

Èlia López-Cassà y Núria Pérez-Escoda

# LA INFLUÈNCIA DE LES EMOCIONS EN L'EDUCACIÓ DAVANT LA COVID-19:

El cas de Catalunya des de la percepció del professorat



UNIVERSITAT DE  
BARCELONA





UNIVERSITAT DE  
BARCELONA



Primera edició: octubre de 2021

GROP (Grup de recerca en orientació psicopedagògica)

Pg. Vall d'Hebron, 171 (Campus de Mundet)-08035 Barcelona

[grop@ub.edu](mailto:grop@ub.edu)

Maquetació de textos: Èlia López-Cassà

La influència de les emocions en l'educació davant la COVID-19:

El cas de Catalunya des de la percepció del professorat

Universitat de Barcelona (2021)

Autores:

Èlia López-Cassà

Núria Pérez-Escoda

Amb la col·laboració de: Núria García-Aguilar, Mercedes Reguant Álvarez, Agnès Ros Morente i Gemma Filella Guiu

Disseny de portada: Jose Carlos Ángel Castel

Aquesta obra està subjecta a una llicència de Creative Commons: 4.0 de Reconeixement-NoComercial-\*SenseObraDerivada. Consulta de la llicència completa en:

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>



López-Cassà, È. i Pérez-Escoda, N. (2021). *La influència de les emocions en l'educació davant la COVID-19: El cas de Catalunya des de la percepció del professorat*. Barcelona, Universitat de Barcelona. GROU. Document electrònic. [Disponible a: <http://hdl.handle.net/2445/180654>]

ISBN: 978-84-09-34522-9

# CONTINGUT

<b>PRESENTACIÓ</b> .....	<b>4</b>
<b>1. ANTECEDENTS</b> .....	<b>5</b>
1.1. Impacte de la COVID-19 en el context educatiu .....	5
1.2. Salut i benestar del docent.....	6
1.3. Competències professionals .....	7
1.4. Acompanyament i educació emocional .....	8
<b>2. DISSENY DE LA INVESTIGACIÓ</b> .....	<b>10</b>
2.1. Objectius.....	10
2.2. Mostra .....	10
2.3. Instrument .....	12
2.4. Procediment.....	14
<b>3. RESULTATS</b> .....	<b>15</b>
3.1. Vivències dels docents durant el confinament .....	15
3.1.1. Clima emocional en la comunitat educativa.....	15
3.1.2. Impacte personal experimentat pels docents .....	17
3.1.3. Impacte en la dimensió professional .....	20
3.2. Vivència dels docents després del confinament.....	25
3.2.1. Organització dels centres .....	25
3.2.2. Necessitats formatives del professorat .....	25
3.2.3. Obligatorietat de l'educació emocional en els centres .....	26
3.3. Expectatives de futur dels docents.....	26
3.3.1. Emocions i necessitats enfront del nou curs .....	26
3.3.2. Necessitats per al benestar emocional .....	28
<b>4. CONCLUSIONS</b> .....	<b>32</b>
<b>5. PROPOSTES D'ACTUACIÓ I RECURSOS</b> .....	<b>35</b>
<b>6. BILIOGRAFIA</b> .....	<b>39</b>

# PRESENTACIÓ

La COVID-19 ha provocat una dràstica adaptació a tota la societat i ha suposat ser un gran repte per a tots els àmbits, especialment per a l'àmbit educatiu. Després dels tancaments dels centres educatius i la seva posterior reobertura, s'ha posat en debat la naturalesa de l'educació, la cultura pedagògica i la figura del professional docent per a fer front als desafiaments generats durant la pandèmia.

Des del GROU (Grup de recerca en orientació psicopedagògica de la Universitat de Barcelona) volem presentar l'estudi realitzat a partir d'una mostra de 595 docents no universitaris de Catalunya per a conèixer les vivències emocionals, necessitats i inquietuds derivades d'aquesta crisi amb la finalitat d'oferir recursos i orientacions des de l'educació emocional.

En primer lloc, en aquest informe es revisa l'impacte de la COVID-19 en el context educatiu tenint en compte aspectes tan importants com la salut i el benestar del docent, les competències professionals del professorat i les funcions d'acompanyament i l'educació emocional. Posteriorment es defineix el disseny de recerca i es mostren els resultats obtinguts d'aquest estudi. Seguidament es presenten les conclusions que es deriven dels resultats i s'ofereixen propostes d'actuació i recursos des de l'educació emocional per a poder bregar, de la millor forma possible, l'impacte que aquesta situació ha tingut i continua tenint en el professorat i per extensió en tota la comunitat educativa.

Esperem que aquesta recerca sigui una manera de donar visibilitat a les necessitats percebudes pels docents i que, a partir d'aquí, puguin prendre's les decisions necessàries per a desenvolupar i implementar les accions adequades per a la millora de la qualitat educativa en una situació tan delicada.

Agraïm als docents que voluntàriament s'han ofert a formar part d'aquesta recerca i als centres educatius que han col·laborat en la difusió d'aquest estudi.

Èlia López-Cassà i Núria Pérez-Escoda

Investigadores principals

# 1. ANTECEDENTS

## 1.1. Impacte de la COVID-19 en el context educatiu

La crisi mundial causada per la COVID-19 ha suposat un desafiament pels sistemes educatius, afectant a gairebé 1.600 milions d'estudiants en més de 190 països de tot el món. A Espanya, el 14 de març de 2020 es va declarar l'Estat d'alarma, amb el tancament de totes les institucions educatives, provocant una important interrupció en l'ensenyament que va afectar 9,8 milions d'estudiants. En aquest sentit, la pèrdua en matèria d'aprenentatge, a curt i llarg termini, serà important. Segons s'assenyala en l'informe *Education at a Glance* (OECD, 2020), la pèrdua d'aprenentatges perjudica el desenvolupament de competències i, com a conseqüència, danya a la productivitat.

Certament, la pandèmia ha marcat un abans i un després en l'educació. Gran part de les mesures que s'han adoptat tenen a veure amb el desplaçament de modalitats d'aprenentatge a distància, el suport i la mobilització del personal i les comunitats educatives, i l'atenció a la salut i el benestar de l'alumnat. Sens dubte, aquesta situació posa en debat el sistema educatiu i la professió del docent. No obstant això, aquesta crisi pot ser una oportunitat per a construir un nou model educatiu que s'ajusti a les necessitats i demandes socials i que prepari als docents i als estudiants davant els desafiaments del segle XXI.

Organismes internacionals com la Unesco (2020) revelen que la pandèmia ha generat estrès, pressió i ansietat especialment entre els docents, l'alumnat i les seves famílies i posen l'accent en la necessitat de promocionar el benestar socioemocional durant la crisi. La UNESCO, esdevé durant la pandèmia, el principal organisme que promou explícitament el desenvolupament de les competències emocionals, reclamant actuacions per a les famílies, governs, escoles i professorat.

Seguint aquesta mateixa línia, l'informe publicat per Save the Children (2020) apunta que la COVID-19 tindrà un impacte en el benestar i el desenvolupament educatiu dels nens, nenes i adolescents. Així mateix, adverteix que les polítiques educatives han de marcar la prioritat en el suport psicosocial i l'educació emocional per a pal·liar els efectes de la pandèmia. Les seves propostes s'enfoquen a incloure l'educació emocional en els plans d'estudi, tant en el currículum com en l'acció tutorial, així com en els programes de formació al professorat sobre educació emocional.

Així mateix, el Ministeri d'Educació i Formació Professional i el Ministeri de Sanitat del Govern d'Espanya (2020), concreta que entre altres objectius educatius està el de crear entorns saludables i segurs a través de mesures de prevenció, higiene i promoció de la salut (recomanacions de suport emocional durant l'epidèmia de COVID-19), i en la necessitat de proporcionar eines d'educació emocional a la comunitat educativa. Per a això, l'administració educativa ha elaborat una guia que va ser consensuada i compartida amb les comunitats i ciutats autònomes, les quals s'han inspirat per a elaborar els seus propis plans de contingència per als centres docents. Per aquest motiu, el Departament d'Educació de la Generalitat de Catalunya presenta al seu web

un conjunt de propostes didàctiques, publicacions i recursos per atendre les emocions de l'alumnat, professorat i famílies.

La COVID-19 està fent visible i impulsant la incorporació de l'educació emocional en els centres educatius. En aquest sentit el (GROP) Grup de recerca psicopedagògica de la Universitat de Barcelona, compta amb una dilatada experiència ja que des dels seus inicis l'educació emocional ha estat el seu principal tema de recerca (<http://www.ub.edu/grop>). D'aquí ve que vulguem contribuir amb aquest informe aportant la perspectiva de docents de Catalunya per a reflexionar sobre les conseqüències directes de la COVID-19 en les seves vides i en la dels seus centres.

## 1.2. Salut i benestar del docent

Indubtablement, la pandèmia ha suposat un repte per a tot el professorat, li ha obligat a adaptar-se acceleradament a una nova realitat i fins i tot a reinventar-se per a poder exercir la seva activitat professional concorde a les circumstàncies. Aquesta situació ha posat en joc la seva salut i benestar professional.

Abans de la pandèmia, diversos estudis confirmaven l'existència d'alts índexs d'insatisfacció, estrès, esgotament i depressió del professorat (Garrick et al., 2014; Jesen et al., 2012; Skaalvik Shaalvik, 2015). Un recent estudi alerta que la pandèmia ha reduït la percepció de benestar entre els docents i sobre el seu futur professional (Alves et al., 2020). Aquestes dades no poden ser oblidades i més que mai han de tenir-se en compte per a revertir la situació al més aviat possible.

La professió docent és considerada com l'ocupació que presenta el major risc d'angoixa psicològica amb els nivells més baixos de satisfacció laboral en comparació amb la població en general (Sanz et al., 2020). Addicionalment, tal com s'indica en l'informe "El treball en el món" elaborat per l'Organització Internacional del Treball l'any 2010, es reconeix que l'estrès i la síndrome de Burnout són una amenaça significativa per als docents. Per tant, la docència és una de les professions que més intensament posen el perill la salut i el benestar dels qui l'exerceixen.

Segons Marchesi (2012) es pot parlar de benestar: "Quan el professorat se sent preparat i competent en el seu acompliment professional; quan percep que el seu esforç val la pena pels resultats que obté; quan treballa en una cultura professional en la qual se'l reconeix i valora el bon fer; quan estableix relacions positives amb els seus companys, alumnat i famílies; i quan sent que els responsables de l'educació es preocupen per millorar les seves condicions de treball i les seves possibilitats professionals futures" (p. 11).

El resultat de tot això incideix en la motivació i la satisfacció professional i, conseqüentment, deixa un fort impacte en el seu benestar emocional que hauria de ser aprofitat per l'administració educativa.

Quan parlem del docent no podem oblidar que és una persona i que la dimensió personal és crucial per a un adequat acompliment professional. D'acord amb Aguaded

et al., (2016), la manera en què cada persona respon a les adversitats de la vida i a les experiències, contribueix al seu desenvolupament personal, competència fonamental de tot professional educatiu.

### 1.3. Competències professionals

El professorat es troba sotmès a una sèrie de desafiaments socials que li exigeixen més preparació professional i adaptació, aquest fet fa necessari comptar amb un ampli elenc de competències professionals perquè pugui afrontar adequadament els reptes que li exigeix l'acompliment de la seva tasca (Martínez-Izaguirre et al., 2017). Entenem per competències professionals a tots aquells coneixements, habilitats, aptituds i actituds que posseeixen, en aquest cas els docents, i que els permeten desenvolupar la seva labor correctament.

