** a través del **reconeixement** i la **valoració** crítica i respectuosa del treball aliè.

#### HETEROAVALUACIÓ:

- *Int. intrapersonal: consciència (reconeixement, expressió i valoració) i regulació (autocontrol i optimisme).*



Al final de la unitat didàctica l'alumnat fa una heteroavaluació (Annex 3) cap a la professora. Aquesta activitat de tancament em serveix per varies raons: primer de tot, m'ajuda a valorar la meua pròpia tasca docent, tant pel que fa referència a la planificació d'activitats i els coneixements adquirits, com en l'èxit obtingut de la introducció de l'educació emocional dins la matèria. També permet a l'alumnat, un cop més, fer una reflexió respecte tot el que ha anat experimentant al llarg de les sessions, **reconeixent**, **expressant** i **valorant** les seves emocions. Però, aquest cop, també han d'afegir les sensacions que han tingut respecte com jo he acollit les seves emocions. D'alguna manera, tinc la oportunitat de valorar la meua pròpia empatia i habilitats socials. Finalment, els demano que expressin quina relació estableixen entre la música que escolten i les emocions que senten. Aquesta part de l'activitat ens dona informació, tant a ells com a mi, de la capacitat d'**autocontrol** i el nivell d'**optimisme** que tenen a l'hora d'escollir la música que consumeixen per generar el seu propi benestar.

Finalment, sorgida dels imprevistos i complicacions habituals que es donen dins un centre d'educació secundària i a banda d'ampliar alguna de les activitats anteriorment descrites, he afegit de manera improvisada una activitat nova que no apareix a la unitat didàctica original:

#### PER QUIN ANUNCI PODRIA SER AQUESTA MÚSICA?:

- *Int. intrapersonal: consciència (reconeixement, expressió i valoració).*
- *Int. interpersonal: habilitats socials (vincles).*

S'escolten un seguit de temes musicals d'estils variats. Aquests sorgeixen d'anuncis publicitaris, però en la primera part de l'activitat només es fa audició dels temes originals. Es demana a l'alumnat que pensi i escrigui, sobre cada un d'ells, totes les idees que els vinguin al cap respecte al tipus d'anunci pel qual es podria utilitzar: tipus de producte, públic al qual es pot dirigir, emocions que transmet i característiques de la música. Aquesta part requereix el **reconeixement**, **expressió** i **valoració** emocionals respecte al que s'escolta, a més de tenir coneixements sobre característiques musicals com el tempo, el registre, la instrumentació o la dinàmica.

Aleshores, s'obre el torn de paraula per debatre sobre les idees que han sorgit. És interessant veure les que coincideixen (cosa que pot generar **vincles**) o les que s'allunyen molt i, en general, la quantitat de sensacions diferents que una mateixa música pot suggerir a cadascú.

#### **4.4. Instruments de valoració de resultats**

Ja hem vist alguns dels instruments d'avaluació per a les competències emocionals, però he decidit no aplicar-los estrictament en les meves activitats, i aquests en són els motius: la intervenció és curta i puntual, l'alumnat no està acostumat a aquest tipus d'aproximació en les activitats i no tenen confiança amb la professora, i no dispo del temps necessari per aplicar uns instruments tan elaborats. A més, el component emocional està estretament lligat als sabers de la matèria que s'especifiquen en la unitat didàctica, fet que faria que qualsevol instrument d'avaluació existent (els criteris programats per a la unitat o els tests de valoració emocional) fos insuficient i deixés aspectes sense valorar.

Opino que la voluntat d'incorporar el treball en educació emocional dins de totes les matèries de manera transversal implica un replantejament de la programació en la unitat didàctica, avaluant l'aprenentatge des de la mateixa perspectiva: amb situacions d'aprenentatge, competències, objectius o criteris d'avaluació.

Així doncs, he decidit valorar les activitats emocionals des d'uns nous criteris d'avaluació diferenciats dels que apareixen en la unitat didàctica original. A més, incorporo dos nous instruments de mesura basats en els qüestionaris elaborats pel GROU.

#### 4.4.1. Unitat didàctica emocional

En la unitat didàctica original, les bases competencials són les que apareixen en el currículum, amb el seu corresponent component emocional, però les competències de les noves activitats són diferents. Per tant, hi ha una sèrie d'elements que canvien en aquest nou instrument d'avaluació. Els alumnes seran avaluats amb la unitat didàctica original per a la seva inclusió en la valoració global del curs i per facilitar la feina del docent, que avalua des dels criteris del decret actual, però els nous criteris d'avaluació serviran per avaluar l'eficàcia de les activitats i, amb elles, el valor de la meua investigació.

Aquests són els elements diferenciats en la unitat didàctica emocional:

- SITUACIONS D'APRENTATGE: Són les situacions que es generaran a partir de les activitats que contenen component emocional.
- COMPETÈNCIES: Són les especificades en l'apartat 4.1.1., corresponents a la meua pròpia classificació de les competències emocionals que crec necessaries assolir i que es treballen al llarg de les activitats creades.
- OBJECTIUS: Els objectius corresponen únicament al desenvolupament de les habilitats emocionals que es pretenen assolir.
- AVALUACIÓ: He establert quatre criteris per a les activitats amb component emocional amb els seus corresponents indicadors que seran avaluats a través del diari d'aprenentatge, l'observació, les fitxes individuals, la coavaluació i el projecte final.
  1. L'interès, participació i escolta activa, estretament lligat a les competències d'intel·ligència intrapersonal, per valorar si les activitats que es relacionen directament amb les emocions de l'alumnat poden atraure més la seva atenció.
  2. La consciència, expressió i valoració de les seves emocions com a primer pas en la introducció a la intel·ligència emocional a través d'un element tan propi, quotidià i aparentment atractiu, com és la música.
  3. La regulació i adaptació de les emocions fent ús de la música que els agrada, els interessa i/o els arriba constantment en el seu dia a dia des de diversos canals.
  4. L'empatia i les habilitats socials, com a introducció a la intel·ligència interpersonal, per reconèixer i reaccionar davant el procés emocional dels companys de classe.
- RÚBRICA D'AVLUACIÓ: La rúbrica té tres ítems de valoració.
  - Creixement (assoliment excel·lent): el desenvolupament, el canvi i el creixement al llarg de les sessions és l'ítem que més valor tindrà. Considero que aquest ha de ser l'objectiu principal d'un treball emocional tan curt i espontani pels alumnes. El

punt de partida de l'alumne no té tanta importància com el seu procés d'aprenentatge.

- No creixement - Positiu (assoliment notable): en aquest cas, l'alumne demostra tenir una sèrie d'habilitats emocionals, ja sigui de manera innata o apresada gràcies al seu entorn i les experiències viscudes. Però, així i tot, cal mostrar un progrés evident al llarg de les sessions per assolir la qualificació excel·lent.
- No creixement - Negatiu (no assoliment): l'alumne no disposa d'habilitats emocionals i es mostra reticent a implicar-se en les activitats i progressar en aquest aspecte. Això pot ser causa del seu propi caràcter introvertit, una situació personal concreta, la falta de confiança amb la professora o el poc interès de les pròpies activitats. Per a aquest alumnat, i amb l'objectiu de millorar les activitats, es tindran molt en compte el diari d'aprenentatge i l'heteroavaluació.

A continuació, doncs, presento la graella amb els canvis realitzats en la unitat didàctica, així com la distribució d'activitats en sessions al llarg de la intervenció amb la seva corresponent relació de durada, situació d'aprenentatge, objectiu, competència i criteri d'avaluació.

### **Nous elements curriculars d'educació emocional dins la UD**

<b>SITUACIONS D'APRENTATGE</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Recerca i debat sobre les pròpies emocions a través de la música que escoltem.</li><li>2. Recerca i debat sobre les emocions alienes a través de la música que escollim.</li><li>3. Debat grupal sobre emocions relacionades amb la música i les expressions artístiques.</li><li>4. Fitxa avaluativa per reflexionar sobre l'atenció i participació que s'ha dedicat a cada sessió.</li><li>5. Fitxa avaluativa del coneixement sobre elements emocionals en la música.</li><li>6. Creació grupal d'un projecte audiovisual en el qual la música i l'emoció siguin els elements principals.</li><li>7. Presentació de projectes a la resta de la classe, a la vegada que es fa una coavaluació de la feina dels companys que desenvolupi l'escolta activa i l'esperit crític amb un llenguatge constructiu i assertiu.</li></ol>
<b>COMPETÈNCIES EMOCIONALS</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>Consciència emocional:</b> reconeixement, expressió i valoració d'emocions (Int. intrapersonal).</li><li>2. <b>Regulació emocional:</b> autocontrol i optimisme (Int. intrapersonal).</li><li>3. <b>Adaptació emocional:</b> planificació, creativitat, atenció, motivació (Int. intrapersonal).</li><li>4. <b>Empatia:</b> reconeixement, valoració i adaptació de les emocions dels altres (Int. interpersonal).</li><li>5. <b>Habilitats socials:</b> comunicació, regulació emocional i vincles (Int. interpersonal).</li></ol>

OBJECTIUS	COMPETÈNCIES
a) Reconèixer, expressar i valorar les pròpies emocions des de l'escolta activa. b) Entendre la importància de la música en la regulació emocional. c) Desenvolupar la capacitat d'adaptació emocional a través de la música. d) Mostrar empatia per les emocions reconegudes i expressades pels altres. e) Desenvolupar les habilitats socials a través de les activitats grupals. f) Crear i valorar un projecte audiovisual que expressi la comprensió dels elements emocionals en la música.	a) 1 b) 1 - 2 c) 1 - 3 d) 4 e) 5 f) 1 - 2 - 3 - 4 - 5
CRITERIS D'AVUACIÓ	
1. Mostra interès, participació i escolta activa per les activitats de classe. 2. Explora les pròpies emocions i en desenvolupa les habilitats de reconeixement, expressió i valoració. 3. Aplica la capacitat regulativa i adaptativa de les emocions en les activitats de classe.	

	INDICADORS	INSTRUMENTS	OBJ.	COM.
1	Està atent als estímuls, participa i és conscient del seu propi desenvolupament.	Diari d'aprenentatge i observació = <b>25%</b>	a-b-c	1-2-3
2	Mostra una actitud oberta i receptiva cap al coneixement de les seves emocions.	Observació, fitxes i projecte final = <b>25%</b>	a-f	1-2-3-4-5
3	Utilitza la música per regular les seves emocions i les adapta per al seu benefici.	Observació i creació del projecte final = <b>25%</b>	b-c-f	1-2-3-4-5
4	Mostra una actitud oberta i receptiva cap al coneixement de les emocions alienes.	Anàlisi del projecte final i coavaluació = <b>25%</b>	d-e	4-5

RÚBRICA D'AVUACIÓ			
	Creixement (AE)	No creixement - Positiu (AN)	No creixement - Negatiu (NA)
1	Demostra un interès creixent per les activitats que impliquen una exploració emocional, augmenta la seva iniciativa i demostra un aprenentatge i desenvolupament conscient al llarg de les activitats.	Demostra interès i participació voluntària en les activitats de classe des del principi, té facilitat per reconèixer i mostrar les seves emocions, però no evoluciona en el seu desenvolupament.	No demostra interès per les activitats, es mostra reticent a participar i a explorar en les seves emocions, no evoluciona.
2	Aprèn a reconèixer les seves emocions i ho expressa amb la comunicació verbal i no verbal, acumulant coneixement del llenguatge i aplicació d'aquest en les activitats.	Mostra un coneixement previ de la seva pròpia percepció emocional i una extroversió per mostrar aquestes emocions als altres.	Es mostra tímid i manté una postura introvertida en l'aprenentatge emocional.

