

Manual d'instruccions de l'enquesta de benestar emocional (educació secundària obligatòria, batxillerat, cicles formatius de grau mitjà i cicles formatius de grau superior)

1. Introducció

Aquest document conté les instruccions per al personal enquestador de l'Enquesta de benestar emocional adreçada a l'alumnat de cicle superior d'educació primària, educació secundària obligatòria, batxillerat, cicles formatius de grau mitjà i cicles formatius de grau superior del curs 2021-2022.

2. Existència i aplicació de la política d'anonimització

El Departament d'Educació porta a terme una enquesta a l'alumnat dels centres educatius de Catalunya amb la finalitat de mesurar-ne el benestar emocional, especialment arran de la difícil situació viscuda durant l'actual pandèmia de la covid-19. Això permetrà conèixer i analitzar la situació i dur a terme actuacions per millorar-la.

L'Enquesta de benestar emocional és anònima i voluntària i treballa amb dades d'especial vulnerabilitat, de manera que la protecció de dades és fonamental en aquesta actuació. El Departament aplica una política específica per protegir la privacitat i garantir l'anonimat de l'enquesta des del mateix disseny de l'enquesta. Amb aquest objectiu ha dut a terme una avaluació dels riscos del procés d'anonimització sobre el tractament de les dades personals que es demanen per assegurar que durant tot el cicle de vida d'aquesta informació no es pugui identificar cap participant i garantir en tot moment els drets de protecció de dades de l'alumnat.

Tot l'equip de treball implicat en l'elaboració de l'enquesta té assignades les seves responsabilitats pel que fa a mantenir la cadena d'anonimat de les dades.

En la fase de recollida de dades al centre educatiu, les direccions dels centres i els tutors i tutores teniu un paper molt important per garantir la confidencialitat del vostre alumnat. Per aquest motiu heu de tenir molt en compte les normes següents i la separació de funcions:

Tutors i tutores

Quan s'inicia l'hora de tutoria s'ha d'explicar l'enquesta d'acord amb el que diu el manual de l'enquesta que se us haurà facilitat. Cal posar en relleu que és voluntària i que si no es vol respondre alguna pregunta es pot marcar l'opció "no ho vull dir". Un cop començada l'enquesta, per evitar identificar alumnes en relació amb les seves respostes, cal:

1. Advertir que, un cop comenci l'enquesta, no s'admetrà cap pregunta excepte, exclusivament, les que tinguin relació amb la comprensió dels enunciats. Si algú té dubtes sempre té l'opció de no respondre la qüestió.
2. Ni el tutor o tutora ni cap alumne o alumna pot passejar per l'aula durant els 20 o 30 minuts que duri l'enquesta, per evitar llegir les respostes de l'alumnat.
3. S'entén que l'alumnat que fa l'enquesta té la suficient maduresa i autonomia per respondre-la sol, sense ajut del tutor o tutora. Excepcionalment aquells alumnes que presentin algun tipus de dificultat per a la comprensió o lectura dels enunciats de l'enquesta poden rebre suport exclusivament sobre aquests aspectes de comprensió, però en cap cas el tutor o tutora o professorat poden intervenir en les seves respostes, ni consultar-les o conèixer-les. En aquests casos, el tutor o tutora pot fer servir el model d'enquesta per ajudar l'alumnat sense haver d'atansar-se a la seva pantalla.

Per a més informació, podeu consultar el tractament de dades [Accions i programes d'atenció a l'alumnat dels centres educatius](#).

Deure de secret del professorat:

Els directors i directores i els tutors i tutores tenen un deure de secret sobre les dades del seu alumnat. Per tant, en cas de qualsevol coneixement incidental de dades personals que la direcció o el professorat pugui tenir arran de la realització de l'enquesta de benestar emocional ha de respectar-ne la confidencialitat absoluta.

La direcció del centre us facilitarà un full d'informació i compromís del personal sobre l'existència i aplicació de la política d'anonimització que caldrà que llegiu, signeu i torneu.