Abans de la pandèmia, ja teníem nombroses aportacions sobre les noves demandes al perfil professional dels docents, tal com es recull en l'informe "Attracting, Developing and Retaining Effective Teachers" (OCDE, 2005). Entre altres es destaquen: idiomes, multiculturalitat, gestió de la convivència, treball en equip, aspectes de vinculació social-relacional, diversitat de l'alumnat i noves tecnologies. Al seu torn, l'estudi TALIS2008 (Jensen et al., 2012) ofereix un diagnòstic dels processos de formació del professorat i la seva repercussió en el context educatiu. Tots dos informes ressalten la necessitat de millorar l'acció docent a través de la formació, però també destaquen la necessitat d'introduir canvis en els contextos on el docent desenvolupa la seva activitat professional (els centres, la normativa, suport de l'administració i la comunitat educativa, la coordinació, comunicació, etc.) perquè realment es pugui millorar significativament la qualitat educativa.

No és fàcil desenvolupar l'activitat docent, perquè l'educació requereix una gran implicació emocional amb l'alumnat, famílies i companys de treball. Dins del conjunt de competències professionals definides pel model europeu (Eurydice European Unit, 2002) destaquen les competències intrapersonals i interpersonal, que fan referència al conjunt de característiques i actituds personals cap a un mateix, cap als altres i cap a la pròpia professió. Aquestes tenen una especial vinculació amb les competències emocionals.

Entenem les competències emocionals com un conjunt de capacitats, coneixements, habilitats, actituds i valors necessaris per a identificar, comprendre, expressar i regular de forma apropiada els fenòmens emocionals. Entre les competències emocionals estan la consciència emocional, la regulació emocional, l'autonomia emocional, la competència social i les competències per a la vida i el benestar (Bisquerra & Mateo, 2019; Pérez-Escoda & Filella, 2019).

Diferents estudis posen de manifest una elevada correlació entre les competències emocionals i un acompliment professional eficient, així com alts nivells de benestar docent (Martins et al., 2010; O'Boyle et al., 2011). De fet, el nivell de competència emocional dels docents modera significativament la intenció d'abandó de la professió, de manera que els qui no compten amb ella tenen més probabilitats de patir la síndrome

Burnout, un tipus d'estrès laboral que esgota física, emocional o mentalment a les persones. Així ho assenyala la recerca “Leaving the Teaching Profession: Examining the Role of Social Support, Engagement and Emotional Intelligence in Teachers’ Intentions to Quit” (Mèrida-López et al., 2020).

La Unesco (2020) fa diverses recomanacions per a millorar la formació del professorat. En primer lloc, proposa incloure les habilitats socioemocionals en els programes de formació docent tant en la formació inicial com durant el desenvolupament professional (formació permanent). En segon lloc, sosté que és necessari garantir que les direccions dels centres educatius assignin temps als docents per a la seva formació i els ofereixin l'oportunitat per a adquirir aquestes competències emocionals. En tercer lloc, defensa la necessitat de promoure la comunicació i la creació de xarxes entre docents per a fomentar aquest tipus d'aprenentatges, el suport mutu i el benestar continus.

Per tant, és urgent que les administracions públiques i les entitats implicades en la formació del professorat prenguin consciència de formar professionals competents per a bregar, de manera efectiva, amb la realitat circumdant en la qual s'ofereixi una preparació com a persona i en l'adquisició de competències bàsiques per a afrontar en un món canviant.

## 1.4. Acompanyament i educació emocional

En contextos d'excepcionalitat, sentir intensament les emocions pot ser una cosa habitual i per això resulta central cuidar l'equilibri i el benestar emocional. D'aquí es desprèn la necessitat de donar prioritat educativa i de potenciar mesures per a l'acompanyament emocional i el desenvolupament de l'educació emocional a la comunitat educativa, tal com s'explicita en la guia “Mesures de prevenció, higiene i promoció de la salut front la COVID-19 en el curs 2020-21”, publicada el passat 22 de juny de 2020 pel Ministeri de Sanitat i Educació i Formació Professional del Govern d'Espanya. En aquest sentit, El Departament d'Educació de la Generalitat de Catalunya ofereix indicacions sobre l'acompanyament durant la pandèmia i la tornada a l'escola.

L'acompanyament emocional és un tipus d'atenció per a donar suport i sostenir les emocions que experimenten les persones davant un problema. Suposa crear espais de comunicació i d'escolta activa i empàtica en el qual es validin les emocions i s'atenguin les necessitats de les persones. Convé distingir entre acompanyament emocional i educació emocional. L'educació emocional es refereix a un concepte molt més ampli i global, que inclou l'acompanyament emocional com una possibilitat entre moltes altres. El seu enfocament està en la prevenció i el desenvolupament de les competències emocionals.

L'educació emocional adopta un enfocament de cicle vital i, per tant, hauria de formar part del currículum acadèmic al llarg de totes les etapes educatives, des de l'educació infantil fins a l'edat adulta. I, per consegüent, estendre's fins a la formació permanent durant tota la vida (Bisquerra & Mateo, 2019).



Aquesta crisi ha suposat un replantejament de l'educació i dels continguts escolars. Certament el currículum educatiu haurà de transformar-se perquè pugui sostenir i respondre a les necessitats educatives i socials vigents i futures. Aquest exercici ha de començar amb una visió completa de les competències essencials per als estudiants en els quals s'incloguin aspectes cognitius, socials i emocionals.

En l'informe "Replantejar l'educació" de la Unesco (2015) ja es posava de manifest la necessitat d'anar més enllà de l'aprenentatge acadèmic convencional, prenent la idea d'integrar en l'educació els quatre pilars descrits en l'informe de Delors (1996): aprendre a conèixer, aprendre a fer, aprendre a ser i aprendre a viure junts, en els quals se sustenta una visió humanista de l'educació.

Aquesta crisi pot ser una oportunitat d'aprenentatge profund per a la vida i per a construir un sistema educatiu millor en el qual tingui com a prioritat el benestar de la persona i el desenvolupament de competències emocionals (Unesco, 2020). En aquest punt és necessari recordar que l'objectiu principal de l'educació emocional és el desenvolupament de competències emocionals.

L'educació emocional és un procés educatiu, continu i permanent que té lloc al llarg de tota la vida. El seu objectiu és el desenvolupament de competències emocionals com a element essencial del desenvolupament integral de la persona, i a fi de capacitar a la persona per a afrontar millor els reptes que se li plantegen en la vida quotidiana. La reflexió sobre com es desenvolupa l'educació de nens i joves ha facilitat que molts educadors denunciessin que centrar l'aprenentatge únicament en les matèries acadèmiques ordinàries no permet atendre prou el desenvolupament integral de les futures generacions (Pérez-Escoda & Filella, 2019, p.28).

Tenim suficients evidències dels beneficis de l'educació emocional en l'àmbit educatiu. D'una banda, s'observen millores en les actituds de l'alumnat feia sí mateix, cap als altres i cap a l'escola, clima de classe, reducció del comportament disruptiu i rendiment acadèmic (Durlak et al., 2011; Keefer et al., 2018). Per una altra, l'educació emocional contribueix en la millora de l'activitat docent, en la salut i en el benestar del professorat (Martins, et al., 2010). Així mateix, l'educació emocional ofereix les eines necessàries perquè la persona pugui enfrontar-se amb assertivitat a les diverses situacions i obstacles que es presentin en la vida (Funes, 2006) i fomenta la resiliència personal (Sandoval & López, 2017).

A partir de l'exposat, ens agradaria indagar en la vida professional dels docents, acostar-nos a les seves experiències i vivències, per a poder comprendre millor la realitat educativa existent arran de la pandèmia. Aquest estudi vol recollir la valuosa aportació dels docents que viuen i conviuen davant un nou escenari social i educatiu.

## 2. DISSENY DE LA INVESTIGACIÓ

Aquest estudi té com a finalitat conèixer la percepció del professorat sobre com han influït les emocions en l'educació abans i després del confinament. Aquesta recerca es basa en un disseny no experimental, de caràcter exploratori i descriptiu en el qual es combinen dades quantitatives i qualitatives.

### 2.1. Objectius

Els objectius fonamentals d'aquesta recerca són els següents:

- Descriure les emocions i vivències experimentades pels docents durant la pandèmia.
- Identificar les emocions i sentiments de les persones del seu entorn professional (alumnat, famílies, professorat del centre).
- Definir les estratègies emocionals aplicades en si mateix, amb els companys de treball, alumnat i les seves famílies.
- Analitzar les necessitats sorgides a nivell personal i professional.
- Proposar recursos i orientacions d'educació emocional per als docents.

### 2.2. Mostra

La mostra respon al conjunt de docents no universitaris de Catalunya que han estat convidats a participar en la investigació i que van acceptar de forma voluntària respondre el qüestionari. La mostra participant definitiva està formada per 595 docents no universitaris.

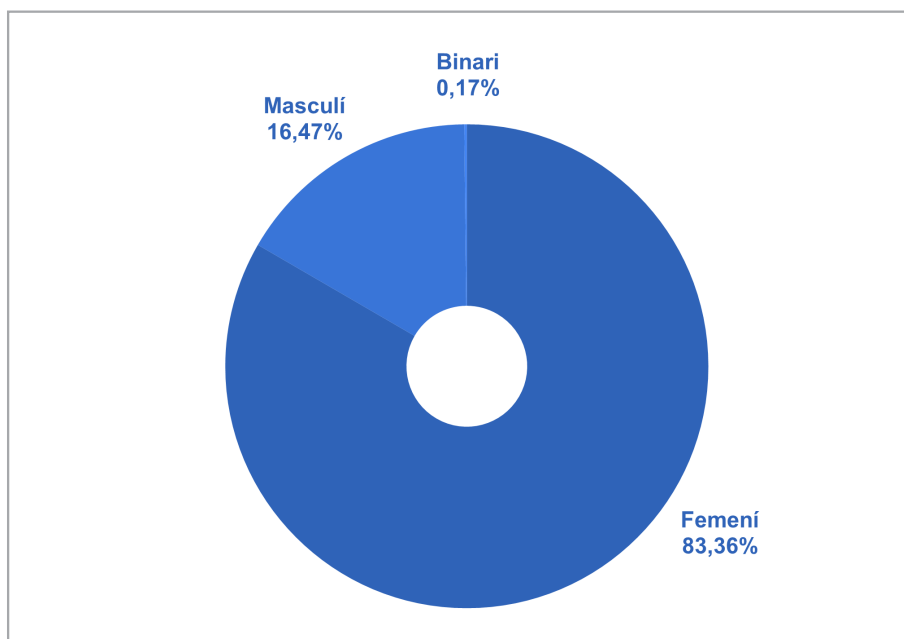
El 83.4% de professorat de la mostra s'identifica amb el gènere femení, un 16.4% amb el masculí i un 0.2% com binari, tal com es pot veure a la Taula 1 i Figura 1. Els participants tenen una mitjana de 45 anys, amb una mitjana de 22 anys d'experiència en el sector educatiu.

**Taula 1**

*Mostra de participants*

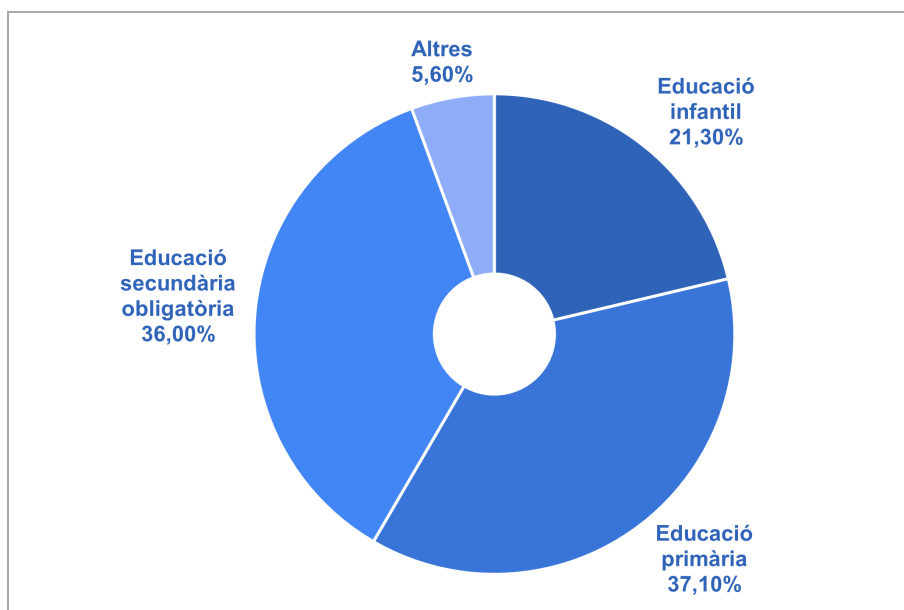
Mostra de participants	
Gènere femení	496
Gènere masculí	98
Binari	1
<b>Total</b>	<b>595</b>
Mitjana de 45 anys d'edat	
Mitjana de 22 anys d'experiència	

**Figura 1**  
*Participants per gènere*



El 69.7% del professorat treballa en centres públics i el 30.3% restant en centres privats o concertats. La seva dedicació es reparteix entre totes les etapes educatives com es mostra a la Figura 2: Educació infantil (21.3%), educació primària (37.1%), educació secundària obligatòria (36%) i altres (5.6%).