RÚBRICA D'AVUACIÓ			
	Creixement (AE)	No creixement - Positiu (AN)	No creixement - Negatiu (NA)
3	Desenvolupa la capacitat d'utilitzar les emocions en la música per tenir més èxit en les activitats i per al seu benefici, per transmetre el seu estat d'ànim i entendre d'on prové.	Mostra experiència en la capacitat de regular el seu estat d'ànim a través de la música, demostra capacitat d'adaptar-la segons el seu propi benefici.	No és capaç de regular-se les pròpies emocions, ja que no les reconeix. Li costa entendre la capacitat de la música per interferir en l'estat d'ànim, no mostra capacitat adaptativa.
4	Aprèn a escoltar activament les emocions que expressen els seus companys des de qualsevol canal comunicatiu, mostra empatia i habilitats socials a l'hora de debatre i gestionar aquestes emocions per a les activitats grupals i el desenvolupament de les sessions.	Mostra una capacitat innata per escoltar activament, reconèixer i les emocions alienes, així com mostrar empatia i habilitats socials per a la comunicació amb els companys.	Es mostra poc comunicador, ignora o jutja les emocions alienes i és incapaç de mostrar empatia o desenvolupar habilitats socials cap als companys.

### Activitats d'educació emocional dins la UD

	TEMP	SITUACIÓ D'APRENTATGE I DESCRIPCIÓ	OBJ	COMP	AV
1	10'	3 - El camí de la comunicació	e	5	4
	10'	4 - Diari d'aprenentatge.	a-b-c	1-2-3	1
2	20'	2 - Emocions en la publicitat.	b-d	4	4
	10'	1 - Llista d'emocions.	a	1	2
	10'	4 - Diari d'aprenentatge.	a-b-c	1-2-3	1
3	10'	1 i 2 - Què sents, què escoltes? / Què senten els altres?	a-b-c-d-e	1-4-5	2-3-4
	20'	1, 2 i 3 - Música i emoció	a-b-c-d	1-3-5	1-3-4
	10'	4 - Diari d'aprenentatge.	a-b-c	1-2-3	1
4	30'	2 i 5 - Anàlisi d'anuncis.	c-d-e	3-4-5	4
	10'	4 - Diari d'aprenentatge.	a-b-c	1-2-3	1
5	35'	1, 2, 3 i 6 - Projecte final.	f	1-2-3-4-5	1-2-3-4
	10'	4 - Diari d'aprenentatge.	a-b-c	1-2-3	1
6	45'	1, 2, 5 i 7 - Presentació de projectes / Coavaluació.	f	4-5	1-2-3-4
	15'	8 - Heteroavaluació.	a-b	1-2	2-4

#### 4.4.2. Instruments d'avaluació emocional

He dissenyat dos instruments d'avaluació que es basen en els models del GROU. Com he mencionat anteriorment, aquest grup disposa de quatre qüestionaris que van dirigits a diferents grups de persones depenent de la seva edat. El meu grup de treball són els alumnes del 1r curs d'ESO, d'entre 11 i 12 anys, per tant, m'he centrat en el CDE-SEC i el CDE-9-13. He seguit el seu model de qüestionari, encara que d'una manera molt reduïda, i he dissenyat les preguntes segons el meu propi criteri competencial, amb una escala de respostes ràpida i eficaç i un espai de resposta qualitativa que doni llibertat i capacitat d'expressió a l'alumnat.

- **DIARI D'APRENTATGE (Annex 2):** fitxa que els alumnes han de complimentar al final de cada sessió. Les preguntes fan referència a la seva pròpia percepció de les seves habilitats, comportaments i rebuda de la classe, per tant, es podria definir com un treball d'autoavaluació. És un qüestionari reduït, perquè pugui ser aplicat en els últims deu minuts de la sessió, però he intentat comprendre totes les competències en les quals he basat les meves activitats. La idea és que, a mesura que avancin les sessions, les respostes siguin més positives. Consta de 10 preguntes, agrupades de dos en dos per competències (consciència, regulació, adaptació, empatia i habilitats socials), amb una escala de 5 respostes (mai, a vegades, sovint, molt sempre). Finalment, té dues preguntes obertes en les quals deixo la llibertat perquè l'alumnat indiqui què és el que més i el que menys ha valorat de la classe.
- **COM HAN ANAT AQUESTES SETMANES AMB L'ALBA? (Annex 3):** fitxa única per a complimentar al final de la unitat didàctica. Continua tenint una part que podem considerar autoavaluativa, però també la considero una heteroavaluació que em servirà per determinar l'acolliment de la meva intervenció segons els mateixos alumnes. Aquests han de respondre 6 preguntes segons la seva percepció d'aprenentatge al llarg de les sessions, de l'actuació de la professora, de l'exploració emocional com a activitat innovadora i de la seva opinió en referència a les activitats que s'han dut a terme i als recursos utilitzats. Tenen una escala de 5 respostes (gens, no gaire, una mica, bastant i molt), a més de tres preguntes obertes en les quals demano que opinin sobre allò que més i que menys han valorat de la meva intervenció docent, així com fer un petit escrit sobre la seva nova relació emocional amb la música.

## 4.5. Valoració i reflexió

### DIARI D'APRENTATGE:

Aquesta valoració s'ha realitzat a partir de 18 alumnes. El total d'alumnat del primer curs d'ESO que va dur a terme aquestes activitats era de 50, però he hagut de prescindir de moltes mostres, ja que aquestes eren incompletes. El centre té un alt grau d'absentisme i es van produir una sèrie d'imprevistos durant les setmanes que va durar la unitat didàctica que van impedir el seguiment complet de les sessions per part d'alguns alumnes.

### CONSCIÈNCIA EMOCIONAL:

#### 1. **Ets capaç d'explicar com et sents?**

Les respostes mostren un desenvolupament de la competència emocional conscient en un total de 12 alumnes. Algunes respostes lliures avalen aquesta progressió, ja que relacionen directament el seu estat d'ànim amb l'activitat que s'acaba de dur a terme o manifesten un sentiment de malestar pel comportament de la classe i es demana disculpes.

#### 2. **Ets capaç d'entendre per què et sents d'aquesta manera?**

S'aprecia clarament la progressió en les respostes en un total de 14 alumnes, especialment després de la segona sessió en la qual s'introdueixen les emocions en la música.

### REGULACIÓ EMOCIONAL:

#### 3. **Saps utilitzar la música per modificar el teu estat d'ànim?**

El total d'alumnes que desenvolupen la competència de regulació emocional amb aquesta pregunta és de 10, veient una progressió més clara després de la tercera sessió en la qual els alumnes han buscat de manera autònoma la música que els fa sentir certes emocions. Aquesta pregunta va generar molts dubtes al principi. Molts alumnes no entenien a què es referia, però no els vaig donar la resposta, sinó que els vaig animar a que esperessin per entendre el seu significat a mesura que avansessin les sessions.

#### 4. **Saps utilitzar la música per modificar l'estat d'ànim dels altres?**

Les mostres indiquen que 7 alumnes han augmentat la seva capacitat de regulació emocional en els altres. Aquesta progressió numèrica es veu reflectida en algunes de les respostes lliures, on alguns alumnes indiquen que el que més els ha agradat de la classe és "escoltar la música dels companys" o "veure els vídeos de les emocions a la música".



#### ADAPTACIÓ EMOCIONAL:

5. **Creus que has estat atent i participatiu durant la classe?**

Les mostres d'aquesta pregunta no demostren una progressió significativa en l'alumnat, només es mostra desenvolupament en un total de 3 alumnes. Trobo important, però, que en algunes respostes lliures s'ha assumit que el comportament propi no ha estat correcte i s'ha situat en allò que "menys" ha agradat de la classe.

6. **Creus que la classe d'avui ha estat interessant?**

Aquesta pregunta ha estat significativa per un total de 16 alumnes. Les respostes lliures que l'acompanyen indiquen que els alumnes no han gaudit de l'activitat d'escriure les emocions, però sí de veure els vídeos relacionats amb emocions alienes.

#### EMPATIA:

7. **Ets capaç de reconèixer les emocions dels altres pel que diuen o el que mostren amb la cara o el cos?**

Aquesta pregunta no ha donat uns resultats significatius: el total d'alumnes que ha fet una progressió és de 6.

8. **Ets capaç d'entendre per què els altres se senten així?**

Aquesta pregunta no ha donat uns resultats significatius: el total d'alumnes que ha fet una progressió és de 5.

#### HABILITATS SOCIALS:

9. **Creus que et saps comunicar bé?**

Aquesta pregunta no ha donat uns resultats significatius: no hi ha hagut cap alumne que mostri progressió. O bé s'han quedat igual, o bé han anat enrere.

10. **Creus que saps escoltar, comprendre i ajudar als altres quan et mostren els seus sentiments?**

Aquesta pregunta no ha donat uns resultats significatius: el total d'alumnes que ha fet una progressió és de 6.

Es pot veure clarament com la progressió ha estat molt més significativa en les preguntes relacionades amb la consciència, regulació i adaptació emocionals, és a dir, amb les competències lligades a la intel·ligència intrapersonal. Les activitats al llarg de les sessions estaven programades de manera acumulativa i he pogut comprovar com les activitats inicials, d'introducció al món emocional propi i intern, han tingut molt més pes en el seu aprenentatge.

Trobo molt significatius els canvis que s'han produït en el llenguatge emocional dels alumnes. Durant les dues primeres sessions, les emocions que els alumnes podien verbalitzar a través dels recursos utilitzats a l'aula es reduïen a la felicitat, l'alegria i la tristesa. Després d'aquesta segona sessió, i a base de debats, inquietuds i recerca, han acabat sorgint les següents emocions que han usat per descriure vídeos i músiques o per valorar els projectes de classe: curiositat, positivisme, interès, intensitat, intriga, motivació, bogeria, adrenalina, avorriment, tendresa, admiració, confiança, seguretat, indecisió, plaer, vulnerabilitat, sorpresa i comoditat.

Tot i que les activitats hagin ajudat a desenvolupar aquestes competències en els alumnes, les respostes lliures demostren que els alumnes prefereixen veure les emocions reflectides en els altres que no pas en si mateixos. Crec que aquest fet és una conseqüència de la por a endinsar-se en les pròpies emocions i, sobretot, de fer-ho davant els companys de classe. Algunes de les respostes de l'altre instrument d'avaluació sostenen aquesta teoria. També es veu una consciència molt clara del comportament individual i col·lectiu durant la sessió, i una mostra de l'interès personal dels alumnes lligat a la seva realitat.

Transcripció alguns exemples d'aquestes reflexions:

#### **Què és el que MÉS t'ha agradat de la classe d'avui?**

- Escoltar les cançons dels companys (3 alumnes han donat respostes similars).
- Els vídeos que hem vist de les emocions (4 alumnes han donat respostes similars).
- Quan l'Alba ha tocat la guitarra (9 alumnes han donat respostes similars).
- Escoltar els comentaris dels companys perquè eren molt divertits.
- Que hem escoltat música i m'he relaxat molt.
- Sabia que la música canviava les emocions, però no pensava que tant.
- La profe (6 alumnes han donat respostes similars).

#### **Què és el que MENYS t'ha agradat de la classe d'avui?**

- Escriure les emocions (5 alumnes han donat respostes similars).
- Les cançons antigues.
- Mentre tocaves la guitarra la gent no respectava i reien, llavors has parat de tocar-la, ho sento Alba (3 alumnes han donat respostes similars).
- Que els companys no callaven i era molest (14 alumnes han donat respostes similars).
- Que no he estat gaire atent (4 alumnes han donat respostes similars).