3. Instruccions per llegir als alumnes abans de començar l'enquesta

A l'inici de l'enquesta cal que llegiu al grup classe aquesta breu explicació:

A continuació, us volem demanar que contesteu aquesta breu enquesta sobre benestar emocional. Que la responeu ens ajudarà a conèixer com esteu i com us sentiu i ens permetrà prendre decisions per ajudar-vos, per promocionar el vostre benestar i per prevenir situacions que creen malestar.

L'enquesta és anònima i voluntària, en cap cas les respostes es podran relacionar amb una persona concreta.

Hi ha preguntes tancades, algunes d'opció múltiple amb una escala de l'1 al 5, en què 1 és "mai o gens" i 5 és "sempre o molt". En totes aquestes preguntes hi trobareu sempre l'opció "no ho sé" i "no ho vull dir". Necessiteu entre vint i trenta minuts per contestar tot el qüestionari.

És important que sigueu sincers. Això ens permetrà que les actuacions que planifiquem s'ajustin a les vostres necessitats.

Moltes gràcies pel vostre temps i la vostra dedicació.

4. Recomanacions per als tutors i tutores que passaran el qüestionari al seu grup classe

Aquest qüestionari es fa amb el desig de recollir el benestar emocional de l'alumnat. Sabem que la situació que hem viscut i estem vivint ha incrementat l'ansietat i l'angoixa en el jovent, i que en alguns casos s'ha arribat a situacions de risc per a les pròpies persones o les que les envolten.

És un qüestionari amb preguntes obligatòries de resposta tancada. L'alumnat pot mostrar el seu acord o desacord a través d'una escala de l'1 al 5 (de "mai o gens" a "sempre o molt"). També es plantegen les opcions: "no ho sé" i "no ho vull dir", de manera que puguin assenyalar aquella amb què se sentin més còmodes.

El qüestionari està dividit en 5 blocs: benestar emocional, suport social i familiar, entorn escolar, violències i abús i dependència.

A continuació podeu veure el qüestionari. Trobareu indicacions per a algunes preguntes:



Generalitat de Catalunya Departament d'Educació

Enquesta de benestar emocional de l'alumnat

Comença

prem Retorn ↵

A continuació et volem demanar que contestis aquesta breu enquesta sobre benestar emocional. L'enquesta és totalment **anònima i voluntària**.

Les teves respostes ens ajudaran a saber com estàs i com et sents i ens permetrà prendre decisions per ajudar-te a tu i als teus companys, per promocionar el vostre benestar i per prevenir situacions que creen malestar.

Continua

prem Retorn ↵

1 → Ensenyament: *

A Primària

B Secundària (ESO) ✓

C Batxillerat

D Cicle formatiu de grau mitjà

E Cicle formatiu de grau superior

D'acord ✓

En funció de l'etapa educativa, a l'alumne o alumna li apareix una altra pantalla en què ha d'escollir el nivell. L'alumnat de postobligatòria que estigui entre dos cursos, cal que assenyali el curs on fa més matèries.

2 → Nivell: *

A 1r

B 2n

C 3r ✓

D 4t

D'acord ✓

3 → Gènere *

Tecla **A** Masculí

B Femení

C No-binari

D Prefereixo no dir-ho

“ En primer lloc, voldríem saber com et trobes actualment.

Continuar prem **Retorn** ↵

4 → Com diries que és la teva **salut** en general? *

A Excel·lent

B Molt bona

C Bona

D Regular

E Dolenta

F No ho sé

G No ho vull dir

D'acord ✓

BENESTAR EMOCIONAL

En aquest primer apartat és important que inicialment s'expliqui als alumnes el concepte de **benestar emocional**. En funció de l'edat del grup podeu explicar-lo a partir de la definició que trobareu a continuació. Els alumnes també trobaran la definició en el mateix qüestionari.

5 → **BENESTAR EMOCIONAL:**

Aquest primer apartat fa referència al teu benestar emocional, com et trobes, quines sensacions tens, com et sents...