**Figura 2**  
*Percentatge de docents per etapa educativa*



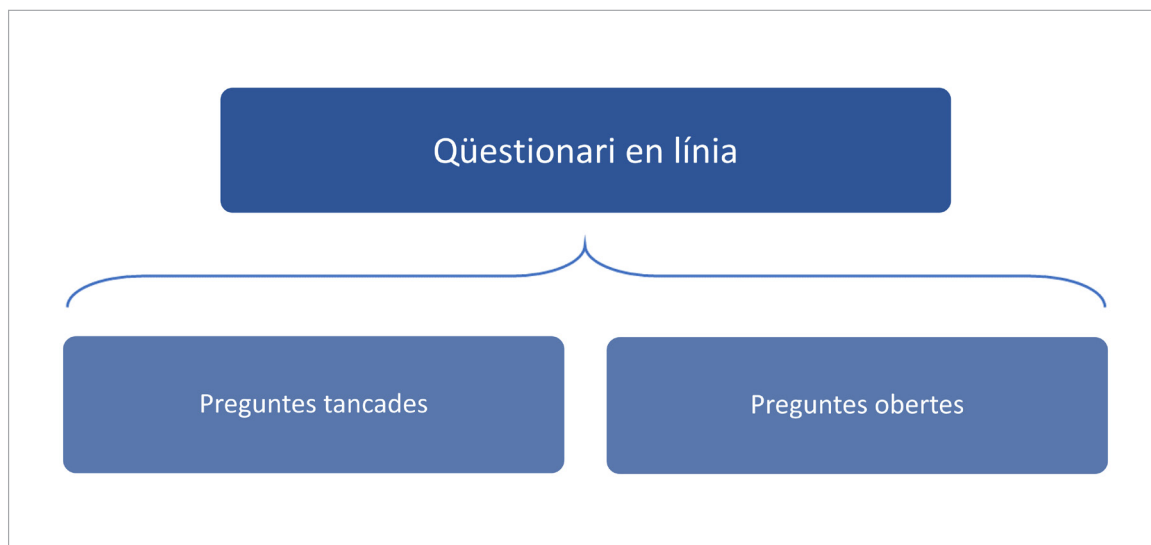
Paral·lelament, el 14.3% del professorat enquestat ocupa un càrrec directiu i un 55.8% exerceix funcions de tutor.

Respecte a la seva situació laboral, el 71.4% dels docents són funcionaris o tenen un contracte permanent / indefinit. Mentre que el 28.6% de professorat restant estan contractats com a interins o com a substituïts / temporals.

### 2.3. Instrument

L'instrument utilitzat en aquest estudi és un qüestionari en línia, específic per al professorat, elaborat pel mateix equip investigador. Consta de diverses preguntes tancades, les quals es responen en una escala 4 punts (1 = gens, 2 = poc, 3 = bastant i 4 = molt) en la qual els docents manifesten el grau d'acord o desacord amb un conjunt d'afirmacions. Així mateix, també hi ha preguntes obertes perquè el docent pugui aprofundir sobre l'impacte de la situació viscuda durant la pandèmia (vegeu Figura 3).

**Figura 3**  
Qüestionari



El qüestionari recull informació sobre la percepció que tenen els docents sobre les emocions i sentiments, les mancances i necessitats formatives i l'impacte emocional experimentat a causa de la pandèmia pels diferents agents educatius: alumnat, famílies i professorat. Se'ls pregunta específicament sobre aquestes vivències en tres moments: a) durant el confinament de març de 2019, b) després d'aquest i c) amb vista al futur. A les Taules 2, 3 i 4 es presenten les dimensions i categories considerades en l'estudi.

**Taula 2***Dimensions i categories d'estudi durant el confinament*

<b>Vivències dels docents durant el confinament</b>	
<b>Dimensions</b>	<b>Categories</b>
Clima emocional a la comunitat educativa	Emocions detectades en l'alumnat, les famílies i els docents
Impacte personal experimentat pels docents	Estat emocional
	Salut i hàbits
	Autoconeixement i sentit vital
	Necessitat de contacte i recolzament social
	Conciliació de la vida laboral i familiar
Impacte en la dimensió professional	Recolzament del centre
	Dedicació laboral
	Metodologia telemàtica
	Acompanyament emocional

**Taula 3***Dimensions i categories d'estudi després del confinament*

<b>Vivència dels docents després del confinament</b>	
<b>Dimensions</b>	<b>Categories</b>
Impacte professional	Organització dels centres
	Necessitats formatives
	Educació emocional

**Taula 4***Dimensions i categories d'estudi de cara al futur*

<b>Expectatives de futur dels docents</b>	
<b>Dimensions</b>	<b>Categories</b>
Impacte professional	Emocions
	Gestió emocional
	Necessitats pel benestar emocional

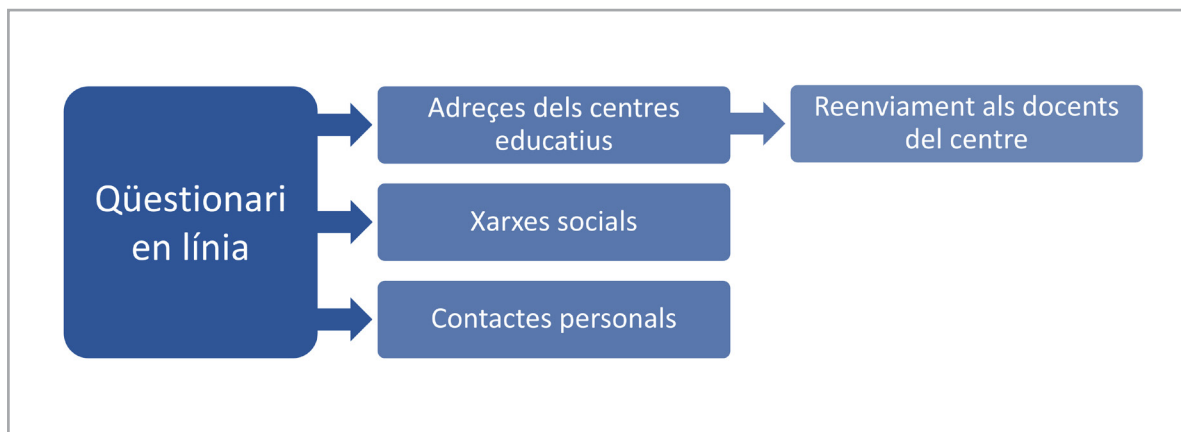
## 2.4. Procediment

El qüestionari en línia es va difondre mitjançant correu electrònic. Es va recórrer a la base de dades del registre estatal de Centres no Universitaris (RCD) del Ministeri d'Educació d'Espanya, <https://www.educacion.gob.es/centros/home.do> per obtenir les adreces electròniques institucionals dels centres educatius de Catalunya.

Durant, el període comprès entre finals de juny i finals de setembre de 2020 es va enviar a totes les adreces disponibles un correu electrònic en el qual s'explicava el motiu de la investigació i la seva finalitat, alhora que se sol·licitava als responsables de centre que el reenviessin als seus respectius docents (Figura 4). Paral·lelament, també es va utilitzar l'enviament directe a aquells contactes personals docents o persones amb accés directe a aquest col·lectiu i es van utilitzar diverses xarxes socials per difondre l'instrument (LinkedIn, Twitter, etc.). La participació va ser totalment voluntària i anònima, lliure de costos i perjudicis, a més es va garantir la confidencialitat de les dades i es va oferir un contacte de l'equip investigador per si es requeria aclarir qualsevol dubte.

**Figura 4**

*Procediment per a l'enviament del qüestionari en línia*



Per a l'anàlisi de dades quantitatives s'ha utilitzat el programa informàtic: IBM SPSS Statistical Package for Social Sciences (versió 25). Mentre que per a l'anàlisi de dades qualitatives s'ha utilitzat la interfície de R per a l'Anàlisi multidimensional dels Textos i Qüestionaris IRamuTeQ 0.7.

## 3. RESULTATS

La investigació se centra en tres grans apartats d'estudi: vivències dels docents durant el confinament, vivències després del confinament i expectatives de futur.

### 3.1. Vivències dels docents durant el confinament

La dimensió *Vivències dels docents durant el confinament* recull les emocions, experiències i opinions del professorat no universitari davant aquest nou escenari social i la influència que ha tingut en la seva vida personal i professional.

#### 3.1.1. Clima emocional en la comunitat educativa

En aquest apartat es presta atenció al *clima emocional de la comunitat educativa* entès com el conjunt d'emocions i vivències experimentades per l'alumnat, per les famílies i pel conjunt de professorat des de la percepció dels docents durant el confinament.

Resulta interessant conèixer com aquest període de temps possiblement ha fet aflorar diferents emocions i quines d'elles han resultat ser coincidents entre els diversos components de la comunitat educativa.

##### 3.1.1.1. Percepció de les emocions experimentades per l'alumnat

Davant la pregunta *Quines emocions has detectat que ha viscut l'alumnat?* Els docents de la mostra assenyalen majoritàriament que el seu alumnat va experimentar principalment: angoixa, por, tristesa i incertesa. Convé destacar la predominança d'emocions negatives (vegeu Figura 5).

##### 3.1.1.2. Percepció de les emocions experimentades per les famílies

Responent a la pregunta *Quines emocions creus que ha experimentat la família de l'alumnat durant el confinament?*, els docents anomenen les emocions d'angoixa, estrès, incertesa, preocupació i tristesa. Novament es tracta d'emocions negatives entre les quals l'angoixa i l'estrès són les més destacades (vegeu Figura 6).

##### 3.1.1.3. Percepció de les emocions experimentades pel professorat

Finalment, quan se'ls pregunta als docents per les *emocions que ha experimentat el professorat del seu centre durant els dies de confinament*, novament afloren un conjunt d'emocions negatives, entre les quals destaquen les emocions d'angoixa, estrès, tristesa, incertesa, i nerviosisme (vegeu Figura 7).

Figura 5  
Emocions experimentades per el alumnado



Figura 6  
Emocions experimentades per les famílies





**Figura 7**

*Emocions experimentades pel professorat*



L'anàlisi de les dades presentades permet concloure que, el *clima emocional en el conjunt de la comunitat educativa* (alumnat, famílies i professorat) està majorment predominat per les emocions l'angoixa, l'estrès i la incertesa. Indiscutiblement, totes elles pertanyen a la categoria d'emocions negatives que s'experimenten com a desagradables.

En aquest sentit, podem afirmar que els docents han percebut que el confinament ha generat un malestar emocional en l'alumnat, en les famílies i en els companys de professió. Certament és comprensible, ja que aquesta situació ha suposat una amenaça o una ruptura en la quotidianitat i una pèrdua de la intensitat en la relació amb els seus semblants.