## **COM HAN ANAT AQUESTES SETMANES AMB L'ALBA?:**

Aquesta valoració s'ha realitzat a partir de 32 respostes, el total d'alumnat que va poder assistir a l'última sessió en la qual es duia a terme aquesta activitat d'avaluació. Tot i no haver pogut assistir a la totalitat de sessions, han valorat la meua intervenció i la seva rebuda en les classes que sí que han estat presents, i han fet aportacions interessants per a la millora de la intervenció.

	GENS	NO GAIRE	UNA MICA	BASTANT	MOLT
1. Creus que has après coses noves?		1	4	15	12
2. Creus que les activitats estaven ben explicades?		1	2	10	19
3. T'has sentit bé explorant les teves emocions?	1	1	10	13	7
4. T'has sentit bé explorant les emocions dels altres?		3	10	14	5
5. T'han agradat els vídeos que hem vist?			2	2	28
6. T'ha agradat fer el treball en grup?	1	1	8	8	14

En general, els alumnes se senten satisfets amb el seu aprenentatge dels continguts de la unitat didàctica, i valoren molt positivament la meua manera de comunicar-me. L'experiència d'explorar les seves emocions i les dels altres ha tingut una rebuda més positiva que negativa, però aquest fet encara crea molta inseguretat en l'alumnat. Queda clar que els recursos i el material que he utilitzat per a la presentació de continguts ha estat molt encertada i, finalment, el procés de creació del projecte final ha estat positiu per la major part de l'alumnat, cosa que demostra que l'aprenentatge ha estat significatiu.

Transcriu alguns exemples de les respostes lliures que ha donat l'alumnat i que confirmen els resultats del qüestionari:

### **Què és el que MÉS t'ha agradat de la professora?**

- Que explica molt bé (14 alumnes han donat respostes similars).
- Que és amable i bona persona (4 alumnes han donat respostes similars).
- Les activitats són dinàmiques, gens avorrides (4 alumnes han donat respostes similars).
- El seu caràcter tranquil, que no ens renya tant (4 alumnes han donat respostes similars).
- Que té molta paciència i facilitat per parlar. (7 alumnes han donat respostes similars).
- La presentació era molt guapa, i els exemples de músiques són molt bons (3 alumnes han donat respostes similars).
- La seva simpatia, la manera d'ensenyar i que es nota que li agrada el que fa.

- Que toca molts instruments i toca la guitarra molt bé.
- Ens fa treballar a gust, hem canviat de tècnica per fer música, no ha sigut com sempre i ho he entès tot, que de costum no és així.

**Què és el que MENYS t'ha agradat de la professora?**

- Que ens fa fer una fitxa al final de cada classe.
- Que a vegades és seria.
- Que a vegades es desubica del tema.
- Que se'n va molt aviat de l'institut (8 alumnes han donat respostes similars).

**Ara que has observat la relació entre la música i les emocions, explica en mínim 5 línies la teva pròpia relació amb la música.**

- Quan estic trista escolto les meves cançons preferides per sentir-me molt millor, calmada, tranquil·la, contenta i segura.
- Con la música triste siempre me siento aliviado, tranquilo y desahogado.
- Sempre que escolto els àlbums de la Rosalia sento felicitat perquè em recorda a quan vaig anar al meu primer concert d'ella i em vaig sentir molt bé.
- La música ho és TOT. Sense la música no podríem viure, o almenys jo. La música m'ajuda molt i quan estic malament escolto música que em posa de bon humor i em fa pensar.
- Sempre que escolto música em relaxo molt i desconnecto del món, és la meva forma d'expressar-me cap a les persones i em sento molt feliç.
- La meva relació amb la música és bastant bona perquè quan vaig a jugar algun torneig de videojocs escolto música i ho dono tot de mi.
- Jo, quan jugo amb la meva germana, escolto música brasilera o música que ens recordi a llocs on hem anat.
- Jo no escolto música de forma ordinària. A vegades l'escolto quan estic avorrit, però no és una cosa que m'agradi molt fer. Però crec que, a poc a poc, m'està agradant més escoltar música al dia a dia perquè em puc fer sentir millor si no estic bé.
- Gràcies a això ja puc veure quines són les cançons que em fan sentir trist, alegre, felicitat, diversió i gracioses.

- Sempre que escolto una cançó que la meva mare em cantava de petita per dormir em poso trista. Quan escolto les cançons de final de curs ploro de melancolia. Ja sé canviar el meu estat d'ànim escoltant música. La música m'ajuda en tot.
- Jo no escolto música quan estic trist o estic feliç o altres emocions, sinó que, per exemple, quan estic enfadat colpejo un coixí i després em relaxo penant en alguna cosa que m'agrada o miro el mòbil.
- Quan estic trista escolto música trista perquè negatiu i negatiu dona un resultat positiu.

Considero que la meva intervenció com a docent ha estat bona. He creat un impacte positiu en l'alumnat, que ha sabut valorar certes qualitats de la meva manera de comunicar i ensenyar. Amb el meu comportament (en paraules seves: pacient, tranquil, suau, calmat, amable) els he donat un exemple d'habilitat social que permet una comunicació fluida i eficaç. També s'ha valorat positivament el contingut de les sessions, la programació i dinamització d'activitats i els recursos.

No s'han donat masses respostes negatives, cosa que em prenc com un elogi, però no em permet buscar punts de millora. El fet d'omplir fitxes al final de cada sessió s'ha anat comentant durant aquestes setmanes malgrat que, a última hora, només un alumne ho hagi plasmat a l'avaluació. El recurs del diari d'aprenentatge em semblava una molt bona opció, tant per l'alumnat mateix com per al docent, per tal d'aconseguir una millora de les classes, de la comunicació i l'aprenentatge i del benestar general del grup. Però ha quedat demostrat que no agrada massa a l'alumnat.

Finalment, les reflexions finals sobre la relació personal entre la música que escolten i les seves emocions em permeten veure que hi ha alguns alumnes que han entès molt bé la utilitat de la música com a eina per a la regulació emocional. Aquesta pot generar, de manera "artificial", un cert estat d'ànim en les persones i, per tant, propicia el benestar general del grup. Els alumnes s'han expressat lliurement, explicant el seu propi ús de la música en el seu dia a dia, així com abans i després de dur a terme aquestes activitats. Així i tot, podem veure com alguns alumnes encara no han aplicat aquests aprenentatges, i potser no ho faran mai.

Tal com diu Dieskstra, perquè la intervenció de l'educació emocional i social en l'àmbit escolar sigui eficaç i aconsegueixi resultats positius, la duració ha de ser d'entre 3 i 6 mesos (Gutiérrez-Lestón et al., 2020). La meva intervenció ha estat curta, però, així i tot, puc dir que aquests alumnes han tingut aprenentatges significatius que potser posen en pràctica o, si més no, els deixa la porta oberta per explorar aquest món emocional a través de la música.

## 4.6. La mirada dels experts

### 4.6.1. La Granja: Ability Train Center

La Granja (2020) és una granja escola i el primer *ability training center* del país que actua des de les activitats lúdico-educatives d'estiu i amb el seu propi mètode per entrenar les habilitats emocionals tant en alumnes com en els seus mestres i professors, les seves famílies, estudiants universitaris i inclús empreses. Aquest mètode està basat en el marc teòric de Bisquerra i Pérez i les seves cinc competències emocionals, així com ho està també la valoració dels seus resultats.

Segons Gutiérrez-Lestón et al. (2020), aquest marc d'activitats lúdico-educatives genera el clima propici que facilita l'aprenentatge emocional davant l'ensenyament formal, on es prioritzen sempre els ensenyaments curriculars. La Granja es va centrar en l'educació emocional anys després d'haver començat la seva activitat i partint de l'experiència. Els educadors van detectar una sèrie de símptomes en els alumnes que van propiciar aquest canvi de perspectiva: "los niños y jóvenes habían cambiado; presentaban fuertes carencias emocionales tales como miedos, baja autoestima, aceleración, dependencia, inseguridad y desconfianza, así como actitudes egoístas, ansiedad y baja tolerancia a la frustración, como si se hubiera sustituido la cultura del ser por la cultura del tener" (p. 499). Així, La Granja es va convertir en un casal emocional.

El Mètode La Granja té com a objectiu el desenvolupament de les competències emocionals per aconseguir tots els beneficis que aquestes comporten en els alumnes de manera individual i col·lectiva. La metodologia que utilitza consta en fer activitats Outdoor en contacte constant amb la naturalesa, proposar reptes als participants que despertin les seves emocions, propiciar el debat, les preguntes i el feedback perquè els alumnes siguin els protagonistes de l'experiència, i l'ús de la metàfora per treballar des de l'inconscient, podent relacionar les activitats amb el dia a dia dels alumnes i fer que l'aprenentatge sigui més significatiu.

L'estiu de 2017, durant cinc setmanes de casal emocional, es va dur a terme un estudi per valorar els resultats del Mètode, pel qual es van utilitzar els Qüestionaris d'avaluació del GROPE. Els resultats demostren que les competències emocionals dels participants van millorar en l'ordre següent: competència social, regulació emocional, autonomia emocional, consciència emocional i competències per a la vida i el benestar (essent aquesta última l'única que no va donar un resultat significatiu). Els resultats també confirmen que, diferenciant els participants per gènere, les nenes desenvolupen més les competències interpersonals i els nens les intrapersonals.

Els qüestionaris d'avaluació anaven acompanyats de preguntes obertes d'autopercepció amb les quals es van trobar connexions lèxiques molt significatives, com per exemple *gent* amb *convivre* o *conèixer*, termes més vinculats a la competència social; *fer* amb *persona*, *pensar*, *aventura* o *confiança*, termes més vinculats a l'autonomia emocional; *aprendre* amb *vida*,

*emoció, respectar, treball o company,* termes que demostren que els participants perceben una gran utilitat en la seva experiència al casal.

La Granja (2020) compta amb un equip d'Educadors Emocionals que passen per la formació en el Mètode. A la seva àmplia pàgina web es poden trobar recursos per a professors i famílies, cursos de formació i conferències per a centres i docents, la revista "Va d'educació", les "Píldores radiofòniques", les "Històries a la Naturalesa"... entre d'altres. Tot i l'extensió de la pàgina web, la qual ofereix una gran quantitat d'informació de tot el que es du a terme a l'escola i al voltant del mètode, he volgut parlar directament amb els treballadors de l'escola per enfocar les seves respostes a la meua investigació i conèixer la seva opinió de primera mà.

El dimarts 11 d'abril de 2023 contactar directament amb Cristina Gutiérrez, la directora de La Granja, qui em va atendre amb entusiasme i rapidesa. Em va convidar a acostar-me a l'escola per fer d'observadora i em va posar en contacte amb Cristian Díaz, educador emocional i gestor del talent (formació d'educadors) de l'escola. Així doncs, el dilluns 17 d'abril a les 9:30 vaig arribar a La Granja i vaig acompanyar a l'Eva, educadora emocional i biòloga, encarregada de la visita d'aquell matí per al grup de P-5 de l'Escola Piaget de Barcelona. La primera activitat del matí era una visita a la granja mentre s'aplicaven les esferes de la Natura, Animals i Cavalls, l'Art de fer preguntes, les Metàfores i el Feedback. Mentre l'acompanyava, l'Eva responia a tots els meus dubtes, i un cop acabada la visita, el Cristian em va atendre i em va permetre enregistrar l'entrevista, que va constar de preguntes molt obertes (Annex 4):

(Díaz, comunicació personal, 17 d'abril de 2023)

El mètode La Granja és un mètode viu i en constant creixement. L'educació emocional estava originalment plantejada per al món organitzacional i el lideratge. Així es va formar la directora del centre fins que va sentir la necessitat de baixar-la al món de la pedagogia i a nens.