El benestar emocional el constitueixen el conjunt de sensacions positives derivades d'un funcionament mental que ens permet afrontar o adaptar-nos a les situacions i demandes ambientals.

Continua

prem Retorn ↵

Les preguntes següents es refereixen a com et sents i com t'estan anant les coses **actualment**:

Actualment: es refereix al curs actual 2021-2022.

Continua

prem Retorn ↵

En aquestes preguntes es planteja "Tens ganes o energia per fer les coses?". Heu de fer una breu explicació, exposant que el que es vol esbrinar és si, de cop i volta, en algun moment s'han trobat que no tenien energia ni forces per fer activitats del dia a dia, com aixecar-se del llit, esmorzar, dutxar-se, pensar quina roba es posaran, escoltar música, mirar el YouTube o Instagram... o bé si s'han sentit en algun moment tan cansats que només dormien.

a. Valora de l'1 al 5 com et sents i com t'estan anant les coses actualment? *

1. Mai / 2. Molt poques vegades / 3. Algunes vegades / 4. Sovint / 5. Sempre

	1	2	3	4	5	No ho sé	No ho vull dir
Tens ganes o energia per fer les coses?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tens la sensació d'estar decaigut/uda, deprimet/ida o desesperançat/ada?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

b. Valora de l'1 al 5 com et sents i com t'estan anant les coses actualment? *

1. Mai / 2. Molt poques vegades / 3. Algunes vegades / 4. Sovint / 5. Sempre

	1	2	3	4	5	No ho sé	No ho vull dir
Tens problemes per adormir-te, et despertes durant la nit o et costa llevar-te?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Et sents malament amb tu mateix/a? (És a dir, et sents que ets un/a fracassat/da o sents que has decebut la família o a tu mateix/a?)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

D'acord ✓

c. Valora de l'1 al 5 com et sents i com t'estan anant les coses actualment? *

1. Mai / 2. Molt poques vegades / 3. Algunes vegades / 4. Sovint / 5. Sempre

	1	2	3	4	5	No ho sé	No ho vull dir
Et sents útil?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Et sents relaxat/ada?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

D'acord ✓

d. Valora de l'1 al 5 com et sents i com t'estan anant les coses **actualment?** *

1. Mai / 2. Molt poques vegades / 3. Algunes vegades / 4. Sovint / 5. Sempre

	1	2	3	4	5	No ho sé	No ho vull dir
Afrontes bé els problemes? (Saps com resoldre els problemes que et sorgeixen. Demanes ajuda quan no saps com fer-ho.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Et sents segur/a (amb confiança?)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Et sents alegre?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

D'acord ✓

Les preguntes següents es refereixen a com et vas sentir i com et van anar les coses **durant el confinament:**

Durant el confinament: es refereix estrictament als mesos en què vam estar tancats a casa i en què no es podia sortir (del març al juny del 2020).

Continua

prem Retorn ↵

e. Valora de l'1 al 5 com et vas sentir i com et van anar les coses **durant el confinament.** *

1. Mai / 2. Molt poques vegades / 3. Algunes vegades / 4. Sovint / 5. Sempre

	1	2	3	4	5	No ho sé	No ho vull dir
Vas tenir ganes o energia per fer les coses?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vas tenir la sensació d'estar decaigut/uda, o deprimet/ida o desesperançat/ada?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

D'acord ✓

f. Valora de l'1 al 5 com et vas sentir i com et van anar les coses durant el confinament. *

1. Mai / 2. Molt poques vegades / 3. Algunes vegades / 4. Sovint / 5. Sempre

	1	2	3	4	5	No ho sé	No ho vull dir
Vas tenir problemes per adormir-te, et despertaves durant la nit o et costava llevar-te?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Et vas sentir malament amb tu mateix/a, o et vas sentir que eres un fracassat/ada o vas sentir que havies decebut la família o a tu mateix/a?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

D'acord ✓

g. Valora de l'1 al 5 com et vas sentir i com et van anar les coses durant el confinament. *