Òbviament davant la situació de pandèmia mundial provocada per la COVID-19, el conjunt de la comunitat educativa ha experimentat la sensació d'estar exposada a un perill real i, conseqüentment, les emocions negatives experimentades han complert amb la funció d'alertar, protegir i facilitar l'adopció de noves formes per adaptar-se a les circumstàncies que comporta la situació de pandèmia. No obstant això, és important tenir la capacitat i la maduresa suficient per fer una adequada gestió d'aquestes emocions.

### **3.1.2. Impacte personal experimentat pels docents**

Si la pandèmia ha tingut i està tenint importants efectes en la vida de les persones i al seu entorn familiar, els docents en particular també han sentit l'impacte no només en l'àmbit professional sinó també *en l'àmbit personal*. Per això, en aquest apartat

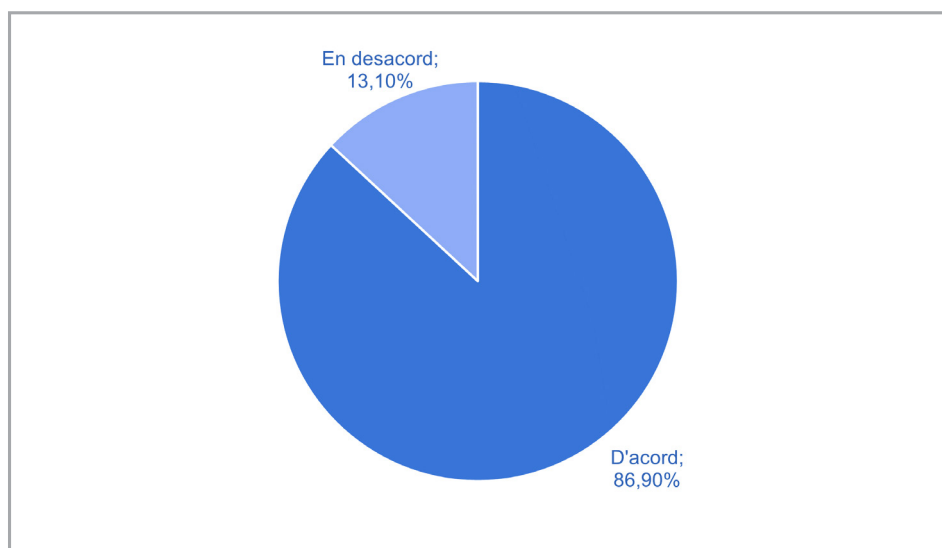
repararem en tots aquells aspectes vinculats amb les emocions que ha sentit en primera persona el conjunt de docents enquestats. Analitzarem com ha afectat el confinament a la seva salut i quins hàbits han adoptat, com ha influenciat en la seva escala de valors, si han rebut ajuda, si han necessitat algun tipus de suport, així com si han pogut conciliar la seva vida personal amb la professional.

### 3.1.2.1. Estat emocional del professorat

La majoria dels docents (86.9%) confirma que, durant el confinament, s'han intensificat les seves emocions (vegeu Figura 8).

**Figura 8**

*Intensificació d'emocions en els docents*



El 59.3% dels docents han sentit *angoixa* en diferents moments i *nostàlgia* (72.3%). No obstant això, el 49.6% del professorat expressa que han sabut mantenir la *tranquil·litat* davant aquesta circumstància excepcional.

### 3.1.2.2. Salut i hàbits

En relació amb la *salut i els hàbits* dels docents, un 62.9% dels participants en l'estudi manifesten que aquest confinament no els ha permès tenir molt de temps per la pròpia cura personal. La majoria d'ells assenyala que no ha pogut descansar suficient (56.3%) i que no ha pogut menjar correctament (75.6%). A més, el 39.7% del professorat ha tingut problemes de salut no habituals entre els quals destaquen: mal de cap, problemes digestius, dolors musculars, acceleració cardíaca, etc. Addicionalment un 18.2% ha patit la COVID-19.

Sobre aquest aspecte podem destacar que, la majoria dels docents són conscients que durant el confinament s'han alterat considerablement els seus hàbits d'alimentació,

descans i cura personal. Aquest fet podria tenir una incidència directa amb la salut i el benestar de la persona si no se li presta una especial atenció i actuació.

### 3.1.2.3. Autoconeixement i sentit vital

La situació d'excepcionalitat viscuda ha fet visibles aspectes íntimament relacionats amb la *superació personal i els valors de vida*. Així, el 73.1% del professorat enquestat reconeix que aquesta situació l'ha ajudat a superar-se i el 47.6% afirma que li ha permès sentir-se més segur de si mateix.

Paral·lelament, una gran part dels docents (76.6%) considera que gràcies al confinament ha pogut valorar aspectes de la vida que no havia tingut en compte fins a aquest moment, i que fins i tot els ha portat a reflexionar sobre el sentit de la vida (71.6%).

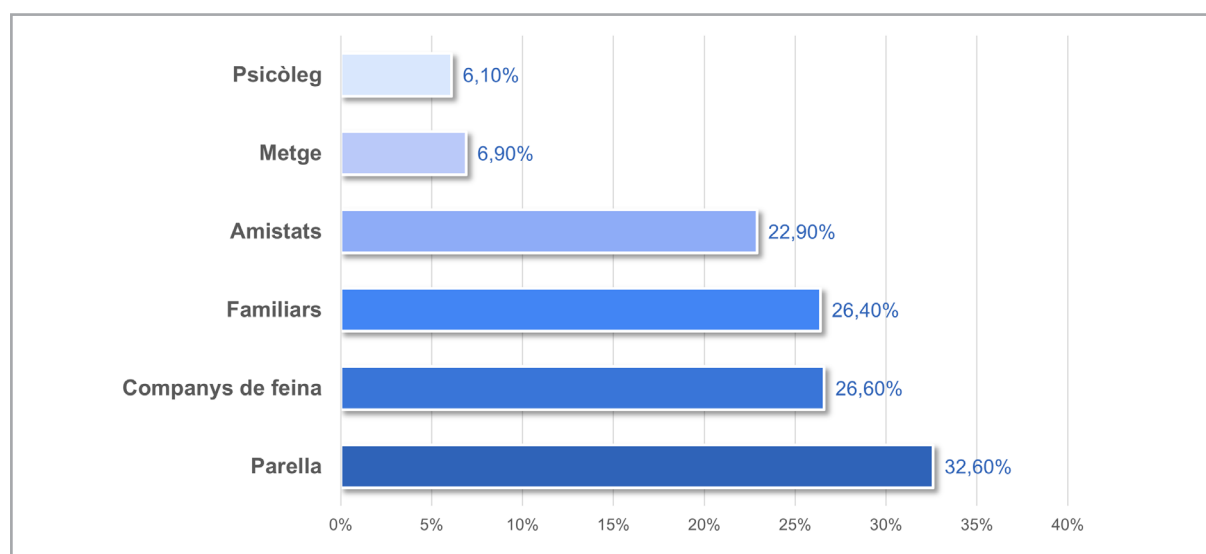
Sens dubte, el confinament ha estat un temps per pensar i reflexionar sobre els valors i el sentit de la pròpia existència. Gran part del professorat enquestat ha mostrat ser conscient d'això i, possiblement, ha significat una oportunitat per replantejar la seva escala de valors a la vida.

### 3.1.2.4. Necessitat de contacte i suport social

El distanciament social ha estat vigent durant la pandèmia com a mesura de protecció i seguretat. Per això, les persones han hagut de mantenir-se allunyades dels seus familiars, amigats i companys de treball per evitar el contagi i l'expansió de virus. Així i tot, mantenir contacte i comptar amb el *suport i l'ajuda dels altres* (família, amigats, professionals, etc.) s'ha convertit en molts casos en una necessitat.

#### Figura 9

Percentatge que va demanar ajuda



Quan preguntem als docents sobre aquest aspecte, el 61% diu que durant el confinament no ha demanat ajuda a ningú, mentre que un 39% afirma que sí que ho ha

fet. Les persones a qui han recorregut han estat en primer lloc, a les seves respectives parelles, en segon lloc, als companys de feina, familiars, amistats i, finalment, alguns han necessitat ajuda mèdica o atenció psicològica (veure Figura 9). Addicionalment, un 39.7% dels docents assenyala que, encara que no hagin pogut connectar amb persones del seu entorn proper (amic, veïns, companys) o amb els seus familiars, han mostrat un gran interès per saber d'ells (97%).

De tot això, podem deduir que aquesta situació excepcional ha suposat un desafiament pel benestar emocional i majoritàriament els docents han precisat d'una important xarxa de suport (la seva parella, companys de treball, familiars i amistats) i han sentit la necessitat de mantenir viu el contacte amb ells.

### **3.1.2.5. Conciliació de la vida laboral i familiar**

El tancament dels centres escolars, centres de dia, residències o centres d'atenció especialitzada ha fet difícil compaginar les cures d'aquelles persones a càrrec seu amb l'exercici del seu treball. Tot i que el 44.9% dels docents no han tingut *problemes per conciliar la seva vida laboral i familiar*, més de la meitat del professorat (55.1%) manifesta que la situació ha suposat el desafiament d'atendre el mateix temps les seves obligacions personals de cura parental amb el seu exercici professional. Tan sols el 35.3% manifesta haver patit serioses *dificultats per a la cura de familiars* a càrrec seu (criança, gent gran, etc.). Finalment, malgrat aquesta situació estressant, més de la meitat dels docents (57.1%) exposen que aquest confinament no els ha comportat *problemes de relació en el seu entorn familiar*.

### **3.1.3. Impacte en la dimensió professional**

Quan parlem de *l'impacte en la dimensió professional* estem fent referència a les experiències que ha tingut el docent en relació amb l'exercici de la seva activitat laboral. Com ja hem esmentat en la primera part de l'informe, la funció del docent no ha estat gens fàcil en temps de pandèmia. El professorat ha experimentat grans canvis en la seva tasca educativa i en la seva professió. En aquest apartat abordarem totes aquelles qüestions percebudes pels docents en el seu entorn professional.

#### **3.1.3.1. Suport del centre**

Segons els propis docents, un 73.8% s'han sentit recolzats per part de centre educatiu en el qual treballen, mentre que tan sols un 16.5% s'han sentit emparats per l'administració. A més, un 46% dels docents estan d'acord que el confinament ha comportat un clar increment de les tasques de coordinació entre tot el professorat.

#### **3.1.3.2. Dedicació laboral**

Pel que fa a la *dedicació laboral*, destaca que el 83.4% dels docents manifesten que el confinament els ha portat a invertir moltes més hores de treball que en una jornada laboral habitual.

### 3.1.3.3. Metodologia telemàtica

La metodologia telemàtica ha estat present en els dies de confinament, i una gran part de la totalitat dels docents (86.2%) manifesta que ha hagut d'aprendre a desenvolupar-se en aquest nou escenari, coneixent nous programes i desenvolupant estratègies diferents de les que estaven habituats. Així mateix, el 50.3% s'ha adonat que no disposava dels dispositius apropiats per a desenvolupar adequadament la seva docència en línia.

### 3.1.3.4. Acompanyament emocional de l'alumnat

Durant la pandèmia, diferents organismes internacionals i nacionals han insistit en la necessitat d'atendre les emocions i promoure el benestar socioemocional en la comunitat educativa. En aquest sentit, el present estudi permet observar que el 66.6% del professorat de Catalunya afirma que durant el confinament es va replantejar la importància de prioritzar l'atenció emocional i el benestar dels seus estudiants davant els continguts acadèmics. Per a això va generar espais de trobada amb els seus estudiants i això els va permetre, tal com manifesta el 53.8% dels docents, conèixer-los molt millor. No obstant, el 68.1% del professorat reconeix que ha necessitat buscar recursos per millorar el benestar emocional.