El mètode està format per 8 esferes (o eines pel treball emocional):

- **Natura, animals i cavalls:** una de les primeres esferes basada en la connexió sensorial i l'origen de la granja-escola. És necessari, com a projecte, que la casa de colònies estigui ubicada en espai rural. Permet la desconexió del ritme exterior i la connexió amb un ritme més tranquil que es va perdre fa molt de temps. Desperta diferents emocions i energies.
- **Activitats Outdoor training:** provenen de la Segona Guerra Mundial, on es creaven entrenaments vivencials a l'aire lliure. Són el conjunt d'instal·lacions (tirolines, plataformes, tobogans, circuits d'aventura...) pensades per emocionar.
- **Estímul positius i reptes:** prové del temps de lleure i oci. Busca el gaudi del moment present, la companyia, la llibertat... i la manera com els educadors engresquen als

alumnes per tenir una mirada positiva. Els reptes aporten una missió i inspiren un esperit explorador.

- **Art de fer preguntes:** prové del *coaching* (avançar, provinent del terme *coach*, un carruatge que va d'un lloc a l'altre amb una direcció). Posar la mirada del present cap al futur (a diferència de la teràpia que mira del present cap al passat) per a fer una prevenció del món emocional. A partir del qüestionament ens apropem als objectius. Els educadors guien les preguntes, estiren del fil i desperten la consciència dels nens. Ells són els protagonistes.
- **Alt rendiment:** prové de la psicologia de l'esport. En poc temps, un molt entrenament intensiu. Aprofitar tot moment per convertir-lo en ensenyança. Ajuda a mantenir el nivell d'atenció perquè les llavors plantades arrelin tot i la no continuïtat d'aquestes activitats.
- **Metàfores:** part més profunda que racional. Contes, relats, ús d'imatges, representacions...
- **Feedback:** part més important del mètode. Tot és FER excepte quan arriba el SER. Moment de revisió i devolució, de recollir el que ha passat. Cercle de reflexions, aixecar l'arrel de tot el que passa de manera inconscient en el grup. Segon temps.
- **Recurs concret:** "Sí puc" o "A quina emoció fa olor la teva classe?" són anclatges (com poden ser unes polseres) que s'emporten els alumnes de l'experiència a La Granja i que els ajuda a regular les teves emocions.

La música i l'art són la novena esfera, que ja s'utilitza, però encara no està sistematitzada. S'utilitza com a potenciador fora de l'espai de la Granja, quan es perd l'esfera de la natura.

Es dona formació en el mètode a tots els educadors que entren a treballar a La Granja. Aquesta formació es fa a diferents nivells depenent de les eines que necessita cada departament. L'entrenament més important és el dels educadors emocionals, basat en les competències emocionals. No es demana aquesta formació per a ser seleccionats, però sí que és obligatòria. Es tracta d'una setmana de formació intensiva i una formació cada divendres durant la temporada, en la que s'ensenya la metodologia del mètode i es fa una familiarització amb els animals. Les professions i especialitats de cada treballador són vistes com oportunitats i fortaleces per a l'escola, es reben tots els feedbacks per revisar el mètode de manera constant i fer-lo créixer. També es fa formació d'adults especialment dirigida per a pedagogs, professors, directius... que es du a terme durant la setmana santa.

Aquestes són les diferents activitats que ofereix La Granja:

- **Escoles:** catàleg delimitat per l'experiència de les necessitats. Hi ha els programes de visita i de colònies, on es fa una revisió general de competències emocionals. A les visites, a vegades, es fan peticions especials (com podria ser la gestió de conflictes).



- Empreses: catàleg a mida perquè es demana informació específica de cada cas.
- Emopack: portar les activitats a les escoles. Es demana molta informació sobre el grup, ja que cal treure els recursos de l'espai de La Granja. És un menú i les escoles decideixen quina acció volen fer. Aquest és un entrenament que preten tenir continuïtat, però no es sol·licita gaire donada la dificultat econòmica que suposa per als centres.
- Famílies: activitats de cap de setmana.
- Estiu: punt fort de La Granja. Les activitats es basen en un conte com a eix temàtic, es creen grups per edats i es fan dinàmiques a partir d'aquest eix temàtic. Trobem el casal (fins al migdia), l'esplai (fins a mitja tarda) i les colònies. Duració d'una setmana a cinc setmanes.

Els conflictes a La Granja es reben com una oportunitat de creixement. Com comença la ira? Les petites incomoditats acumulades fan que aquesta apregui. Què passa quan ens trobem al pic? Li donem comprensió i espai. Quan la ira baixa, aquesta es pot començar a gestionar tot fent una revisió del que ha destruït. Donem la benvinguda al conflicte, l'acceptem com a part de la convivència i el tractem amb comunicació positiva i des de la prevenció.

La mirada tranquil·la i calmada és el més important. Perquè l'educació emocional sigui una eina transversal, el primer pas és l'exemple: la mirada i l'actitud de l'educador.

L'adolescència és una etapa emocional molt interessant, en la qual el cos creix més ràpid que el cervell, i cal respectar el viatge de cadascú. El grup creix en importància i l'individu es reafirma com a adult separant-se dels seus referents. Quan els alumnes arriben a La Granja, els trobem bombardejats i desconnectats de la realitat. La imatge és un grup de trenta adolescents asseguts a la pista de bàsquet vestits de negre i mirant el mòbil.

Els professors que els acompanyen tenen moltes resistències: el primer que fan és explicar el grup jutjant les seves debilitats. Aleshores, els alumnes arriben a la Granja, reconnecten amb la realitat i totes aquestes debilitats desapareixen. No se'ls jutja, no se'ls avalua, són lliures, se senten vistos, acceptats, estimats... Aquí poden ser. El projecte planta moltes llavors i és tasca del professors seguir germinant. A La Granja tenim l'espai, però no el temps. Els professors no tenen l'espai, però sí el temps. La pregunta més important és: a què volem dedicar aquest temps? Hi ha molta resistència al canvi, són així i ho hem d'acceptar i estimar. Som acompanyants de persones i volem donar visió a aquest món emocional que tots duem a dins.

#### **4.6.2. Escola Guinardó: Programa d'educació emocional i resolució dialogada de conflictes**

L'Escola Guinardó (2011) és una cooperativa de mestres que promou un projecte comú on es prioritza la participació activa i la implicació de tot el claustre, famílies i alumnat en el procés educatiu. L'oferta educativa va des de P-3 fins a 4t d'ESO. L'escola compta amb el Departament Ubuntu-Ciutadania Global que "unifica i dona coherència als eixos transversals d'escola: educació emocional i gestió dialogada de conflictes, solidaritat i medi ambient. Des de P3 despleguem un programa propi que incideix en aspectes tan rellevants com el treball cooperatiu i la creació de grup, la gestió positiva de les emocions, la gestió dialogada de conflictes, les habilitats comunicatives i el treball de la diversitat per afavorir la inclusió i la integració". Per a tractar aquests tres eixos transversals, l'escola compta amb:

- La comissió de solidaritat on, una vegada més, claustre, famílies i alumnat són els responsables de dissenyar estratègies, intervencions i campanyes solidàries com la recollida de joguines, roba usada o aliments.
- La comissió verda, que du a terme activitats com l'organització d'esmorzars verds, l'hort escolar o els projectes d'estalvi d'aigua, reciclatge de paper o ús d'embolcalls alternatius.
- El programa d'educació emocional i resolució dialogada de conflictes. Aquest programa s'inicia l'any 2005 i es converteix en matèria pròpia. A l'educació infantil i primària s'engloba dins la matèria de valors cívics i socials, de 1r a 3r d'ESO s'integra dins la matèria de cultura i valors, i a 4t d'ESO es du a terme trimestralment. Els objectius del programa són:
  - Intervenir en la millora de l'educació emocional dels alumnes, amb la intenció de capacitar-los per afrontar amb més garanties els reptes que els planteja la vida quotidiana i augmentar el seu benestar personal.
  - Treballar perquè els alumnes siguin capaços de conèixer i comprendre les pròpies emocions i les dels altres, potenciar l'autoestima i la motivació, i desenvolupar una major competència emocional en les relacions socials.
  - Practicar diferents tècniques de concentració i relaxació per millorar els aprenentatges i regular les pròpies.
  - Potenciar la mediació com a mitjà per solucionar de manera dialogada els conflictes que puguin sorgir.

A més, a l'escola també s'ofereix un Servei de Mediació i de formació com a mediadors per a tota la comunitat educativa del centre per a la prevenció i resolució de conflictes de manera voluntària, imparcial i confidencial.

Volia conèixer de primera mà la posada en pràctica d'aquests programes emocionals i vaig contactar amb l'escola. La Sheila Vilaseca és la persona de referència al centre per a aquest programa, la que té més formació en educació emocional i la que ha tutelat a la resta del professorat. Em va respondre molt ràpidament i em va proposar una entrevista presencial per atendre tots els meus dubtes. Així, el dimecres 19 d'abril de 2023 ens vam reunir al seu

despatx de l'edifici de l'ESO per a enregistrar l'entrevista, tot i que va acabar sent més aviat una conversa. Igualment, deixo el guió de preguntes que duia preparades a l'annex 4:

(Vilaseca, comunicació personal, 19 d'abril de 2023)

La Sheila va estudiar dret i un màster en gestió de conflictes, i després d'exercir com a mediadora d'adults es va adonar de la importància d'iniciar aquest treball molt abans. Així doncs, l'any 2007 va proposar fer un diagnòstic sobre la gestió de conflictes i la comunicació entre tota la comunitat de l'escola. Un cop fet, se li va oferir contactar amb un servei de mediació externa, però ella ho va denegar i va proposar encarregar-se de la formació del professorat i de la confecció del programa. Va preparar un protocol de gestió dialogada de conflictes i de comunicació assertiva per al professorat i, després, va crear el programa de gestió de conflictes, que s'havia de dur a terme de manera transversal i constava de cinc potes: treball cooperatiu i cohesió de grup, gestió positiva de les emocions, habilitats comunicatives, treball de la diversitat i gestió dialogada de conflictes.

L'any 2012, arran d'una reforma educativa, es va fer possible que tota l'escola (de P3 fins a 4t d'ESO) pogués disposar d'una hora setmanal exclusivament dedicada a l'educació emocional. Així doncs, el programa va canviar de perspectiva i la gestió de conflictes va passar a ser una de les seves branques. Tot i l'hora extra, no es va renunciar a la transversalitat.

El primer any d'aplicació del programa va resultar molt positiu per tota la comunitat. Fins a un 80% del claustre estava format en EE, cada dos anys s'oferia formació a famílies en gestió emocional i les famílies voluntàries es seguien trobant de manera periòdica i informal amb el claustre per parlar sobre l'evolució del programa.

El programa consta de quatre objectius generals (2016) amb els seus respectius objectius específics. Aquests van lligats a uns indicadors per cursos i edats (per exemple, a P3 l'alumne ha de poder identificar tres emocions en si mateix, mentre que a 5è de primària en seran 15):

1. **Conèixer i comprendre les pròpies emocions i les dels altres:** Adquirir un major coneixement de les pròpies emocions i identificar les emocions dels altres.
2. **Aprendre a regular les pròpies emocions:** Desenvolupar l'habilitat de regular les pròpies emocions, desenvolupar la tolerància a la frustració, aprendre tècniques de relaxació i concentració i adoptar una actitud positiva davant la vida.
3. **Potenciar l'autoestima i la motivació:** Prendre consciència de la pròpia autoestima i millora d'aquesta i potenciar la capacitat d'esforç i l'habilitat d'automotivar-se.
4. **Desenvolupar una major competència emocional en les relacions socials:** Potenciar actituds de respecte i tolerància, desenvolupar les habilitats comunicatives: comunicació no verbal, capacitat d'escolta i assertivitat, adquirir habilitats socials, potenciar el

sentiment de pertinença al grup i el valor de la cooperació i augmentar la comprensió del conflicte i el repertori d'habilitats i recursos en Gestió Dialogada de Conflictes (GDC).