1. Mai / 2. Molt poques vegades / 3. Algunes vegades / 4. Sovint / 5. Sempre

	1	2	3	4	5	No ho sé	No ho vull dir
Et vas sentir útil?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Et vas sentir relaxat/ada?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

D'acord ✓

h. Valora de l'1 al 5 com et vas sentir i com et van anar les coses durant el confinament. *

1. Mai / 2. Molt poques vegades / 3. Algunes vegades / 4. Sovint / 5. Sempre

	1	2	3	4	5	No ho sé	No ho vull dir
Vas afrontar bé els problemes? (Vas saber com resoldre els problemes que et sorgien. Vas demanar ajuda.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Et vas sentir segur/a (amb confiança?)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Et vas sentir alegre?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

D'acord ✓

i. En quina mesura la situació de pandèmia viscuda t'ha fet sentir por? *

- A Gens
- B Poc
- C Ni poc ni molt
- D Bastant
- E Molt
- F No ho sé
- G No ho vull dir

j. En quina mesura la situació de pandèmia viscuda t'ha fet sentir **tristesa**? *

- Tecla A Gens
- B Poc
- C Ni poc ni molt
- D Bastant
- E Molt
- F No ho sé
- G No ho vull dir

k. En quina mesura la situació de pandèmia viscuda t'ha fet sentir **ira o ràbia**? *

Ira o ràbia: emoció bàsica que serveix per lluitar contra allò que trobem injust o indignant i per defensar el que trobem just i a qui estímem.

- A Gens
- B Poc
- C Ni poc ni molt
- D Bastant
- E Molt
- F No ho sé
- G No ho vull dir

Seria convenient fer els aclariments pertinents sobre la **ira** i la **ràbia**.

La **ràbia, ira o enuig** és una emoció bàsica que serveix per a lluitar contra allò que trobem injust o indignant i per a defensar allò que trobem just i a qui estímem. Com la por, fa concentrar l'atenció en l'objectiu i posa les capacitats personals físiques i psicològiques en estat d'alerta. A diferència de la por, indueix a actuar o atacar (en lloc de fugir). El fet de reprimir-la pot comportar problemes psicològics.

l. En quina mesura la situació de pandèmia viscuda t'ha fet sentir **alegria**? *

- A Gens
- B Poc
- C Ni poc ni molt
- D Bastant
- E Molt
- F No ho sé
- G No ho vull dir

m. Et sents optimista respecte al **teu futur**? *

1. Gens / 2. Poc / 3. Ni poc ni molt / 4. Bastant / 5. Molt

- | | | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | No ho sé | No ho vull dir |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

I ara, pensa en l'escola o l'institut i com és el teu dia a dia...

En aquest bloc de preguntes farem referència als conceptes temporals següents :

Actualment: curs actual 2021-2022.

Després del confinament: just després dels mesos en què vam estar tancats a casa amb moltes restriccions socials.

Abans de la pandèmia: abans que comencessin tots els canvis i restriccions socials des que la covid-19 va entrar a la nostra realitat (març 2020).

Continua

prem Retorn ↵

A partir d'aquesta pregunta és **molt important** concretar els espais temporals, cal explicar a què ens referim amb actualment, després del confinament i abans de la pandèmia.

n. Et sembla que pots seguir les **normes de comportament i de convivència** durant les classe i activitats de l'escola o l'institut? *

1. Mai / 2. Molt poques vegades / 3. Algunes vegades / 4. Sovint / 5. Sempre

	1	2	3	4	5	No ho sé	No ho vull dir
Actualment	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Després del confinament	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Abans de la pandèmia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

o. Tens o has tingut **més problemes per concentrar-te a l'aula?** *

1. Mai / 2. Molt poques vegades / 3. Algunes vegades / 4. Sovint / 5. Sempre

	1	2	3	4	5	No ho sé	No ho vull dir
Actualment	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Després del confinament	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Abans de la pandèmia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

p. Tens o has tingut **problemes per concentrar-te amb activitats lúdiques** (activitats que sempre t'han agradat, com jocs, mirar sèries, YouTube, practicar esports, tocar un instrument...)? *