Davant la pregunta sobre què han fet per acompanyar emocionalment a l'alumnat s'han obtingut diverses respostes que poden agrupar-se en el següent conjunt d'actuacions:

- **Establir contacte** mitjançant trucada de telèfon, missatges per correu electrònic i l'ús de plataformes virtuals. Alguns docents concreten que han ofert el seu propi correu electrònic per poder estar disponibles en qualsevol moment que ho necessitessin.
- **Preguntar** com es trobaven, com se sentien i parlar de la situació. Per tant, han establert espais de conversa per conèixer les vivències i experiències emocionals de l'alumnat i el seu entorn familiar.
- **Escoltar.** Prestar atenció a les experiències i vivències de l'alumnat.
- **Mostrar interès** per les necessitats de l'alumnat per a poder atendre-les en la mesura del possible.
- **Resoldre els seus dubtes i problemes.**
- Establir *espais de calma i diàleg.*
- Realitzar *tutories individuals, en grup, assemblees i trobades virtuals.*
- **Mostra suport i afecte.**
- Oferir *missatges d'ànim i motivació.*
- **Reduir la càrrega de tasques escolars.**
- Preparar *recursos lúdics* (vídeos, jocs, contes, balls, etc.) i *crear reptes.*
- **Recomanar exercicis** de respiració, meditació, ioga, etc.
- Treballar *l'educació emocional.*

- **Facilitar eines** perquè poguessin expressar emocions.

Seguidament, a manera d'exemple es va recollir algunes respostes textuais del professorat davant la pregunta: *Què has fet per acompanyar emocionalment a l'alumnat?* (P.16)

- “*Escoltar i parlar amb ells*” (p.16, r102).
- “*Preguntar molt i oferir-los un espai de confiança*” (p.16, r127).
- “*Videoconferències, trucades, WhatsApp, animar-los i encoratjar-los a seguir*” (p.16, r200).
- “*Connectar-me, acompanyar-lo telefònicament i virtualment i donar-li pautes*” (p.16, r330).
- “*Fer dinàmiques d'educació emocional, legitimant les emocions que sentien i oferir-los estratègies per superar-les*” (p.16, r547).
- “*Gestió més individualitzada d'activitats i comunicació*” (p.16, r584).

### 3.1.3.5. Acompanyament emocional a les famílies

Entre les actuacions més utilitzades pels docents per *facilitar l'acompanyament emocional a les famílies* del seu alumnat trobem:

- **Contactar** per telèfon, correu electrònic o videoconferència.
- **Parlar i escoltar.**
- Prendre una **conducta propera i empàtica.**
- **Demandar la seva opinió** sobre les tasques escolars.
- **Resoldre dubtes i respondre a les seves necessitats.**
- **Preguntar** per la salut i l'entorn familiar.
- Mostrar **calma i suport.**
- Oferir **missatges positius.**
- **Reflexionar** sobre el que era prioritari.
- **Animar-los** en la seva tasca.
- Mostrar **disponibilitat.**
- **Demandar ajuda a altres professionals.**
- **Facilitar eines o recursos emocionals.**
- **Realitzar les mateixes actuacions que han fet amb el seu alumnat.**

Únicament una minoria dels docents manifesten que no ha tingut contacte amb l'entorn familiar del seu alumnat per diversos motius. En algunes ocasions, perquè els docents no exercien com a tutors i en altres, perquè han considerat que no era necessari. Alguns exemples de resposta a la pregunta: *Què has fet per acompanyar emocionalment a les famílies?* (P.17) són:

- “*Acollir i atendre les seves peticions*” (p.17, r224).

- “Estar disponible per tot el que el fos necessari” (p.17, r250).
- “Escoltar-les i ajudar-les amb tot el que he pogut, donant-los recursos per poder treballar les emocions viscudes” (p.17, r411).
- “Escoltar, oferir ajuda i empatitzar” (p.17, r440).
- “Explicar la situació tal com anava evolucionant, donant resposta personal a les seves inquietuds” (p.17, r450).
- “Presència i crear canals de comunicació” (p.17, r575).

### 3.1.3.6. Acompanyament emocional al professorat

Davant la pregunta sobre *quines actuacions ha realitzat el docent entrevistat per acompanyar emocionalment als seus companys de treball*, s’ha obtingut una varietat de respostes que poden resumir-se en les següents actuacions:

- **Establir contacte** a través de les plataformes virtuals, trucades o missatges escrits.
- Mostra **disponibilitat** en qualsevol moment.
- **No fer res.**
- Fomentar el **treball en equip.**
- Mantenir **reunions de treball.**
- **Animar.**
- **Preguntar** com estan i **compartir** les preocupacions.
- Establir **grups de suport.**
- **Escoltar i empatitzar.**
- **Ajudar.**
- **Donar-los solucions o idees**

Crida l’atenció que una minoria de professorat hagi comentat que gairebé no hagi tingut contacte amb els seus companys de treball. A tall d’exemple es presenten algunes respostes textuais a la pregunta: *Què has fet per acompanyar emocionalment al professorat de centre?* (P.18)

- “Bon humor i compartir dificultats i solucions” (p.18, r22).
- “Trobades amb els companys diàriament en línia per ajudar-los en les noves tasques” (p.18, r43).
- “Ajudar emocionalment a aquells que ho necessiten” (p.18, r65).
- “Trucades i videoconferències” (p.18, r120).
- “Estar disponible pel que fos necessari” (p.18, r251).
- “Generar tranquil·litat” (p.18, r393).

### 3.1.3.7. Atenció emocional a un mateix

Finalment, entre les accions que el professorat manifesta haver posat en pràctica per *atendre's emocionalment a si mateix*, trobem:

- Ser *conscients* de la situació.
- Cerca *temps personal*.
- Cuidar l'alimentació i el descans
- Fer *activitats d'entreteniment i gaudi* (llegir, passejar, escoltar música, esport, etc.)
- Practicar la *relaxació i meditació*.
- Mantenir *contacte i diàleg amb les amistats i familiars*.
- *Formar-se*.
- *Valorar la vida*.
- Cercar *suport a la família i amistats*
- Mantenir una *rutina*.
- *Confiar en si mateix*.
- *Buscar ajuda professional*.

És interessant observar que alguns dels docents responen que no han fet res per *atendre's emocionalment*.

A tall d'exemple es recullen algunes respostes textuais dels docents davant la pregunta: *Què has fet per acompanyar-te emocionalment a tu mateix / a?* (P.19)

- “*Buscar ajuda externa, amics, família i professionals*” (p.19, r72).
- “*Formació, parlar amb els amics, cuidar-me i mimar-me*” (p.19, r133).
- “*Respirar, fer exercici físic i autoverbalitzacions*” (p.19, r135).
- “*Intentar desconnectar del treball i buscar temps per a mi*” (p.19, r155).
- “*Trobar moments de descans i altres de soledat*” (p.19, r397).
- “*Moments de reflexió. Personalment m'ha servit per canviar la meua manera de pensar i fer les coses*” (p.19, r411).

En resum, a partir de la informació facilitada pel professorat sobre l'acompanyament emocional es pot deduir que, establir contacte, preguntar, escoltar, mostrar interès, mostrar calma i diàleg, resoldre dubtes i problemes, establir espais de trobada individual i col·lectiu, mostrar suport, afecte i empatia són les actuacions crucials per exercir un acompanyament emocional. No obstant això, a nivell pràctic convé que totes s'integrin de forma global i que estiguin presents no tan sols davant d'aquestes circumstàncies, sinó que formen part d'una línia d'actuació tant present com futura dels docents i, en conseqüència, per a tot el centre educatiu.



## 3.2. Vivència dels docents després del confinament

En aquest apartat es recull la *percepció de la vivència emocional dels docents després del confinament*, és a dir, a les experiències després de la reobertura dels centres vinculades amb la gestió dels centres educatius, l'administració educativa, la identificació de necessitats formatives i la valoració de l'educació emocional en el sistema educatiu.

### 3.2.1. Organització dels centres

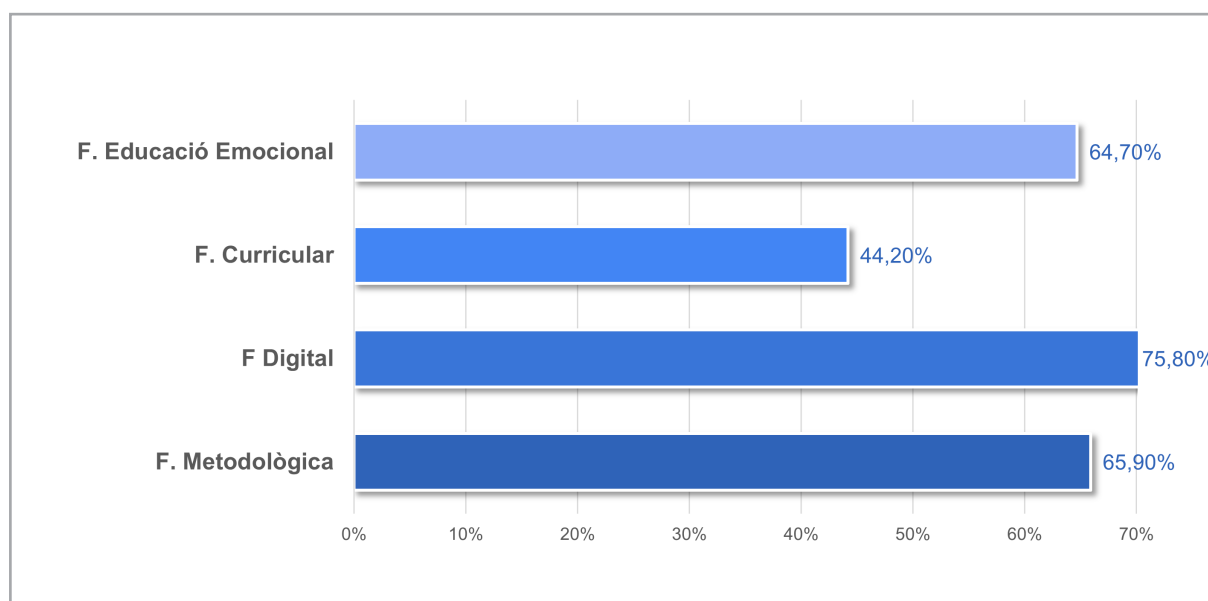
El professorat considera que el centre s'està *organitzant correctament* (71.6%) i que el conjunt dels docents està ben *coordinat* (64%) per planificar el curs. Per contra, tan sols el 20.8% valora entre bastant i molt, que les *decisions que ha pres l'administració són adequades*.

### 3.2.2. Necessitats formatives del professorat

Pel que fa a les *necessitats formatives*, el professorat sent la necessitat de formar-se en metodologies didàctiques (65.9%), en el maneig de noves tecnologies (75.8%), en temes curriculars (44.2%) i en educació emocional (64.7%) (vegeu Figura 10).

**Figura 10**

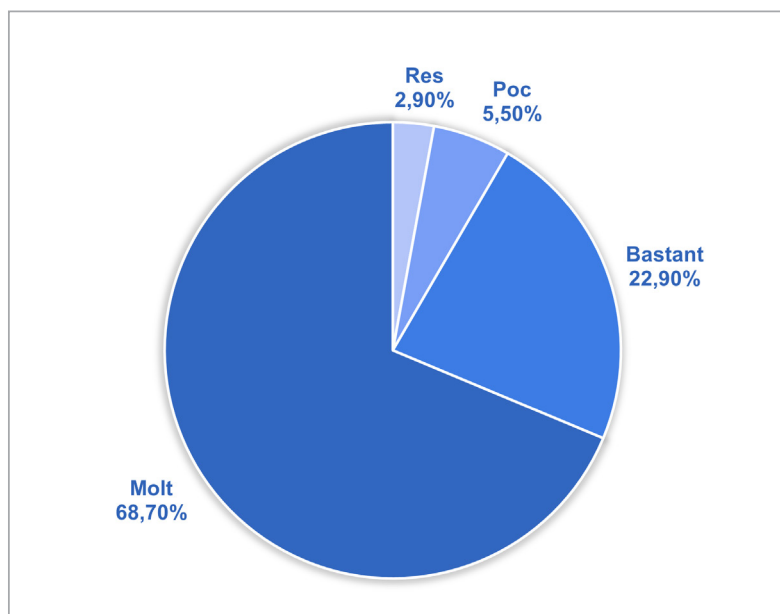
*Necessitat de formació dels docents en diferents àrees*



Si analitzem amb més detall a la pregunta de si consideren necessària la formació en educació emocional, un 68.7% dels docents afirma que molt i un 22.9% bastant. Per tant, gairebé la totalitat de professorat (91.6%) destaca la importància de rebre una formació en competències emocionals per al professorat (vegeu Figura 11).