Es va elaborar el llibre *Hi tenim molt a dir!* (Vilaseca, 2014) amb activitats i recursos per a treballar tots aquests objectius i la idea era que, en finalitzar totes les etapes escolars, s'haguessin treballat tots. El tutor s'encarrega de reunir en una graella totes les activitats que s'han dut a terme al llarg del curs, els objectius assolits i una breu valoració del grup, per entregar-la al següent tutor i aquest pugui anar completant la formació del grup. Els tutors, en funció de la seva dedicació, adapten més o menys les activitats a cada grup en concret.

L'avaluació del programa és totalment qualitativa, però sí que es pot reconèixer una important devallada en els expedients sancionadors al llarg dels cursos.

Amb el nou canvi de currículum, aquesta franja específica deixa d'existir i cal reorganitzar el temps que es dedica a l'EE. A dia d'avui, el programa funciona molt bé a infantil i força bé a l'etapa de primària, on es treballa durant les assemblees (així és com l'escola anomena la tutoria) i en la matèria de "valors cívics i socials". A secundària, però, es fa molt difícil seguir treballant l'EE de manera continuada, transversal i significativa. Segons la Sheila, "en general, a primària els alumnes adoren als seus professors, i a secundària els detesten". La vocació d'ensenyament, el moment vital de l'alumnat, els segrestos emocionals, la mala gestió de professorat poc preparat... són els factors principals d'aquesta problemàtica.

La motivació i dedicació dels educadors té molt a veure en l'èxit del programa. N'hi ha que hi creuen molt, es preparen a nivell personal i adapten les activitats. L'educació emocional es du a terme en tot moment. La Sheila em posa un exemple molt clar: "si mor algú estimat i l'endemà arribo a l'escola fent veure que estic igual que ahir, estic transmetent un missatge a l'alumnat que diu: *les emocions a casa*". Ella és professora d'economia, català i "cultura i valors". Si a català ha de treballar un text, n'escull un que parla, per exemple, sobre la mort. Així, aprofita per introduir conceptes d'EE: d'això se'n diu transversalitat, i aquesta requereix temps, motivació, preparació i convicció. El fet que l'escola sigui una cooperativa de mestres elimina les jerarquies i facilita l'impuls d'iniciatives educatives, a més de donar estabilitat al claustre, però també porta a un desequilibri en el temps de treball i la dedicació de cada professor.

Com hem dit, el programa s'avalua de manera molt qualitativa, i no se li poden atorgar mèrits ni fracassos absoluts donat que els alumnes estan influenciats per molts altres factors com poden ser el seu entorn familiar, el seu cercle d'amistats o les xarxes socials. Així i tot, la creadora del programa està convençuda de la importància d'aquest, de mantenir-lo i millorar-lo continuament ja que, tot i que les lleis educatives s'estableixen en un discurs de benestar, positivisme i bon estat d'ànim, l'EE ha de servir realment per fer entendre als petits que la vida són moments i emocions, tant positives com negatives, i que l'important és anar acumulant estratègies. No ens aturem en el "si vols pots", sinó en el "quan no puguis, apren a tirar endavant".

## **5. CONCLUSIONS**

*Segons investigacions realitzades per The Consortium for Research on Emotional Intelligence in Organizations, l'èxit de les persones es deu en un 23% a les capacitats intel·lectuals i en un 77% a les aptituds emocionals.*

(Nieves Segovia, 2012)

## 5. Conclusions

Aquest treball ha estat tot un repte, ja que la temàtica principal era un coneixement totalment nou per mi, però crec que puc dir amb seguretat que ha donat uns resultats molt positius. L'educació emocional està creixent i es veu com segueix una clara línia d'expansió en diferents àmbits entre els quals destaca l'educació. Gràcies a tots els experts que l'han posat en el punt de mira, li han donat valor, han estudiat els seus beneficis i han apostat per la seva visualització, he pogut determinar de manera fonamentada quines són les habilitats que, sota el meu criteri, caldria treballar a l'aula de secundària. Evidentment, això és una opinió personal basada en un marc teòric concret i molt influenciat pel meu propi criteri docent i les meves experiències. Com tota habilitat, contingut o competència en educació, pot i cal ser revisat (i estar en constant revisió) en funció de l'edat, el context, el coneixement previ o les necessitats. Així i tot, el meu objectiu era determinar un seguit d'habilitats per a poder enfocar les meves activitats de manera coherent i equitativa, i aquest objectiu ha estat assolit.

Al llarg d'aquesta investigació apareixen un total de 45 activitats, el segon objectiu del treball. No totes han estat creades per mi, ni puc assegurar que totes funcionin en una aula de secundària, ni totes s'han pogut posar en pràctica i ser avaluades, però crec que donen un bon punt de partida per a docents que vulguin donar un primer pas en l'educació emocional.

He fet un llistat de 32 activitats extretes de diferents fonts i adaptades tant des de l'educació emocional cap a l'aula de música com en la direcció oposada. Algunes d'elles s'han posat en pràctica en diferents espais educatius, com centres d'educació primària o secundària o centres d'ensenyament musical especialitzat. Aquestes activitats porten atribuïdes tant la competència emocional com el contingut musical i es poden incloure de manera puntual en qualsevol unitat didàctica que s'estigui treballant per reforçar el coneixement i la pràctica musical des d'una mirada d'exploració emocional. A més, hi ha el llistat de les 13 activitats que es van poder dur a terme en una aula de música de secundària real durant quatre setmanes de pràctiques. Aquestes activitats han estat avaluades i el resultat demostra una millora en les habilitats emocionals que, encara que curta i descontextualitzada, em dona esperança per continuar treballant en aquesta línia i creure que la música és un bon canal per a l'educació emocional.

Aquestes activitats han estat avaluades a partir d'uns instruments de valoració creats especialment per a aquesta investigació. Els instruments estan basats en les fonts del marc teòric i s'han adaptat específicament per aquesta unitat didàctica, aquest centre i aquest grup. Com a mostra de validesa de les activitats i adquisició de les habilitats és una mica escassa, però, un cop més, sí que ens mostra un camí obert i prou segur per continuar la recerca i em fa considerar el meu tercer objectiu com a assolit.

Com a tancament de la investigació, m'he posat en contacte amb dos espais de treball emocional per poder conèixer la seva feina de primera mà i, tot i que no ha estat el que tenia pensat a l'inici d'aquest procés, ha resultat molt enriquidor. En un primer moment, la meua

intenció era la de conèixer diferents espais que em donessin punts de vista diversos, des de llocs exclusivament dissenyats per a l'educació emocional, fins a centres d'ensenyaments especialitzats, psicopedagogs, mediadors, projectes educatius... però el temps és limitat i no he rebut les respostes que esperava. Finalment, La Granja i l'Escola Guinardó han estat els espais escollits. M'han obert les seves portes, m'han compartit la seva motivació, com ha estat el procés de creació dels projectes, les dificultats que han hagut de superar, l'activitat que duen a terme actualment i els resultats que n'obtenen. Aquests professionals que han complementat la seva especialitat, sigui quina sigui, amb la formació emocional, són els que creuen fermament en el poder de l'educació emocional i la importància d'inculcar-la des de la infància. Hi creuen tant que, a falta de suport, recursos o referents, treballen per crear projectes des de zero perquè confien en els seus beneficis pels infants, pel benestar del grup i pel bé comú.

## 5.1. Noves línies de recerca

L'educació emocional ha resultat ser un meló molt més gran del que m'esperava quan iniciava aquesta investigació, i a mesura que avançava en la lectura de bibliografia havia d'escollir aquella informació que em podia ser més útil i deixar de banda aquella que allargaria el treball en excés. No m'agradaria, però, acabar sense mencionar alguns dels temes que trobo que podrien ser de gran interès per a futures línies de recerca en el camp de l'educació emocional.

La primera i més urgent possible línia de recerca que se'm planteja és la de la formació emocional del professorat. Com hem vist, l'estudi de l'educació emocional no fa tants anys que va aparèixer, i menys encara que es va començar a valorar i introduir en l'educació ordinària. Per tant, té la seva lògica que el professorat no estigui preparat per impartir-la. Els docents de secundària tenen formació en la seva especialitat i després es preparen per a la docència a través del màster. Alguns, i en el cas de l'especialitat de música, la gran majoria, acumulen anys d'experiència docent abans de realitzar aquest màster. Podríem dir, per tant, que estan plenament formats per a l'ensenyament de la seva matèria. Però ningú els forma per a introduir conceptes de l'educació emocional a la seva aula a no ser que ho facin per iniciativa pròpia. Tal com diuen Gustems i Calderón (2004), "per exercir aquestes professions (com mestres de primària, professorat de secundària, pedagogs, psicòlegs...), cal cada cop més un equilibri emocional que normalment no s'ensenya ni s'exigeix en la formació bàsica d'aquestes professions". La transversalitat de l'educació emocional implica una revisió completa de la metodologia que utilitza el docent, de la preparació de classes, del contingut de les activitats i dels recursos que s'utilitzen, i això requereix motivació i temps.

Al llarg de la revisió de la bibliografia per aquest treball d'investigació he conegut diversos instruments de mesura de les competències emocionals, i voldria mencionar el SECTRS (Social Emotional Competence Teacher Rating Scale) de Karalyn Tom (2012), que mesura la competència emocional del professorat a través de la relació professor-estudiant, la regulació emocional, la consciència social i les relacions interpersonals (Bisquerra i López-Cassà, 2021). Utilitzar un instrument com aquest podria ser un bon punt de partida per als centres que estiguessin disposats a apostar per l'educació emocional a les seves aules, començant per la formació del seu claustre docent.

Aquests centres necessitarien tenir un claustre unit i fort, convençut del poder i la importància de l'educació emocional per als alumnes. La formació del professorat requeriria temps i energies per a avaluar les seves competències, conèixer les seves mancances, formar-se i entrenar-se en aquest àmbit, i adaptar les seves classes a aquest nou tipus d'ensenyament. Com diu la Sheila, "formació no és igual a capacitació" (Vilaseca, comunicació personal, 19 d'abril de 2023). Per tant, es pot entendre que aquests centres necessitarien un seguit de recursos per poder dur a terme el seu objectiu, tant a nivell personal i professional com a nivell econòmic. Aquesta podria ser una segona línia de recerca: la implicació d'agents externs (famílies, entorn, institucions, govern...) per a fer possible que els centres d'ensenyament puguin oferir una educació emocional de qualitat.



Una altra línia rellevant de recerca seria l'educació emocional a casa. Com sabem, l'educació emocional és a tot arreu: el comportament dels adults, la comunicació a les famílies, les relacions socials... intervenen dia a dia en l'educació emocional dels alumnes sense ni tan sols ser-ne conscients. Així doncs, seria important que les famílies estiguessin al cas dels beneficis que comporta tenir vincles sans, oberts i de confiança, actituds positives i empàtiques, mostrar transparència en la gestió d'emocions i sentiments... no només per a un millor benestar dels alumnes a l'aula, sinó per a una vida més satisfactòria. Esther García Navarro dona moltes eines per a *Educar amb intel·ligència emocional a la família a Com educar les emocions?* (Bisquerra, 2012), començant per l'exemple que donen els adults. "El moviment es demostra caminant". Inclús menciona la música com una eina poderosa per assolir el desenvolupament emocional, sigui escoltant, cantant o ballant.