1. Mai / 2. Molt poques vegades / 3. Algunes vegades / 4. Sovint / 5. Sempre

	1	2	3	4	5	No ho sé	No ho vull dir
Actualment	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Després del confinament	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Abans de la pandèmia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

SUPORT SOCIAL I FAMILIAR

6 → SUPORT SOCIAL I FAMILIAR:

A l'apartat que tot just comença ara, ens agradaria que ens expliquessis com és el teu entorn personal: família, amics i amigues, persones adultes amb què et relaciones, com l'entrenador o entrenadora de l'esport que practiques, o bé el o la professora de repàs...

Continua

prem Retorn ↵

a. Durant aquest període de pandèmia i confinament, **la relació amb la teva família:** *

A Ha millorat

B S'ha mantingut igual

C Ha empitjorat

D No ho sé

E No ho vull dir

b. En el cas que tinguessis un **problema personal greu** de qualsevol tipus, amb quantes persones del teu entorn podries comptar? *

A Ningú

B 1 o 2 persones

C de 3 a 5 persones

D 6 o més persones

E No ho sé

F No ho vull dir

c. **Quant d'interès mostren** les persones del teu entorn (família, amics, etc.) per allò que et passa o allò que fas? *

A Gens d'interès

B Poc interès

C Força interès

D Molt interès

E No ho sé

F No ho vull dir

d. **Amb qui pots comptar** en el lloc on vius si tens un problema? *

Et demanem que pensis en la primera persona amb qui comptaries si tens cap problema.

Tri'n tantes com vulguis

A Amb la mare

B Amb el pare

C Amb els meus pares/ mares

D Amb un o més germans o germanes

E Amb altres persones

F No ho sé

G No ho vull dir

En aquesta pregunta podeu aclarir que el que es demana és que els alumnes pensin en la primera persona amb qui compten quan tenen un problema:

- Amb el pare o la mare, amb qui millor relació teniu ara, qui és més accessible, quin dels dos no s'enfada tant o us escolta més...
- Amb tots dos, el pare o la mare o els pares o les mares, perquè tant és, escolten tots dos, s'interessen tots dos i no us fan retrets... podeu parlar amb tots o amb totes dues.

ENTORN ESCOLAR

7 → ENTORN ESCOLAR:

Ara, volem que et centris en el teu centre educatiu i tot el que l'envolta i hi ha dins: professors i professores, companys i companyes, altres persones que estan al centre, com el o la conserge...

- a. Valora de l'1 al 5, com t'han afectat els **canvis viscuts** a l'escola o a l'institut durant la pandèmia i després del confinament. *

Canvis viscuts: anar amb mascareta, distàncies i grups bombolla, haver d'anar al pati a diferents hores, no veure tota la cara dels i les companyes ni dels o les docents, els confinaments preventius, etc.

1. Gens / 2. Poc / 3. Ni poc ni molt / 4. Bastant / 5. Molt

	1	2	3	4	5	No ho sé	No ho vull dir
En la realització de tasques o treballs escolars	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

- b. Valora de l'1 al 5, com t'han afectat els **canvis viscuts** a l'escola o a l'institut durant la pandèmia i després del confinament. *

1. Gens / 2. Poc / 3. Ni poc ni molt / 4. Bastant / 5. Molt

	1	2	3	4	5	No ho sé	No ho vull dir
En la realització d'extraescolars	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En la participació en les diferents activitats de la teva escola o institut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

A la pregunta “Quins canvis viscuts a l'escola o institut durant la pandèmia i després del confinament t'han afectat?”, s'han de concretar aquests canvis perquè s'entenguin més bé, posant exemples dels **canvis viscuts** com: anar amb mascareta, distàncies i grups bombolla, haver d'anar al pati a diferents hores, no entrar tots al centre a la mateixa hora, que els i les docents mantinguin les distàncies de seguretat i parlin amb mascareta, no veure tota la cara dels i les companyes ni dels docents, els confinaments preventius per possibles contagis, tutories per pantalla...