**Figura 11**

*Necessitat de formació en competències emocionals per al professorat*



### 3.2.3. Obligatorietat de l'educació emocional en els centres

La majoria dels docents (81.7%), valora que l'educació emocional hauria de ser una *assignatura obligatòria* en el pla d'estudis. No obstant això, hi ha un cert debat pel que fa a la forma en què aquesta educació emocional hauria impartir-se, així mentre que més del 80% diu que hauria de ser una assignatura obligatòria, el 92.8% també pensa que hauria de tractar-se com un *tema transversal* i, complementàriament el 85% considera que hauria de tenir un *tractament competencial* igual que les altres àrees curricular.

### 3.3. Expectatives de futur dels docents

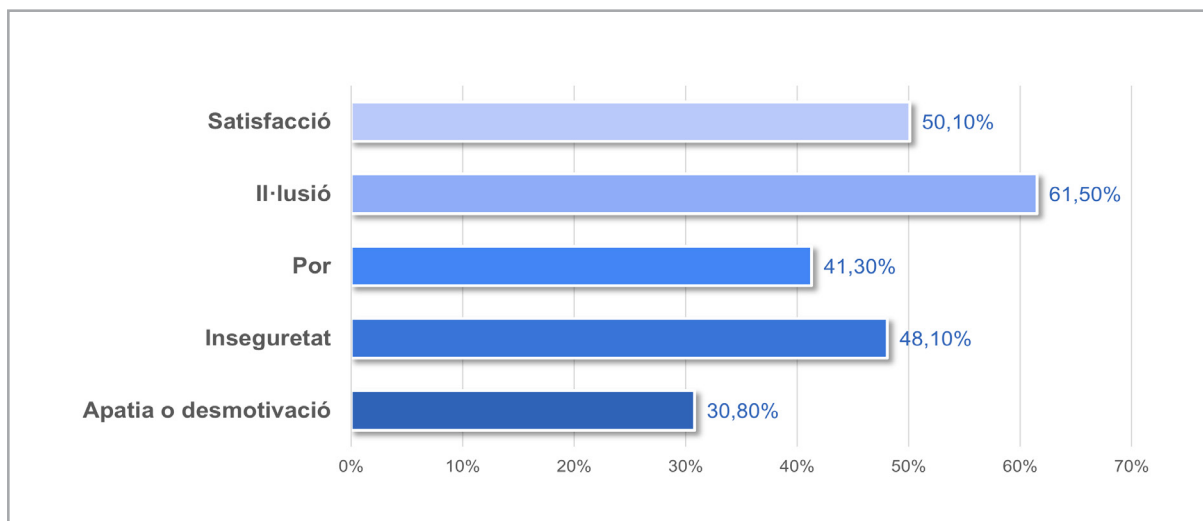
En aquest apartat s'examina la *visió de futur que van manifestar els docents* en relació amb les emocions que experimenta el professorat davant d'un nou curs en plena pandèmia, la inquietud per gestionar les seves emocions i fer front als requeriments per al desenvolupament adequat de la seva activitat professional i les estratègies per millorar el benestar de la comunitat educativa.

#### 3.3.1. Emocions i necessitats enfront del nou curs

El 69.2% de professorat *no sent apatia o desmotivació* davant el futur, però gairebé la meitat dels docents (48.1%) sent inseguretat i un 41.3% por. No obstant això, la il·lusió és present en una part dels docents (61.5%) i un 50.1% senten satisfacció en els dies vinents, probablement per la previsible tornada a les aules (vegeu Figura 12).

**Figura 12**

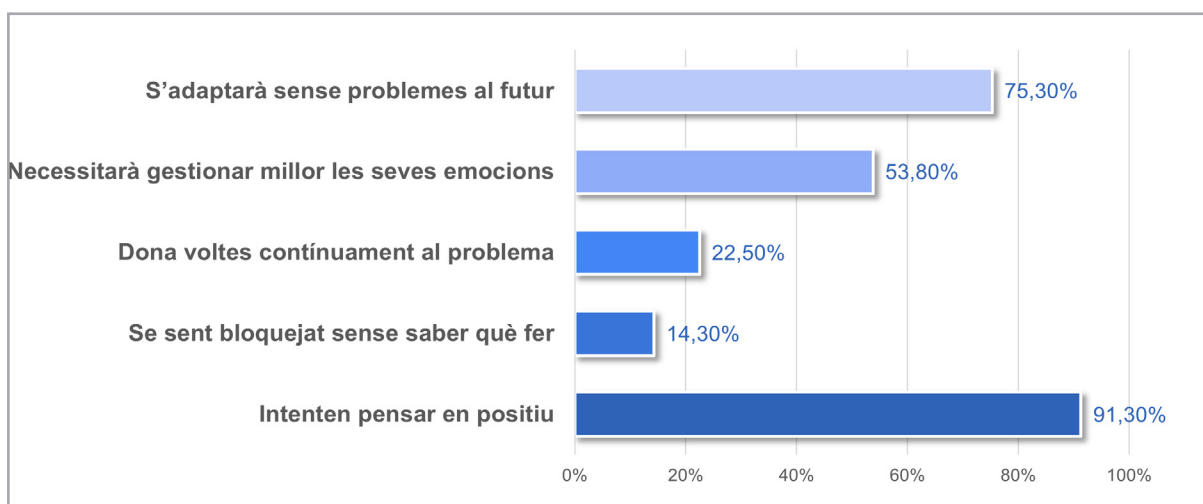
Emocions que sent enfront del nou curs



La majoria dels docents (75.3%) creu que s'adaptarà sense problemes al futur i confia que sortirà bastant bé de la nova situació. El 91.3% *intenten pensar en positiu* i no manifesten dificultat en la seva gestió. Així i tot, un petit percentatge (14,3%) *se senten bloquejats sense saber què fer* i un altre 22.5% afirma que *dóna voltes continuament al problema* (vegeu Figura 13).

**Figura 13**

Gestió emocional percebuda pel professorat davant el futur



En aquest sentit, més de la meitat dels docents (53.8%) reconeix que necessitarà *gestionar millor les seves emocions*. Tot això porta a pensar en la necessitat que rebin ajuda en aquest sentit.

Un 66.7% dels docents va manifestar preocupació per aprendre *com organitzar adequadament els espais* a l'aula, mantenint les mesures sanitàries acordades per les autoritats educatives.

Majoritàriament sol·liciten que hi hagi més *reconeixement professional* per part de l'administració (92.6%) i també per part de les famílies (82.5%). Paral·lelament, assenyalen com a important que hi hagi un bon *clima de treball al centre* (97%).

Paral·lelament, el professorat sent la necessitat de seguir millorant la seva formació per afrontar els cursos vinents. En aquest sentit, el 70.4% considera necessari millorar la seva pròpia competència digital. I, destaca la necessitat d'*aprendre a acompanyar emocionalment* a l'alumnat (63.2%), a les famílies (61.7%) i als mateixos companys de treball (56%).

### 3.3.2. Necessitats per al benestar emocional

En aquest apartat es recull la percepció del professorat respecte a quins aspectes poden afavorir el benestar emocional en el conjunt de la comunitat educativa. Per això s'analitza les necessitats de cadascun dels seus components: l'alumnat, les famílies, el conjunt del professorat dels centres, sense oblidar-se de les necessitats que sent el docent en primera persona.

#### 3.3.2.1. Necessitat de l'alumnat

Els docents manifesten que l'alumnat perquè pugui *estar ben emocionalment durant el curs* vinent necessitarà:

- **Seguretat i protecció** en els centres educatius i en les aules.
- **Organització, coordinació i planificació** de les tasques escolars.
- **Estabilitat i normalitat.**
- **Socialitzar-se i estar amb els seus companys.**
- **Atenció** per part de professorat.
- **Informació.**
- Tenir cobertes les **necessitats afectives.**
- Més **suport familiar.**
- **Pautes clares.**
- **Confiança.**
- **Optimisme i esperança.**
- Formació en competències emocions i digitals.
- **Disposar de mitjans tecnològics.**
- **Proximitat i contacte físic.**
- **Bon clima** en el centre.
- **Acompanyament emocional.**
- **Educació emocional.**

Sorprèn observar com una minoria de docents manifesten no saber què necessitarà l'alumnat per a sentir-se millor.

A tall d'exemple exposem textualment algunes de les respostes davant la pregunta: *Què creus que necessitarà l'alumnat per estar bé emocionalment de cara el curs vinent?* (P.22)

- “Acompanyament emocional, sentir-se escoltats, ser protagonistes i poder expressar les seves necessitats” (p. 22, r166).
- “Suport, comprensió i escolta activa” (p. 22, r199).
- “Aprendre a gestionar les emocions, educar en valors i en educació emocional” (p. 22, r203).
- “Sentir-se segurs en l'entorn escolar” (p. 22, r309).
- “Confiança i consignes clares” (p. 22, r419).
- “Socialitzar” (p.22, r453).

### 3.3.2.2. Necessitats de les famílies

De manera semblant, quan el professorat informa sobre el que creu què necessitaran les famílies per part de centre per sentir-se bé emocionalment durant el curs vinent, ofereixen un conjunt interessant de propostes:

- **Seguretat i protecció** als seus fills.
- **Comunicació i informació.**
- **Suport i comprensió empàtica** per part de l'administració, centre i professorat.
- **Flexibilitat** en els continguts escolars.
- **Formació i recursos** per acompanyar emocionalment als seus fills.
- **Tranquil·litat i confiança.**
- **Disponibilitat i proximitat.**
- Aprendre a **gestionar les seves emocions i les dels seus fills.**
- Sensació de **normalitat.**

De nou, trobem una minoria de docents que afirmen no saber què necessiten les famílies per sentir-se millor emocionalment i altres simplement es limiten a respondre que necessiten el mateix que l'alumnat. De nou recollim a continuació alguns exemples de les respostes concretes obtingudes, en aquest cas davant la pregunta: *Què creus que necessitaran les famílies per estar ben emocionalment de cara el curs vinent?* (P.23)

- “Tenir una relació propera amb els tutors” (p. 23, r95).
- “Rebre informació i tenir les coses clares” (p. 23, r120).
- “Atenció i confiança” (p. 23, r224).
- “Gestió emocional i seguretat en les institucions” (p. 23, r237).
- “El nostre suport com a docents” (p. 23, r268).
- “Informació, acompanyament i comunicació” (p. 23, r442).

### 3.3.2.3. Necessitats del professorat

Paral·lelament, en relació amb les necessitats del conjunt de *professorat per sentir-se bé emocionalment durant el curs vinent*, s'ha obtingut una diversitat d'opinions com:

- *Seguretat i protecció.*
- *Suport i reconeixement* de l'administració direcció, famílies i companys.
- *Recursos* materials i humans.
- *Informació.*
- *Estabilitat laboral i normalitat.*
- *Més temps* per preparar les classes.
- *Cohesió i treball en equip.*
- *Programes d'educació emocional.*
- *Salut i temps personal.*
- *Formació* de professorat.
- *Implicació* de les famílies.
- *Col·laboració d'altres professionals al centre* (psicòlegs, psicopedagogs, terapeutes, etc.).
- *Afecte i escolta.*
- *Coordinació planificació i gestió.*
- *Instruccions clares* per part de l'administració i el centre.