Tampoc he volgut entrar dins la meva investigació en activitats musicals i emocionals específiques per alumnat amb necessitats educatives especials, però penso que seria un molt bon punt de partida per a una nova línia de recerca, potser més enfocada a àmbits com la musicoteràpia, que podria donar molt bons resultats.

Finalment, voldria mencionar que Salovey i Mayer (1990) ja deixen oberta una futura línia d'investigació en el seu innovador article. Aquesta es tracta de l'estudi del rol de la intel·ligència emocional per poder arribar a entendre altres processos socials com l'amistat o per reconèixer la necessitat de canvis en certes institucions socials o pràctiques culturals.

## 6. Bibliografia

- BERÁSTEGUI, J. (2015). *Evaluación del desarrollo de la educación emocional en un centro educativo* (Tesi doctoral, Universidad del País Vasco). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=112201>
- BIQUERRA, R. i LÓPEZ-CASSÀ, E. (2021). La evaluación en la educación emocional: Instrumentos y recursos. *Aula Abierta*, 50 (4), 757-766. <https://doi.org/10.17811/rifie.50.4.2021.757-766>
- BISQUERRA, R. (Coord.); PUNSET, E.; MORA, F.; GARCIA NAVARRO, E.; LÓPEZ-CASSÀ, E.; PÉREZ-GONZÁLEZ, J.; LANTIERI, L.; NAMBIAR, M.; AGUILERA, P.; SEGOVIA, N.; PLANELLS, O. (2012). *Com educar les emocions? La intel·ligència emocional en la infància i l'adolescència*. Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Déu. <https://faros.hsjdbcn.org/ca/cuaderno-faro/com-educar-emocions-inteligencia-emocional-infancia-ladolescencia>
- BLASCO, J., BUENO, V., NAVARRO i R., TORREGROSSA, D. (2004). *Educació emocional: Propostes per a la tutoria*. Generalitat valenciana. [https://ceice.gva.es/documents/169149987/169674754/Tutoria\\_edu\\_emocional.pdf](https://ceice.gva.es/documents/169149987/169674754/Tutoria_edu_emocional.pdf)
- CANO, M., MARTÍNEZ, J., MAYOL, J. (2019). *Música... per a tothom*. (1ª ed.). McGraw-Hill
- Claustre de mestres de l'escola Guinardó (2016). *Objectius i indicadors (per edat) del programa d'educació emocional de l'escola Guinardó*. Barcelona.
- COLL, C. (1990). *Aprendizaje escolar y construcción del conocimiento*. Barcelona: Paidós.
- COLOMÉ, J., MAESTRO, M. (2016). *Música: 4 ESO*. (1ª ed.). Casals.
- CORREA, E. (2010). Los beneficios de la música. *Innovación y experiencias educativas*, n. 26. El libre pensador. [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero\\_26/ERNESTO\\_CORREA\\_2.pdf](chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_26/ERNESTO_CORREA_2.pdf)
- Decret 175/2022, de 27 de setembre, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació bàsica, Diari Oficial de la Generalitat de Catalunya, 29 de setembre de 2022, núm. 8762. Recuperat el 26 de gener de 2022, <https://portaldogc.gencat.cat/utillsEADOP/PDF/8762/1928585.pdf>

- DIAZ, C. (comunicació personal, 17 d'abril de 2023). *Entrevista personal*, La Granja, Barcelona.
- EDEBÉ. (2022). *Música: de otra manera I*, Edebé secundaria, <https://edebeworld.com/muestras/secundaria/musica/musica-1-la/>
- EDEBÉ. (2022). *Música: de otra manera II*, Edebé secundaria, <https://edebeworld.com/muestras/secundaria/musica/musica-3-la/>
- Emoció. (s.d.). Dins *Gran Enciclopèdia Catalana*. Recuperat 25 gener 2023, de <https://www.enciclopedia.cat/gran-enciclopedia-catalana/emocio>
- Escola Guinardó: cooperativa de mestres. (2011). Recuperat el 11 d'abril de 2023. <https://escolaguinaldo.org/>
- EZEIZA, B., IZAGUIRRE, A., LAKUNZA, A. (2008). *Inteligencia emocional: educación secundaria obligatoria, 1r ciclo*. Gipuzkoako Foru Aldundia. [https://www.eskolabakegune.euskadi.eus/c/document\\_library/get\\_file?uuid=bab135eb-9cb7-4f32-aa8d-290d7ed8f5f7&groupId=2211625](https://www.eskolabakegune.euskadi.eus/c/document_library/get_file?uuid=bab135eb-9cb7-4f32-aa8d-290d7ed8f5f7&groupId=2211625)
- GÜELL, M., VILÀ, L. (2011). *Música: 3r ESO (1ª ed.)*. Barcanova
- GÜELL, M., VILÀ, L. (2011). *Música: 1r cicle ESO (1ª ed.)*. Barcanova
- GUERRI, M. (1 de maig de 2021). *El Universo de Emociones, un hermoso mapa interior*. Psicoactiva <https://www.psicoactiva.com/blog/universo-emociones-hermoso-mapa-interior/>
- GUSTEMS, J., CALDERÓN, C. (2004). No t'emocionis... escolta! L'ús de la música en l'educació emocional. *Revista catalana de pedagogia*, vol. 3, 331-347. Raco. <https://raco.cat/index.php/RevistaPedagogia/article/view/1710/282525>
- GUTIÉRREZ-LESTÓN, C., PÉREZ-ESCODA, N., REGUANT, M. y EROLES, M. (2020). Innovación de educación emocional en el ocio educativo: el Método La Granja. *Revista de Investigación Educativa*, 38(2), 495-513. DOI: <http://dx.doi.org/10.6018/rie.405721>
- IES Vall d'Hebron. (2022/2023). *Programació matèria ESO/Batxillerat: Música 1r ESO*. Manuscrit no publicat, Institut Vall d'Hebron.
- IES Vall d'Hebron. (2022/2023). *Programació matèria ESO/Batxillerat: Música 3r ESO*. Manuscrit no publicat, Institut Vall d'Hebron.

JIMÉNEZ PERALES, V. (2020). *Unitat 4: Desenvolupament a l'adolescència* [Apunts acadèmics]. UVic-UCCMoodle.

La Granja: granja escola i ability training center. (2020). Recuperat el 8 d'abril de 2023, de <https://barcelona.lagranjatc.com/>

L'ARC Fundació. (2021). Pixel. Recuperat el 11 d'abril de 2023. <https://larcmusica.cat/>

LÓPEZ-CASSÀ, E. (2012). Intel·ligència emocional a l'aula. Dins R. Bisquerra (Coord), *Com educar les emocions? La intel·ligència emocional en la infància i l'adolescència*. (p. 45-55). Faros. <https://faros.hsjdbcn.org/ca/cuaderno-faro/com-educar-emocions-inteligencia-emocional-infancia-ladolescencia>

MARIGÓ, C. (comunicació personal, 4 de febrer al 27 de maig de 2022). *El desenvolupament integral de l'alumne a través de l'oïda i la improvisació*, Curs de formació del professorat. Barcelona.

MARTÍNEZ, M., AÑAÑOS, E., SABATÉ, S. y MARZO, N (2008). *Què són les competències?: Unitat d'Innovació Docent en Educació Superior (IDES)*. Universitat Autònoma de Barcelona. [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://ddd.uab.cat/pub/worpaper/2008/136839/20.\\_Competencies.pdf](chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://ddd.uab.cat/pub/worpaper/2008/136839/20._Competencies.pdf)

NOBILE, M. (2017). Sobre la 'Educación Emocional': subjetividad y psicologización en la modernidad tardía. *Digithum*, 20, 22-33. UOC y UdeA. [http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/87401/Documento\\_completo.7238\\_d.v0i20.3089.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/87401/Documento_completo.7238_d.v0i20.3089.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

OLIVA, A. (2014). Desarrollo de la personalidad durante la adolescencia. Dins Palacios, J., Marchesi, A., Coll, C., (2014), *Desarrollo psicológico y educación: 1. Psicología evolutiva* (2a ed., p. 471-492). Alianza Editorial

OLIVA, A. (2014). Desarrollo social durante la adolescencia. Dins Palacios, J., Marchesi, A., Coll, C., (2014), *Desarrollo psicológico y educación: 1. Psicología evolutiva* (2a ed., p. 493-520). Alianza Editorial

PALACIOS, J., OLIVA, A. (2014). La adolescencia y su significado evolutivo. Dins Palacios, J., Marchesi, A., Coll, C., (2014), *Desarrollo psicológico y educación: 1. Psicología evolutiva* (2a ed., p. 433-452). Alianza Editorial

PÉREZ-ESCODA, N. autor capítol (2016). Cuestionarios del GROPE para la evaluación de la competencia emocional (CDE). Dins Soler, J., Aparicio, L., Díaz, O.,

- Escolano, E., Rodríguez, A. (Coords). (2016). *Inteligencia Emocional y Bienestar II: Reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones*. (p. 690-705). Ediciones Universidad de San Jorge. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=655308>
- PUJOL, Elisabet (2022). *El Tractament Curricular de la Música de l'Educació Secundària - G14 [MUFPEO-09UV]: Material de les sessions [Apunts acadèmics]*. UVic-UCCMoodle.
- RODA, J., RELATS, A., ZAMORANO, C. (2014). *Clau de fa*. (6ª ed.). Claret.
- RUANO, A. (comunicació personal, 13 al 28 d'octubre de 2022). *Aprenentatge i emocions*, Curs de formació del professorat. Barcelona.
- SALOVEY, P. i MAYER, J. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, cognition and personality*, vol. 9 (3), 185-211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- SESÉ, A. (2023, gener 28). Centre de pràctiques [Entrada blog]. Mahara. <https://portafolis.uvic.cat/view/view.php?id=33011>
- SESÉ, A. (2023, abril 26). Diari de pràctiques [Entrada blog]. Mahara. <https://portafolis.uvic.cat/view/view.php?id=33016>
- Universitat de Vic (2022). *Master de formació del professorat d'Educació Secundària, especialitat de música: Dossier de pràctiques* [Apunts acadèmics]. UVic-UCCMoodle.
- VILASECA, S. (comunicació personal, 19 d'abril de 2023). *Entrevista personal*, Escola Guinardó, Barcelona.
- VILASECA, S. (2014). *Hi tenim molt a dir!: Programa de gestió dialogada de conflictes a l'escola*. Escola Guinardó SCCL.