c. Valora de l'1 al 5, com t'han afectat els **canvis viscuts** a l'escola o a l'institut durant la pandèmia i després del confinament. *

1. Gens / 2. Poc / 3. Ni poc ni molt / 4. Bastant / 5. Molt

	1	2	3	4	5	No ho sé	No ho vull dir
En la relació amb el professorat	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En la relació amb les teves amigues i els teus amics	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

d. Valora de l'1 al 5, com t'han afectat els **canvis viscuts** a l'escola o a l'institut durant la pandèmia i després del confinament. *

1. Gens / 2. Poc / 3. Ni poc ni molt / 4. Bastant / 5. Molt

	1	2	3	4	5	No ho sé	No ho vull dir
En la relació amb els i les companyes de classe i del centre	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En la relació amb els pares i mares, germans i germanes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En la relació amb la resta de la família més propera	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

e. Creus que **t'escolten a l'escola o l'institut** (mestres, professors/res, conserges, monitors/res...)? *

1. Mai / 2. Molt poques vegades / 3. Algunes vegades / 4. Sovint / 5. Sempre

	1	2	3	4	5	No ho sé	No ho vull dir
...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

f. **Amb qui pots comptar a l'escola o l'institut si tens un problema personal?**

Tria'n tantes com vulguis

- A Amb els amics i les amigues
- B Amb el tutor o la tutora
- C Amb la meva professora preferida o el meu professor preferit
- D Amb l'orientadora o l'orientador
- E Amb el o la conserge
- F Amb el monitor o la monitora de suport
- G Amb el o la cap d'estudis o el director o la directora
- H Amb una altra persona
- I No ho sé
- J No ho vull dir

En aquesta pregunta podeu indicar als alumnes que en poden triar tantes com vulguin.

VIOLÈNCIES

En aquest apartat és important inicialment explicar el concepte de **violència**.

Violències: situacions de maltractament a la infància i adolescència, negligència, violència sexual o abusos sexuals, assetjament entre iguals a l'escola, ciberviolències, conductes d'odi i discriminació, violència masclista i LGBTI-fòbia.

FONT: Les escoles lliures de violències., pàgina 7

<https://educacio.gencat.cat/web/.content/home/departament/publicacions/mografies/escoles-lliures-violencies/escoles-lliures-violencies.pdf>

○ [Canal UsApps](#)

○ **Unitat de Suport a l'Alumnat en Situació de Violència (USAV)**

Dades de contacte de la USAV:

Adreça de correu electrònic: usav.educacio@gencat.cat

Telèfon: 900923098

8 → **VIOLÈNCIES:**

A continuació volem que responguis un seguit de preguntes sobre violències.

Violències: situacions de maltractament a la infància i adolescència, negligència, violència sexual o abusos sexuals, assetjament entre iguals a l'escola, ciberviolències, conductes d'odi i discriminació, violència masclista i LGBTI-fòbia

a. Has viscut o presenciat alguna **situació de violència** durant el temps de la pandèmia? *

Tecla A Sí

B No

C No ho sé

D No ho vull dir

b. Has sentit que alguna persona de l'escola o institut **ha estat violenta amb tu** darrerament? *

Ser violent: es refereix a algú que t'ha cridat, has discutit amb aquesta persona amb agressivitat, t'ha fet comentaris desagradables o t'ha fet sentir malament o ferit, t'ha fet comentaris o insinuacions sexuals que no t'han agradat, tocaments no consentits ni desitjats i, fins i tot, agressions sexuals. També es refereix a cops, empentes, clatellots... I a la violència en línia, amb comentaris o entrades en xarxes socials que t'han ferit molt, posat molt trist o amb ganes de fer-te mal o desaparèixer.