Novament, una minoria de docents diuen no saber què necessita el professorat per afrontar millor el nou curs. Algunes de les respostes textuais, a manera d'exemple, il·lustren el resum anterior de propostes realitzades pels docents davant la pregunta: *Què creus que necessitarà el professorat per estar bé emocionalment de cara el curs vinent?* (P.24)

- *“Formació, recursos i indicacions coherents”* (p. 24, r94).
- *“Suport i reconeixement”* (p. 24, r274).
- *“Treballar les emocions”* (r485).
- *“Eines i recursos per afrontar el problema”* (p. 24, r528).
- *“Treball en equip”* (p. 24, r569).
- *“Disposar de tots els mitjans necessaris per part de l'administració”* (p. 24, r581).

### 3.3.2.4. Necessitats personals per sentir-se millor davant el nou curs

Finalment, quan els vam preguntar sobre les *pròpies necessitats per poder sentir-se millor en el proper curs*, responen el següent:

- *Seguretat i protecció.*
- *Salut.*
- *Motivació* de l'alumnat.

- *Eines pràctiques* per a l'aula.
- *Sentir-se escoltats i compresos empàticament.*
- *Saber com ajudar emocionalment* als altres.
- *Més formació.*
- *Informació.*
- *Estabilitat laboral.*
- *Suport i reconeixement.*
- *Calma i esperança.*
- *Temps personal.*
- *Aprendre a gestionar emocions.*
- Cohesió i bona relació al centre.
- Treball en equip.
- Assessorament sobre acompanyament emocional.

Novament algunes de les respostes textuais, permeten il·lustrar millor el resum de propostes anterior davant la pregunta: *Què creus que necessitaràs per a millorar el teu acompanyament emocional de cara el curs vinent?* (P.25)

- *“Gestionar les meves emocions”* (p. 25, r170).
- *“Bon ambient de treball i eines per atendre les necessitats”* (p. 25, r190).
- *“Formació sobre educació emocional”* (p.25, r309).
- *“Suport de l'escola i de l'administració”*. (p. 25, r359).
- *“Conèixer tècniques de relaxació”* (p. 25, r494).
- *“Moments per a parlar amb els companys i per divertir-nos fora de les aules”* (p. 25, r568).

L'anàlisi global de les tipologies de respostes facilitades pel professorat sobre les necessitats per al benestar emocional permet observar que, disposar de totes les mesures de protecció i seguretat és un primer pas per crear un entorn de tranquil·litat i confiança en les persones. A més, sentir al suport dels altres i percebre que no estàs sol davant aquest escenari social i educatiu ajuda a suportar millor la intensitat d'emocions experimentades. Sens dubte, perquè persones se sentin bé emocionalment necessiten aprendre i empoderar-se de recursos emocionals que, alhora, són recursos de vida i per a la vida. I per això, resulta significatiu que el docent sol·liciti tenir més formació per gestionar les emocions i poder acompanyar emocionalment al seu alumnat i a les famílies.

## 4. CONCLUSIONS

La pandèmia ha posat als docents davant un desafiament sense precedents, provocant un impacte emocional important en les seves vides.

Aquesta investigació ofereix una inestimable informació sobre les emocions experimentades, les estratègies emocionals aplicades en el context educatiu i les necessitats experimentades per la comunitat educativa davant d'una situació atípica i excepcional, des de la percepció d'una àmplia mostra de professorat no universitari de Catalunya.

En aquest període de temps els docents han experimentat emocions molt més intenses del que és habitual, entre les que han estat presents l'angoixa, l'estrès i la incertesa, com les més predominants tant en les seves vides i com en el conjunt de la comunitat educativa. És important assenyalar que totes les emocions són, abans de res, necessàries per sobreviure, però cal posar una especial atenció a l'efecte de les emocions negatives, especialment si són molt intenses i es prolonguen excessivament, ja que l'absència d'una gestió adequada pot posar en risc la qualitat de vida dels que les experimenten. En aquest sentit, tot i que la majoria dels docents reconeixen que han sabut suportar aquesta situació de la millor manera possible, són conscients i declaren que necessiten aprendre a gestionar millor les seves emocions. D'aquí sorgeix, la necessitat de proporcionar el coneixement i les eines per poder aprendre a regular les seves emocions, tant per al seu propi benestar com per incidir en el clima emocional de les seves respectives comunitats educatives.

Per millorar la qualitat de vida del professorat cal atendre el benestar de la persona en el seu conjunt. Per això és important la confirmació de que la pandèmia ha provocat una alteració en els hàbits de descans, alimentació i cura personal dels docents. Addicionalment també altres de les facetes com la conciliació laboral i familiar, i la seva funció professional s'han vist afectades. En aquest sentit, l'augment de les exigències professionals ha incitat una variació en la jornada laboral dels docents (més hores de treball) i de la seva activitat professional (aprenentatge en metodologies telemàtiques, ús de dispositius electrònics, modalitat educativa a distància, contacte des de la distància social, teletreball, major implicació emocional, etc.). Tot això constitueix un conjunt de canvis substancials en la tasca docent que ha provocat i segueixen provocant un estrès addicional a l'habitual en la seva tasca professional. A partir del que s'ha exposat, és lògic deduir que es requereix que els docents recuperin hàbits saludables i puguin desenvolupar les competències demandades perquè se sentin més confiats en la seva preparació professional tant present com futura. És important recordar que abans de la pandèmia, diversos estudis (Garrick et al., 2014; Jesen et al., 2012; Skaalvik Shaalvik, 2015) ja confirmaven que la professió docent és una de les ocupacions que posen en risc la salut i el benestar dels que les exerceixen. Atès que el nostre estudi i altres (Alves et al., 2020; Trujillo Sáez et al., 2020) confirmen que la pandèmia ha aguditzat molt més aquest fet, no es pot obviar aquesta informació especialment per la repercussió directa en l'activitat professional i educativa i, consegüentment, en l'efecte cascada o contagi emocional que això pot suposar. Efectivament, tal com indica la bibliografia científica,



hi ha una correlació directa entre les competències emocionals, l'exercici professional i els nivells de benestar emocional (Martins et al., 2010; O'Boyle et al., 2011). Tot això permet reafirmar la necessitat de desenvolupar les competències emocionals en la formació de professorat, tant inicial com contínua.

La nova situació ha suscitat una reflexió profunda, per part dels docents al voltant dels valors i el sentit de la vida, els ha portat a replantejar l'educació i els continguts acadèmics que estan impartint i a donar prioritat educativa a l'acompanyament i a l'educació emocional del seu alumnat i per extensió de les famílies.

Els docents s'han mostrat preocupats i interessats per la vida emocional del seu alumnat, així com per conèixer quines estratègies o recursos poden ajudar-los en l'acompanyament emocional. El contacte que han establert amb el seu alumnat els ha ajudat a teixir una relació molt més intensa i profunda i ha permès millorar el seu coneixement. Paral·lelament a això, és condició humana sentir que no estàs sol, que hi ha algú que ens acompanya en el nostre malestar emocional. Els docents han reflectit aquesta necessitat tant per a ells mateixos com per a l'alumnat.

Per acompanyar emocionalment és imprescindible no jutjar els sentiments de les persones, el veritable acompanyament és assertiu i conscient, en ell no es reprimeixen, rebutgen o neguen les emocions, i això ajuda a empatitzar i connectar emocionalment amb les persones i amb un mateix. Transmetre el suport i la comprensió emocional és fonamental i prioritari, per això s'insisteix en la necessitat de crear espais emocionals segurs perquè la persona senti l'atenció de l'altre, la seva mirada i la seva disposició a expressar el que un sent per molt dur que sigui. Els docents reclamen tenir formació i recursos per saber escoltar, comprendre, sostenir i canalitzar les emocions de forma adequada.

Gran part del professorat reivindica la necessitat d'introduir l'educació emocional en els plans d'estudis de totes les etapes educatives, considerant-la una competència més a desenvolupar de forma curricular i transversal. Aquest aspecte coincideix amb les recomanacions que durant aquests mesos diferents organismes internacionals han assenyalat, en la línia de promoure el benestar emocional en la comunitat educativa i el desenvolupament de l'educació emocional (Save the Children, 2020; UNESCO, 2020). Afortunadament aquesta coincidència fa preveure una millora en l'impuls de la formació a professorat, els quals, d'acord amb el que s'observa, manté actualment una predisposició positiva a rebre formació pel desenvolupament de les seves pròpies competències emocionals i per a la seva aplicació professional.

En un moment tan vulnerable i complex com el que ha representat el confinament i segueix significant la situació de tornada a l'activitat presencial, els docents valoren molt positivament el suport rebut per part del seu centre educatiu, mentre que, per contra, han trobat a faltar més suport i acompanyament per part de l'administració educativa. Aquesta situació els ha generat un sentiment de desemparament que ha produït confusió i desconcert en el col·lectiu docent. Convé aprendre del que ha passat i per a això es proposa en el futur no escatimar esforços per garantir una bona organització, coordinació, comunicació, planificació, suport i reconeixement per part de les institucions i, propiciar un bon clima emocional a la feina. Això inclou

la necessitat de millorar les inversions en educació. Es tracta de tenir cura d'aquells elements que, d'acord amb l'estudi presentat, constitueixen les claus que poden proporcionar seguretat i confiança, a més de ser essencials per a la tasca i benestar del professorat en els centres educatius.

## 5. PROPOSTES D'ACTUACIÓ I RECURSOS

A partir de les dades, reflexions i conclusions explicitades, en la Taula 5 s'ofereixen algunes propostes d'actuació per a poder gestionar, de la millor forma possible, aquest nou escenari educatiu. Com pot observar-se, s'assenyala la responsabilitat o co-responsabilitat per a cadascuna de les propostes dels principals actors: administracions, centres educatius i docents.

**Taula 5**

*Propostes d'actuació de caràcter general*

Propostes d'actuació	Administració	Centres educatius	Docents
<b>Reconeixement i recolzament a la tasca docent</b> (funció social, contribució, acompanyament, etc.)	●	●	
<b>Decisions consensuades</b> (acord conjunt, participació, etc.)	●	●	●
<b>Organització en el centre</b> (normes, procediment administratiu, sistema de control, etc.)		●	●
<b>Coordinació i bon clima a l'equip</b> (planificació, comunicació, satisfacció, cooperació, etc.)		●	●
<b>Ajust en la dedicació laboral</b> (no excedir l'horari de treball acordat per contracte)		●	●
<b>Revisió dels continguts escolars</b> (concreció de les intencions educatives)	●	●	●
<b>Dotació de dispositius tecnològics i connectivitat digital</b>	●	●	●
<b>Ús dels dispositius tecnològics</b>		●	●
<b>Introducció de programes d'educació emocional en les diferents etapes educatives</b>	●	●	●
<b>Proporcionar recursos de benestar emocional</b>	●	●	●
<b>Acompanyament i educació emocional en els projectes educatius</b>	●	●	●
<b>Inversió en formació</b>	●	●	●
<b>Aprofitament i transferència de la formació</b>		●	●

De manera complementària a les propostes anteriors, en la Taula 6 es presenten diverses possibilitats d'actuació dirigides als docents per a afavorir específicament l'acompanyament i el benestar emocional de l'alumnat i de totes aquelles persones de la comunitat educativa.

## **Taula 6**

*Propostes d'actuació de caràcter específic*

<b>Propostes d'actuació de caràcter específic</b>	
<b>Acompanyament emocional</b>	
<b>Treball de ...</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escolta activa i empàtica</li> <li>• Autoconeixement</li> <li>• Reconeixement i validació de la diversitat d'emocions</li> <li>• Expressió d'emocions i necessitats</li> </ul>
<b>Benestar emocional</b>	
<b>Treball de ...</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hàbits saludables i de benestar: dieta equilibrada, descans, activitat física, activitats d'oci i relacions socials</li> <li>• Consciència de les pròpies emocions i de les dels altres</li> <li>• Incorporació d'exercicis de relaxació, respiració conscient, pensament positiu, meditació, ioga, mindfulness, expressar les emocions, etc.</li> <li>• Expressió de les emocions amb els altres</li> <li>• Impuls de les pròpies fortaleses personals i professionals</li> <li>• Construcció de vincles positius amb els altres</li> <li>• Ús de la comunicació assertiva</li> <li>• Aprendre a fluir</li> <li>• Generar emocions positives</li> <li>• Desenvolupar programes d'educació emocional</li> </ul>

Així mateix, es presenten una selecció de recursos útils per a promoure l'acompanyament i el benestar emocional (veure Taula 7) generats per diferents organismes i administracions internacionals i nacionals.