## 7. Annexos

### 7.1. Annex 1: Unitat didàctica - Música i publicitat

#### UNITAT DIDÀCTICA 6

GRUP CLASSE	DURADA	PERÍODE	PROFESSOR/A
1r ESO	6 sessions	2n trimestre	Alba Sesé
MATÈRIA	TÍTOL	DESCRIPCIÓ I JUSTIFICACIÓ	
Música	<u>Música i publicitat</u>	La música té un paper fonamental a la publicitat perquè ajuda a memoritzar el contingut, el presenta d'una manera atractiva, reforça el missatge, i capta l'atenció del receptor. Els alumnes han de posar consciència en els missatges publicitaris que reben dia a dia des dels canals tradicionals (televisió, ràdio, premsa escrita...) i els moderns (xarxes socials, youtube, podcast...), i que coneguin com s'utilitza la música en aquests. Coneixerem els elements musicals que contribueixen a que el missatge publicitari sigui més efectiu i compleixi la seva funció, centrant l'atenció en l'emoció que es vol despertar per crear un projecte.	
SITUACIONS D'APRENTATGE			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Visionat d'anuncis posant l'escolta activa en la música per entendre el seu valor en la publicitat.</li> <li>2. Fitxes d'anàlisi per identificar els elements musicals que reforcen un missatge publicitari concret.</li> <li>3. Debat grupal sobre emocions que reconeixem en els anuncis i que sentim a través de la seva música.</li> <li>4. Fitxa d'autoavaluació per reflexionar sobre l'atenció i participació que s'ha dedicat a cada sessió.</li> <li>5. Creació grupal d'un contingut audiovisual que publiciti un producte i en el qual la música i l'emoció siguin els elements principals.</li> <li>6. Presentació de projectes a la resta de la classe, a la vegada que es fa una coavaluació de la feina dels companys que desenvolupi l'escolta activa i l'esperit crític amb un llenguatge constructiu i assertiu.</li> </ol>			
<b>COMPETÈNCIES CLAU:</b> 1-4-5-6-7-8		<b>COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES:</b> 1-4	
<b>RELACIÓ AMB ALTRES MATÈRIES:</b> Tecnologia, ciències socials, llengua, arts escèniques.			
SABERS	OBJECTIUS	COMP. CLAU / ESP.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• A: 1-3-4</li> <li>• B: 12</li> <li>• C: 15-16-18</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>a) Conèixer els elements bàsics de la música en la publicitat.</li> <li>b) Entendre la importància de la música en la comunicació.</li> <li>c) Reconèixer i expressar diferents emocions des de l'escolta activa de la música.</li> <li>d) Mostrar interès i iniciativa per les activitats.</li> <li>e) Crear un projecte audiovisual coherent i original.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>a) 4-5 / 1</li> <li>b) 4-6 / 1</li> <li>c) 1-6-7-8 / 1-4</li> <li>d) 4-6-7-8 / 1</li> <li>e) 1-4-5-6-7-8 / 1-4</li> </ol>	

## METODOLOGIA AMB ADAPTACIONS PER A LA DIVERSITAT D'ALUMNAT

- Explicativa: del docent a l'alumnat (va acompanyada de contingut visual).
- Audició i projecció de vídeos (els recursos utilitzats tenen diferents procedències culturals i idiomes).
- Diari d'aprenentatge: després de cada activitat, els alumnes s'autoavaluen.
- Debat en gran grup.
- Fitxes d'avaluació continuada (els anunciats són breus i clars, i sempre es comenten oralment).
- Aprenentatge cooperatiu: recerca i creació de projectes en grup (cada grup té diversitat d'alumnat en relació a les capacitats cognitives i d'atenció i als recursos dels que disposen per treballar).
- Aula invertida: presentacions de projectes.
- Avaluació, autoavaluació, coavaluació i heteroavaluació.

## RECURSOS

**ENLLAÇ DE PRESENTACIÓ:** [https://www.canva.com/design/DAFZa4yzDKU/X7pPkrjQyGyJzvSf8Y13Xw/view?utm\\_content=DAFZa4yzDKU&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link2&utm\\_source=sharebutton](https://www.canva.com/design/DAFZa4yzDKU/X7pPkrjQyGyJzvSf8Y13Xw/view?utm_content=DAFZa4yzDKU&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton)

### ENLLAÇ DE FITXES:

<https://drive.google.com/drive/folders/17gwx3njV29MN3C6ZFqify9MLYDEgZ0A6?usp=sharing>

### ENLLAÇOS DE VÍDEO I AUDIO:

- Anuncios 4K. (2010, abril 4). *Spot Batidos Puleva (Canción)* [Vídeo]. Youtube. [https://www.youtube.com/watch?v=wUj1YSH5IWQ&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=wUj1YSH5IWQ&feature=emb_logo)
- De la fuente, R. E. (2006, juny 29). *red bull te da alas* [Vídeo]. Youtube. [https://www.youtube.com/watch?v=Dgi90AHqKfK&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=Dgi90AHqKfK&feature=emb_logo)
- Lugar Music. (2019, setembre 21). *Canción anuncio IDÓLE The Lancôme 2019* [Vídeo]. Youtube. [https://www.youtube.com/watch?v=4bM\\_Zw-rFKl](https://www.youtube.com/watch?v=4bM_Zw-rFKl)
- Tvspotblog1. (2009, agost 13). *Anuncio Spot Once Sorteo Extraordinario Verano 2009: Como Una Ola (Versión 30 segundos)* [Vídeo]. Youtube. [https://www.youtube.com/watch?v=DzUq4lvvAZM&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=DzUq4lvvAZM&feature=emb_logo)
- Jurado, R. (2021, desembre 17). *Rocio Jurado - Como Una Ola (GRAN NOCHEBUENA DE RAPHAEL (1999) [ACTUACIÓN TVE])* [Vídeo]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=CIC42sfrglc>
- Pack TV 1. (2020, setembre 12). *Cabecera - La Voz (Antena 3) [2019 - ]* [Vídeo]. Youtube. [https://www.youtube.com/watch?v=nC9FGHLkey&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=nC9FGHLkey&feature=emb_logo)
- PS César. (2021, setembre 4). *Jailhouse Rock - Elvis Presley (1957) HD* [Vídeo]. Youtube. [https://www.youtube.com/watch?v=6CjTHRr15tQ&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=6CjTHRr15tQ&feature=emb_logo)
- Interesado. (2007, agost 31). *Anuncio Chocolates Valor Placer Adulto (chica pelirroja)* [Vídeo]. Youtube. [https://www.youtube.com/watch?v=TwOW0plqGkk&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=TwOW0plqGkk&feature=emb_logo)
- Los mejores anuncios de siempre y de hoy. (2021, desembre 21). *Anuncio El Corte Inglés - Los niños son elfos - Navidad 2021* [Vídeo]. Youtube. [https://www.youtube.com/watch?v=tpMawjvLmDs&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=tpMawjvLmDs&feature=emb_logo)
- Kia España. (2021, març 19). *Presentación mundial del Kia EV6 I Permaneced atentos* [Vídeo]. Youtube. [https://www.youtube.com/watch?v=7IZYa9gB5Og&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=7IZYa9gB5Og&feature=emb_logo)
- Astal. (2021, octubre 8). *Anuncio Halloween - PortAventura WORLD 2021 | HD 1080p60* [Vídeo]. Youtube. [https://www.youtube.com/watch?v=1b1E3OshYNM&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=1b1E3OshYNM&feature=emb_logo)
- Seijoso, N. (2016, setembre 9). *Misma escena, distinta música (Castellano)* [Vídeo]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=Z-Fu3RhtQrw>
- Gaplean. (2017, gener 14). *Linn Brikell - Get Lucky (Acoustic)* [Vídeo]. Youtube. [https://www.youtube.com/watch?v=KnuYh5PVQs&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=KnuYh5PVQs&feature=emb_logo)
- Convar HUN. (2020, gener 28). *Daft Punk - Get Lucky (Official Video) feat. Pharrell Williams and Nile Rodgers* [Vídeo]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=CCHdMIEGaaM>
- WALK THE MOON. (2014, setembre 10). *WALK THE MOON - Shut Up and Dance (Audio)* [Vídeo]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=nbcCG7Pkl18>
- Central Lechera Asturiana. (2023, gener 26). *#YoBeboLeche* [Vídeo]. Youtube. [https://www.youtube.com/watch?v=t0xqtj4B9IE&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=t0xqtj4B9IE&feature=emb_logo)
- Konga Music Agency. (2017, juny 27). *Konga Music Agency - Spot Tv y Online - Campaña Maxibon Verano 2016* [Vídeo]. Youtube. [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=4&v=QXgpzAwJ9BI&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=4&v=QXgpzAwJ9BI&feature=emb_logo)
- Dyson. (2019, març 21). *The Dyson V11™ cordless vacuum. For cordless power that lasts.* [Vídeo]. Youtube. [https://www.youtube.com/watch?v=sYK-zWjxLd&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=sYK-zWjxLd&feature=emb_logo)
- Mindundis. (2017, desembre 25). *TBWW X1 - ¿Te gusta conducir? - Anuncio Publicidad Spot España 2017* [Vídeo]. Youtube. [https://www.youtube.com/watch?v=l29o49Ll8IM&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=l29o49Ll8IM&feature=emb_logo)
- Telepizca España. (2022, març 23). *TELEPIZCA | El Secreto Está En La Masa* [Vídeo]. Youtube. [https://www.youtube.com/watch?v=RzKLnnlyef8&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=RzKLnnlyef8&feature=emb_logo)

<b>AVALUACIÓ</b>					
	<b>CRITERIS</b>	<b>INDICADORS</b>	<b>INSTRUMENTS</b>	<b>OBJ.</b>	<b>COMP. ESP.</b>
<b>1</b>	Escolta activament i s'autoavalua.	Està atent a les explicacions i és conscient del seu propi desenvolupament.	Diari d'aprenentatge = <b>25%</b>	a-b-c-d	1-4
<b>2</b>	Integra i aplica els nous coneixements.	Compren, analitza i posa en pràctica els elements treballats a classe.	Fitxa d'avaluació continuada = <b>20%</b>	a-b-c	1-4
<b>3</b>	Mostra interès i participació a classe.	Escolta, respon i opina en les preguntes i debats que es creen a classe.	Observar participació = <b>10%</b>	c-d	1-4
<b>4</b>	Mostra iniciativa, col·laboració i respecte.	Aporta idees, té en compte les dels altres i està obert a la crítica constructiva.	Observar treball cooperatiu = <b>10%</b>	c-d-e	1-4
<b>5</b>	Crea amb coherència i originalitat.	La creació està lligada amb el contingut treballat a classe i demostra creativitat.	Analitzar projecte final = <b>20%</b>	e	1-4
<b>6</b>	Analitza i valora críticament.	Té en compte el contingut treballat per valorar projectes publicitaris amb criteri.	Coavaluació = <b>15%</b>	d-e	1-4

<b>RÚBRICA D'AVUACIÓ</b>				
	<b>Assoliment Excel·lent</b>	<b>Assoliment Notable</b>	<b>Assoliment Satisfactori</b>	<b>No Assoliment</b>
<b>1</b>	Escolta atentament, tenint en compte les pautes d'escolta activa, i raona el seu propi desenvolupament.	Escolta atentament, tenint en compte les pautes d'escolta activa, sense ser conscient del seu desenvolupament.	Escolta sense tenir en compte les pautes, i no és gaire conscient del seu propi desenvolupament.	No escolta a classe i tampoc no és conscient del seu propi desenvolupament.
<b>2</b>	Nombre màxim de respostes correctes.	Més d'un 75% de respostes correctes.	Més d'un 50% de respostes correctes.	Menys d'un 50% de respostes correctes.
<b>3</b>	Participa amb respostes i opinions de manera voluntària durant el transcurs de les classes.	Participa amb respostes i opinions quan se li demana durant el transcurs de les classes.	Respon a les preguntes quan se li demana durant el transcurs de les classes.	No participa durant el transcurs de les classes.
<b>4</b>	Aporta idees pròpies i està obert a les idees dels companys i a la crítica constructiva.	Aporta idees pròpies i escolta les idees dels companys amb dificultat per fusionar-les.	Aporta algunes idees però és reticent a rebre crítiques o escoltar altres idees.	No aporta idees pròpies ni encoratja les idees dels companys.
<b>5</b>	Creació coherent i significativa, demostrant un alt grau de creativitat.	Creació coherent i significativa, demostrant poc nivell de creativitat.	Creació correcta amb la temàtica, demostrant poc nivell de creativitat	Creació poc coherent i significativa, no mostra cap nivell de creativitat.
<b>6</b>	Analitza i valora projectes publicitaris amb pensament crític i un raonament coherent.	Analitza i valora projectes publicitaris amb pensament crític.	Valora projectes publicitaris d'una manera poc crítica i analítica.	Valora projectes publicitaris sense coherència ni criteri.