A No, cap persona ha estat violenta amb mi a l'escola o a l'institut darrerament

B Ha passat un o dos cops

C 2 o 3 cops al mes

D Al voltant d'una vegada a la setmana

E Diverses vegades a la setmana

F No ho sé

G No ho vull dir

c. En algun moment has pensat a fer-te mal a tu mateix o tu mateixa de manera voluntària? *

A Mai

B Algun dia

C Diversos dies

D Gairebé cada dia

E Cada dia

F No ho sé

G No ho vull dir

d. En algun moment t'has fet mal de manera voluntària o conscient? *

A Mai

B Algun dia

C Diversos dies

D Gairebé cada dia

E Cada dia

F No ho sé

G No ho vull dir

e. En algun moment has pensat que et vols morir o adormir-te i no tornar a despertar-te? *

A Mai

B Algun dia

C Diversos dies

D Gairebé cada dia

E Cada dia

F No ho sé

G No ho vull dir

ABÚS I DEPENDÈNCIA

En aquest bloc és important, en funció de l'etapa educativa, explicar els conceptes d'**abús** i **dependència**. Aniria força bé posar exemples, sempre valorant l'etapa educativa de la qual ets tutor o tutora: necessitat de consumir tabac, cervesa, jugar a videojocs, mirar vídeos a YouTube, mirar l'Instagram, fumar porros...

ABÚS: ús de qualsevol substància o consum d'Internet en quantitats que són perjudicials per a la persona o per a altres persones.

DEPENDÈNCIA: es produeix quan una persona depèn del consum d'una substància o de diverses, o bé la necessitat d'estar connectat o connectada a Internet (Instagram, YouTube, videojocs...). Si no ho pot fer, la persona està neguitosa, enrabiada, de mal humor...

9 → **ABÚS I DEPENDÈNCIA:**

Les preguntes d'aquest apartat fan referència a l'abús i la dependència.

Abús: de qualsevol substància o consum d'internet en quantitats que són perjudicials per a la persona o altres persones.

Dependència: es produeix quan una persona depèn del consum d'una substància o diverses, o bé la necessitat d'estar connectat a Internet Instagram, YouTube, videojocs,...). Si no ho pot fer, la persona està neguitosa, enrabiada, de mal humor...

a. Passes molt de temps davant dels dispositius digitals de dilluns a divendres (tret de les hores d'estudi)? *

	D'1 a 4 hores diàries	De 5 a 9 hores diàries	De 10 a 15 hores diàries	Més de 16 hores diàries	No ho sé	No ho vull dir
Actualment	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Abans de la pandèmia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

b. Passes molt de temps davant dels dispositius digitals el cap de setmana (tret de les hores d'estudi)? *

	D'1 a 4 hores diàries	De 5 a 9 hores diàries	De 10 a 15 hores diàries	Més de 16 hores diàries	No ho sé	No ho vull dir
Actualment	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Abans de la pandèmia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

- c. Consideres que passar molt de temps amb els dispositius digitals (mòbil, tauleta, ordinador...) t'ha provocat alguna d'aquestes situacions, **actualment?** *

Actualment: curs actual 2021-2022.

Tria'n tantes com vulguis

<input type="checkbox"/>	A	Ansietat
<input type="checkbox"/>	B	Insomni
<input type="checkbox"/>	C	Mal de cap
<input type="checkbox"/>	D	Problemes de visió
<input type="checkbox"/>	E	Irritabilitat
<input type="checkbox"/>	F	Problemes amb l'alimentació
<input type="checkbox"/>	G	Falta de concentració
<input type="checkbox"/>	H	Disminució del rendiment escolar
<input type="checkbox"/>	I	Cap
<input type="checkbox"/>	J	No ho sé
<input type="checkbox"/>	K	No ho vull dir

- d. Consideres que passar molt de temps amb els dispositius digitals (mòbil, tauleta, ordinador...) et va provocar alguna d'aquestes situacions, **durant el confinament?** *

Durant el confinament: estrictament els mesos en què vam estar tancats a casa i no es podia sortir.