## Taula 7.

Selecció de recursos per a promoure l'acompanyament i el benestar emocional

SELECCIÓ DE RECURSOS
<b>Cuidem la tornada a l'escola: Seguretat, equitat i benestar.</b> <a href="https://www.savethechildren.es/cuidamos-la-vuelta-al-cole">https://www.savethechildren.es/cuidamos-la-vuelta-al-cole</a> . Save the Children.
<b>Activitats en família: educació per la salut i el benestar en temps de COVID- 19.</b> <a href="https://es.unesco.org/news/actividades-familia-educacion-salud-y-bienestar-tiempos-covid-19">https://es.unesco.org/news/actividades-familia-educacion-salud-y-bienestar-tiempos-covid-19</a> . Unesco.
<b>Promoció del benestar socioemocional dels nens i joves durant les crisis.</b> <a href="https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000373271_spa?fbclid=IwAR1BBi-6CoRKalki-Yi2IpussZMMzzRtHZvIdsyXyPI4D2P92-IKjLWfyOTQ">https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000373271_spa?fbclid=IwAR1BBi-6CoRKalki-Yi2IpussZMMzzRtHZvIdsyXyPI4D2P92-IKjLWfyOTQ</a> . Unesco.
<b>Benestar emocional.</b> <a href="https://bemocion.sanidad.gob.es/">https://bemocion.sanidad.gob.es/</a> Ministeri de Sanitat del Govern d'Espanya
<b>Benestar emocional i COVID 19.</b> <a href="http://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoescuela/convivencia/2020/04/06/bienestar-emocional-y-covid-19/">http://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoescuela/convivencia/2020/04/06/bienestar-emocional-y-covid-19/</a> Govern de Canàries
<b>Orientacions per atendre las emocions de l'alumnat.</b> <a href="http://xtec.gencat.cat/ca/recursos/orientacions-atendre-emocions-alumnat/">http://xtec.gencat.cat/ca/recursos/orientacions-atendre-emocions-alumnat/</a> . Departament d' Educació. Generalitat de Catalunya.
<b>GestioEmocional.cat</b> <a href="https://gestioemocional.catsalut.cat/">https://gestioemocional.catsalut.cat/</a> Servei Català de la Salut. Generalitat de Catalunya
<b>Recomanacions i recursos per a la gestió i l'acompanyament emocional de la infància i l'adolescència en espais educatius i de lleure durant l'epidèmia de COVID-19.</b> <a href="https://www.barcelona.cat/covid19/sites/default/files/2020-06/Guia-Acompanyament-emocional-NNA_COVID-19-1.pdf">https://www.barcelona.cat/covid19/sites/default/files/2020-06/Guia-Acompanyament-emocional-NNA_COVID-19-1.pdf</a> . Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya
<b>Recolzament i acompanyament emocional.</b> <a href="http://www.educa.jccm.es/profesorado/es/apoyoemocional">http://www.educa.jccm.es/profesorado/es/apoyoemocional</a> Govern de Castella- la Manxa
<b>Guia d'acompanyament emocional amb activitats per treballar durant l'inici del curs 2020-2021.</b> <a href="https://proeducarhezigarri.educacion.navarra.es/wp-content/uploads/2020/09/guia_acompan%cc%83amiento_emocional_cast-1.pdf">https://proeducarhezigarri.educacion.navarra.es/wp-content/uploads/2020/09/guia_acompan%cc%83amiento_emocional_cast-1.pdf</a> . Conselleria d'Educació de Navarra
<b>Proposta per treballar l'àmbit sòcio-emocional i la cohesió grupal: emprement un camí des de l'apràs.</b> <a href="https://www.euskadi.eus/contenidos/documentacion/inn_doc_convivencia/es_def/adjuntos/ep_ambito-socioemocional_behinbetikoa.pdf">https://www.euskadi.eus/contenidos/documentacion/inn_doc_convivencia/es_def/adjuntos/ep_ambito-socioemocional_behinbetikoa.pdf</a> . Govern Basc

Amb el present informe i les propostes o aportacions d'aquest es pretén que les administracions, centres educatius i professorat disposin d'un punt de partida per a prendre les mesures oportunes per a pal·liar i prevenir els efectes del malestar emocional i potenciar el desenvolupament de les competències emocionals a tota la comunitat educativa per a la millora del seu benestar personal i social.

Des del GROU continuarem treballant per a estar molt més prop de les persones i aportar el nostre granet de sorra per a l'expansió de l'educació emocional.

## 6. BILIOGRAFIA

- Aguaded Gómez, M. & Almeida Pires Cavaco, N. A. (2016). La resiliència del docent com a factor crucial per a superar les adversitats en una societat de canvis. *Tendències pedagògiques*, 28, 167-180. <http://dx.doi.org/10.15366/tp2016.28.012>
- Alves, R., Lopes, T. & Preciós, J. (2020). El benestar dels docents en temps de pandèmia COVID-19: factors que expliquen el benestar professional International. *Journal of Educational Research and Innovation*, 15, 203-217. <https://doi.org/10.46661/ijeri.5120>
- Bisquerra, R., & Mateo, A. (2019). *Competències emocionals per a un canvi de paradigma en educació*. Editorial Horsori.
- Delors, J. (coord.). (1996). *L'educació tanca un tresor*. Santillana.
- Generalitat de Catalunya, Departament d'Educació. (2020). *Acompanyament durant la pandèmia i la tornada a l'escola*. Recuperat de: <http://educacio.gencat.cat/ca/arees-actuacio/families/ajudem-fills/pandemia/>
- Generalitat de Catalunya, Departament d'Educació. *Orientacions per atendre les emocions de l'alumnat*. Recuperat de: <http://xtec.gencat.cat/ca/recursos/orientacions-atendre-emocions-alumnat/>
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D. & Schellinger, K. (2011). The impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions *Child Development*, 82, 1, 405-432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- Eurydice European Unit (2002). *Les Competències Clau: Un concepte en expansió dins de l'educació general obligatòria*. Eurydice.
- Funes, S. (2006). Cap a un major coneixement de la mediació i el tractament de conflictes. En JC Torrego (coord.), *Model integrat de millora de la convivència. Estratègies de mediació i tractament de conflictes*. Editorial Graó.
- Garrick, A., Winwood, P. C., Mak, A. S., Cathcart, S., Bakker, A. B. & Lushington, K. (2014). Prevalence and organisational factors of psychological injury among Australian school teachers. *The Australasian Journal of Organisational Psychology*, 7(5), 1-12. <https://doi.org/10.1017/orp.2014.5>
- Jensen, B., Sandoval-Hernández, A., Knoll, S. & Gonzalez, E. J. (2012). *The Experience of New Teachers: Results from TALIS 2008 (TALIS)*. OECD. <https://doi.org/10.1787/9789264120952-en>
- Keefer, K. V., Parker, J. D. A., & Saklofske, D. H. (2018). *Emotional Intelligence in Education. Integrating Research with Practice*. Editorial Springer.

- Marchesi Ullastres, A. (2012). El benestar dels docents en temps de crisi. *Revesteixi Fonts*, 12, 9-12.
- Martínez-Izaguirre, M., Yániz, C. & Villardón, L. (2017). Competències professionals del professorat d'educació obligatòria. *Revista Iberoamericana d'Educació*, 74(1), 171-192. <https://doi.org/10.35362/rie740613>
- Martins, A., Ramalho, N. & Morin, E. (2010). A comprehensive meta-analysis of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and Individual Differences*, 49(6), 554-564. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.05.029>
- Mèrida-López, S., Sánchez-Gómez, M. & Extremera, N. (2020). Leaving the Teaching Profession: Examining the Role of Social Support, Engagement and Emotional Intelligence in Teachers' Intentions to Quit. *Psychosocial Intervention*, 29(3), 141 - 151. <https://doi.org/10.5093/pi2020a10>
- Ministeri de Sanitat i d'Educació i Formació Professional del Govern d'Espanya (22 de juny de 2020). *Mesures de prevenció, higiene i promoció de la salut enfront de covid-19 per a centres educatius en el curs 2020-2021*. [https://www.educacionyfp.gob.es/dam/jcr:7e90bfc0-\\*502b-\\*4f18-\\*b206-\\*f414ea3cdb5c/mesures-centres-educatius-curs-20-21.pdf](https://www.educacionyfp.gob.es/dam/jcr:7e90bfc0-*502b-*4f18-*b206-*f414ea3cdb5c/mesures-centres-educatius-curs-20-21.pdf)
- O'Boyle Jr, E. H., Humphrey, R. H., Pollack, J. M., Hawver, T. H., & Story, P. A. (2011). The relation between emotional intelligence and job performance: A meta-analysis. *Journal of Organizational Behavior*, 32(5), 788-818. <https://doi.org/10.1002/job.714>
- OECD (2005). *Attracting, Developing and Retaining Effective Teachers - Final Report: Teachers Matter*. OECD
- OECD (2020). *Education at a Glance 2020: OECD Indicators*. OECD
- Organització Internacional del Treball. (2010, 11 de gener). *Informe sobre el Treball en el Món 2009. Crisi mundial de l'ocupació i perspectives*. [https://www.ilo.org/global/publications/ilo-bookstore/order-online/books/wcms\\_151264/lang--es/index.htm](https://www.ilo.org/global/publications/ilo-bookstore/order-online/books/wcms_151264/lang--es/index.htm)
- Pérez Escoda, N. & Filella Guiu, G. (2019). Educació emocional per al desenvolupament de competències emocionals en nens i adolescents. *Praxi & Saber*, 10(24), 23-44. <https://doi.org/10.19053/22160159.v10.n25.2019.8941>
- Sandoval, C. & López, O. (2017). Educació, psicologia i coaching: un entramat positiu. *Educatio Segle XXI*, 35(1), 145-164. <https://doi.org/10.6018/j/286261>
- Sanz C., García J., Rubio A. & Montoro M. (2020) Validation of the Spanish version of the Perceived Stress Questionnaire. *Journal of Psychosomatic Research*, 52 (3), 167-172. [https://doi.org/10.1016/s0022-3999\(01\)00275-6](https://doi.org/10.1016/s0022-3999(01)00275-6)



- Save the Children (2020). *COVID-19: Tancar la bretxa. Impacte educatiu i propostes de equidad para la desescalada*. Save the Children. <https://www.savethechildren.es/sites/default/files/2020-05/covid19cerrarlabrecha.pdf>
- Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2015). Jobsatisfaction, stress and coping strategies in the teaching profession-what do teachers say? *International Education Studies*, 8(3), 181–192. <https://doi.org/10.5539/ies.v8n3p181>
- Trujillo Sáez, F. J., Fernández Navas, M., Montes Rodríguez, R., Segura Robles, A., Alaminos Romero, F. J., & Postigo Fuentes, A. I. (2020). *Panorama de l'educació a Espanya després de la pandèmia de COVID-19: L'opinió de la comunitat educativa*. Consultat 12 de novembre de 2020. <https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/62687/covid-informe-2.pdf?sequence=1&isallowed=y>
- Unesco (2015). *Replantejar l'educació. Cap a un bé comú mundial?* Unesco.
- Unesco (2020). *Promoció del benestar socioemocional dels nens i els joves durant les crisis*. [https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000373271\\_spa?\\*fbclid=\\*IwAR1BBi6CoRKalki-\\*Yi2IpussZMMzzRtHZvIdsyXyPI4D2P92-\\*IKjLWfyOTQ](https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000373271_spa?*fbclid=*IwAR1BBi6CoRKalki-*Yi2IpussZMMzzRtHZvIdsyXyPI4D2P92-*IKjLWfyOTQ)