<b>1</b>						
<b>TEMP.</b>	<b>SITUACIÓ D'APRENENTATGE I DESCRIPCIÓ</b>	<b>TIPUS</b>	<b>METODOLOGIA</b>	<b>MATERIAL</b>	<b>OBJ.</b>	<b>COMP. ESP. AV.</b>
10'	1 - Publicitat: elements de la comunicació i funció de la música en publicitat.	Gran grup	Explicativa + Audició.	Projector	a	1 1-3
20'	1 - Conceptes publicitaris i exemples: jingle, eslògan, música prestada, cover.	Gran grup	Explicativa + Audició.	Projector	a	1 1-3
20'	1 - Conceptes publicitaris i exemples: sintonia, videoclip.	Gran grup	Explicativa + Audició.	Projector	a	1 1-3
10'	4 - Diari d'aprenentatge.	Individual	Diari d'aprenentatge.	Fitxa	a-b-c-d	1-4 1-6
<b>2</b>						
<b>TEMP.</b>	<b>SITUACIÓ D'APRENENTATGE I DESCRIPCIÓ</b>	<b>TIPUS</b>	<b>METODOLOGIA</b>	<b>MATERIAL</b>	<b>OBJ.</b>	<b>COMP. ESP. AV.</b>
20'	2 - Fitxa d'avaluació continuada sobre els conceptes publicitaris.	Individual	Avaluativa.	Fitxa	a-b	1 1-2
20'	1 i 3 - Emocions a la publicitat gràcies a la música i exemples.	Gran grup	Explicativa + Audició.	Projector	b-c	1-4 1-3
10'	3 - Llista d'emocions (deures: buscar cançó - emoció)	Gran grup	Debat.		d	1 3-4
10'	4 - Diari d'aprenentatge.	Individual	Autovaluativa.	Fitxa	a-b-c-d	1-4 1-6
<b>3</b>						
<b>TEMP.</b>	<b>SITUACIÓ D'APRENENTATGE I DESCRIPCIÓ</b>	<b>TIPUS</b>	<b>METODOLOGIA</b>	<b>MATERIAL</b>	<b>OBJ.</b>	<b>COMP. ESP. AV.</b>
10'	3 - Audició d'algunes cançons escollides.	Gran grup	Audició.	Projector	c	1-4 1-3
20'	1 i 3 - La importància de la música: escena - música / música - emoció.	Gran grup	Explicativa + Audició.	Projector	b-c	1-4 1-3
20'	3 - Música en directe.	Gran grup	Audició.	Guitarra	c	1-4 1-3
10'	4 - Diari d'aprenentatge.	Individual	Autovaluativa.	Fitxa	a-b-c-d	1-4 1-6

<b>4</b>							
<b>TEMP.</b>	<b>SITUACIÓ D'APRENENTATGE I DESCRIPCIÓ</b>	<b>TIPUS</b>	<b>METODOLOGIA</b>	<b>MATERIAL</b>	<b>OBJ.</b>	<b>COMP. ESP.</b>	<b>AV.</b>
20'	1 - Endevinar l'anunci al que correspon la música i comparació.	Gran grup	Explicativa + Audició.	Projector	b-c-d	1-4	1-2 3-6
30'	1 i 2 - Fitxa d'avaluació continuada sobre anàlisi d'anuncis.	Individual	Avaluativa.	Projector i fitxa	a-b-d	1	2-6
10'	4 - Diari d'aprenentatge.	Individual	Autovaluativa.	Fitxa	d	1	1-6
<b>5</b>							
<b>TEMP.</b>	<b>SITUACIÓ D'APRENENTATGE I DESCRIPCIÓ</b>	<b>TIPUS</b>	<b>METODOLOGIA</b>	<b>MATERIAL</b>	<b>OBJ.</b>	<b>COMP. ESP.</b>	<b>AV.</b>
10'	5 - Explicació del projecte final i pautes a seguir.	Gran grup	Explicativa		d	1	4
5'	5 - Creació de grups de treball a l'aula.	Petit grup	Aprenentatge cooperatiu.		d	1	4
35'	5 - Iniciar la creació de projectes a partir de les pautes donades.	Petit grup	Aprenentatge cooperatiu.	Mòbils i fitxa	b-c-d-e	1-4	4-5
10'	4 - Diari d'aprenentatge.	Individual	Autovaluativa.	Fitxa	a-b-c-d	1-4	1-6
<b>6</b>							
<b>TEMP.</b>	<b>SITUACIÓ D'APRENENTATGE I DESCRIPCIÓ</b>	<b>TIPUS</b>	<b>METODOLOGIA</b>	<b>MATERIAL</b>	<b>OBJ.</b>	<b>COMP. ESP.</b>	<b>AV.</b>
45'	1, 2 i 6 - Presentació de projectes + anàlisi i coavaluació.	Gran grup i individual	Aula invertida + coavaluativa.	Projector i fitxa	d-e	1-4	1-4 5-6
15'	Heteroavaluació de la unitat didàctica i la professora.	Individual	Heteroavaluativa.	Fitxa	a-b-c-d	1-4	1-6

## 7.2. Annex 2: Fitxa d'autoavaluació - Diari d'aprenentatge

Música 1r ESO - Unitat 6: Música i publicitat

NOM: \_\_\_\_\_

### Diari d'aprenentatge

Respon a totes aquestes preguntes sobre la classe d'avui.

Marca amb una X la casella que creus que millor et representa.

No hi ha respostes correctes ni incorrectes, no hi ha nota.

	MAI	A VEGADES	SOVINT	MOLT	SEMPRE
1. Ets capaç d'explicar com et sents? →					
2. Ets capaç d'entendre perquè et sents d'aquesta manera? →					
3. Saps utilitzar la música per modificar el meu estat d'ànim? →					
4. Saps utilitzar la música per modificar l'estat d'ànim dels altres? →					
5. Creus que has estat atent i participatiu durant la classe? →					
6. Creus que la classe d'avui ha estat interessant? →					
7. Ets capaç de reconèixer les emocions dels altres pel que diuen o el que mostren amb la cara o el cos? →					
8. Ets capaç d'entendre perquè els altres se senten així? →					
9. Creus que et saps comunicar bé? →					
10. Creus que saps escoltar, comprendre i ajudar als altres quan et mostren els seus sentiments? →					

Què és el que **MÉS** t'ha agradat de la classe d'avui?

Què és el que **MENYS** t'ha agradat de la classe d'avui?

### 7.3. Annex 3: Fitxa d'heteroavaluació - Com han anat aquestes setmanes amb l'Alba?

Música 1r ESO - Unitat 6: Música i publicitat

NOM: \_\_\_\_\_

#### Com han anat aquestes setmanes amb l'Alba?

Respon a totes aquestes preguntes sobre les classes amb l'Alba.

Marca amb una X la casella que creus que millor et representa.

No hi ha respostes correctes ni incorrectes, no hi ha nota.

	GENS	NO GAIRE	UNA MICA	BASTANT	MOLT
1. Creus que has après coses noves? →					
2. Creus que les activitats estaven ben explicades? →					
3. T'has sentit bé explorant en les teves emocions? →					
4. T'ha sentit bé explorant en les emocions dels altres? →					
5. T'han agradat els vídeos que hem vist? →					
6. T'ha agradat fer el treball en grup? →					

Què és el que **MÉS** t'ha agradat de la professora?

Què és el que **MENYS** t'ha agradat de la professora?

Ara que has observat la relació entre la música i les emocions, explica en mínim 5 línies la teva pròpia relació amb la música.

Per exemple: "Quan estic trist escolto...", "Sempre que escolto aquesta música, em sento..."

## 7.4. Annex 4: Entrevistes - La Granja i Escola Guinardó

Havia preparat un seguit de preguntes per a les entrevistes que tenia pensades, però la realitat va ser una altra. Vaig començar explicant el meu treball d'investigació, les meves inquietuds i el meu interès per la seva tasca als entrevistats. Tot seguit, els vaig deixar llibertat perquè m'expliquessin d'entrada tot allò que volguessin i creïessin que em podia ser útil. Jo ja havia fet una investigació prèvia sobre els seus projectes, per tant, estava més interessada en la seva mirada i experiència personal.

Aquesta llibertat els va donar peu a fer-me propostes que jo no m'havia ni plantejat i que anaven molt més enllà de l'entrevista tradicional: trobades presencials en el mateix espai de treball, observació i assistència a algunes de les activitats amb els educadors emocionals i amb alumnes reals, i la obtenció dels recursos i materials que utilitzen pels seus projectes.

El resultat va ser que vaig tenir converses (enregistrades amb el seu permís) totalment obertes i enriquidores amb els entrevistats. Aquestes converses es van anar desenvolupant a través dels dubtes que em sorgien del seu discurs i les vaig acabar d'arrodonir, ara sí, amb el guió que duia preparat i que deixo a continuació:

### **LA GRANJA**

1. Això del mètode La Granja em té molt intrigada. De què es tracta, com va sorgir...?
2. Quin és el perfil dels professionals que treballen amb el mètode La Granja? Tenen algun tipus d'habilitat o coneixement previ imprescindible més enllà de la formació que se'ls dona?
3. Com s'aprofiten les diferents professions dels treballadors de La Granja?
4. Com seleccioneu els temes que tracteu en les activitats? Em podries descriure alguna activitat que es du a terme al casal? Amb relació als objectius, materials i recursos, posada en pràctica, rebuda dels participants...
5. Com adapteu les activitats per a les diferents edats i grups de participants?
6. Com abordeu situacions de conflicte que es puguin generar durant les activitats? Em vols explicar algun exemple?
7. Quina és la teva opinió sobre la meua hipòtesi del TFM en educació emocional als centres d'educació secundària? Com veus a l'alumnat que arriba a La Granja a nivell emocional?
8. Com creus que es podrien adaptar les vostres activitats a l'aula ordinària?

## **ESCOLA GUINARDÓ**

1. Com a cooperativa de mestres, quin és el procés de presa de decisions en termes d'innovacions educatives com el programa d'educació emocional i gestió dialogada de conflictes? Com va sorgir la idea del programa?
2. Quin és el paper dels mestres en la implementació del programa i com us assegureu que estigui ben preparats per a aquesta tasca?
3. Com esteu integrant aquesta iniciativa en el pla d'estudis de l'escola i com us assegureu que estigui ben implementada a tots els cursos de manera transversal?
4. Quins són els principals temes que abordeu dins del programa d'educació emocional i com us assegureu que els alumnes puguin aplicar aquestes habilitats en la vida real?
5. Com ajuda el programa de gestió dialogada de conflictes a resoldre problemes entre els alumnes i quines són les estratègies que utilitzeu per aconseguir-ho?
6. Quin paper juga el servei de mediació, així com la matèria optativa de formació de mediadors, a l'escola i com funciona? Quina és la rebuda que té per part de l'alumnat?
7. Quins són els principals avantatges del programa i com s'ha vist reflectit en el benestar emocional dels alumnes? Com mesureu l'èxit del programa i quines són les dades més importants que feu servir per a aquest propòsit?
8. Quines són les reaccions de les famílies davant d'aquest programa i com els involucreu en el procés educatiu?
9. Com creieu que altres escoles poden beneficiar-se d'aquest programa i quina és la vostra opinió sobre la seva importància en el sistema educatiu actual?
10. Quina és la teva opinió sobre la meua hipòtesi del TFM en educació emocional als centres d'educació secundària?
11. Com creus que es podria adaptar la metodologia del programa a l'aula ordinària?