Tria'n tantes com vulguis

<input type="checkbox"/>	A	Ansietat
<input type="checkbox"/>	B	Insomni
<input type="checkbox"/>	C	Mal de cap
<input type="checkbox"/>	D	Problemes de visió
<input type="checkbox"/>	E	Irritabilitat
<input type="checkbox"/>	F	Problemes amb l'alimentació
<input type="checkbox"/>	G	Falta de concentració
<input type="checkbox"/>	H	Disminució del rendiment escolar
<input type="checkbox"/>	I	Cap
<input type="checkbox"/>	J	No ho sé
<input type="checkbox"/>	K	No ho vull dir

- e. Consideres que passar molt de temps amb els dispositius digitals (mòbil, tauleta, ordinador...) et provocava alguna d'aquestes situacions, **abans de la pandèmia?** *

Abans de la pandèmia: abans que comencessin tots els canvis i restriccions socials des que la covid-19 va entrar a la nostra realitat (març 2020).

Tria'n tantes com vulguis

A Ansietat

B Insomni

C Mal de cap

D Problemes de visió

E Irritabilitat

F Problemes amb l'alimentació

G Falta de concentració

H Disminució del rendiment escolar

I Cap

J No ho sé

K No ho vull dir

- f. Quina de les situacions següents descriu millor el teu comportament respecte al **tabac?** *

Tecla A A No he fumat mai

B Actualment no fumo gens

C Actualment fumo ocasionalment (menys d'1 cigarret al dia)

D Actualment fumo cada dia

E No ho sé

F No ho vull dir

g. Has begut **alcohol en els últims 30 dies?** *

A Mai

B Esporàdicament

C Ocasionalment (1 o 2 dies a la setmana)

D Sovint (3 o 4 dies a la setmana)

E Diàriament

F No ho sé

G No ho vull dir

En cas que l'alumne o alumna contesti MAI, no li apareix la pregunta següent.

h. Quines **begudes alcohòliques** has consumit? *

Tria'n tantes com vulguis

A Cervesa

B Vi, cava o similars

C Combinats o similars

D No ho sé

E No ho vull dir

i. Has begut alcohol els últims 12 mesos? *

A Mai

B Esporàdicament

C Ocasionalment (1 o 2 dies a la setmana)

Tecla D Sovint (3 o 4 dies a la setmana)

E Diàriament

F No ho sé

G No ho vull dir

En cas que l'alumne/a contesti MAI, no li apareix la pregunta següent

j. Has pres algun cop **cànnabis** (haixix o marihuana, "porros")? *

	Mai	Esporàdicament	Ocasionalment (1 o 2 dies a la setmana)	Sovint (3 o 4 dies a la setmana)	Diàriament	No ho sé	No ho vull dir
--	-----	----------------	---	---	------------	----------------	-------------------------

En els últims 30 dies	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
--------------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

En els últims 12 mesos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
---------------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Caldria explicar el concepte d'**estupefaent**.

Estupefaents: també en diem drogues. Substàncies que actuen com a narcòtics o com a euforitzants. El seu consum abusiu pot crear hàbit i dependència, produir greus perturbacions físiques i mentals i alterar la personalitat (droga). Els estupefaents solen tenir aplicació terapèutica.

k. Prens alguna substància estupefaent? *

Estupefaent: també en diem drogues. Substàncies que actuen com a narcòtics o com a euforitzants. El consum abusiu pot crear hàbit i dependència, produir greus perturbacions físiques i mentals i alterar la personalitat.

A Sí

B No

C No ho sé

D No ho vull dir

Si la resposta és diferent de *no*, apareix la pregunta següent:

l. Quan t'has iniciat en el **consum** d'alguna substància de les esmentades anteriorment (tabac, alcohol o estupefaents)? *

A No en consumeixo

B Ja en consumia abans de la pandèmia

C Des del principi de la pandèmia

D Durant el confinament

E Després del confinament

F Des que he tornat a l'escola o l'institut després del confinament

G No ho sé

H No ho vull dir

10 → T'ha agradat fer aquesta enquesta? *

A Sí

B No

C No ho sé

D No ho vull dir