

Les competències emocionals i les dificultats quotidianes a l'adolescència

Existeix alguna correlació?

Curs 2014-2015

Projecte final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar

Autora:

Marta Viñals Albiol

Tutora:

Núria Pérez Escoda



Projecte Final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar subjecte a una llicència de Creative Commons:



Reconeixement-NoComercial-CompartirIgual 3.0 No adaptada de Creative Commons

*La direcció del Postgrau en Educació Emocional i Benestar possibilita la difusió dels treballs,
però no es pot fer responsable del seu contingut.*

Per a citar l'obra:

Viñals Albiol, M. (2015). *Les competències emocionals i les dificultats quotidianes a l'adolescència. Projecte Final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar*. Barcelona: Universitat de Barcelona. Dipòsit Digital: (pendent)



"El gran repte de l'adolescent en la seva transició a la vida adulta:
L'aprenentatge del bon ús de les competències emocionals".

(Pérez-Escoda, 2015a)

AGRAÏMENTS

A la Núria Pérez, tutora d'aquest Treball de Fi de Postgrau, per les hores dedicades, per la seva comprensió i per tot l'acompanyament al llarg del procés.

A la meva família, pel seu suport incondicional, per l'energia que em transmeten per seguir endavant i assolir tots els reptes que em planteja la vida; simplement per ser-hi.

o. TAULA DE CONTINGUTS

1. INTRODUCCIÓ	5
1.1. PRESENTACIÓ GENERAL I TEMA ESCOLLIT	5
1.2. MOTIVACIONS EN L'ELECCIÓ DEL TEMA.....	6
1.3. ESTRUCTURA DEL TREBALL.....	7
2. CONCEPTUALITZACIÓ TEÒRICA	8
2.1. MODELS D'INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL	8
2.2. LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS	10
2.3. EL DESENVOLUPAMENT EMOCIONAL A L'ADOLESCÈNCIA	19
2.4. L'EDUCACIÓ EMOCIONAL:.....	22
2.5. LES DIFICULTATS QUOTIDIANES.....	23
2.6. COMPETÈNCIES EMOCIONALS I DIFICULTATS QUOTIDIANES.....	25
3. PROPOSTA METODOLÒGICA.....	27
3.1. NATURALESA DE LA INVESTIGACIÓ.....	27
3.2. DESCRIPCIÓ DEL CONTEXT DE LA INVESTIGACIÓ; L' OBJECTE TEMA D'ESTUDI.....	27
3.3. OBJECTIUS	28
3.4. PROCEDIMENT	28
3.5. MOSTRA	29
3.6. INSTRUMENTS	29
3.7. RESULTATS I INTERPRETACIÓ DE LES DADES.....	34
3.7.1. COMPETÈNCIES EMOCIONALS.....	34
3.7.2. DIFICULTATS QUOTIDIANES.....	40
3.7.3. RELACIONS ENTRE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS I LES DIFICULTATS QUOTIDIANES	43
4. CONCLUSIONS.....	48
4.1. CONCLUSIONS DEL TREBALL.....	48
4.2. CONCLUSIONS PERSONALS	50
5. FONTS DE REFERÈNCIA.....	51

1. INTRODUCCIÓ

1.1. PRESENTACIÓ GENERAL I TEMA ESCOLLIT

El treball present és una petita recerca sobre com les dificultats quotidianes en els adolescents i les competències emocionals es poden veure relacionades.

Aquest projecte neix de l'interès per descobrir com el grau de competències emocionals pot afavorir i, alhora, disminuir, les dificultats quotidianes més freqüents en els adolescents. Trobar la possible relació entre ambdues variables pot obrir camí cap a una nova justificació i pot posar l'atenció en la importància que l'educació emocional té pels adolescents i la necessitat de potenciar-la als instituts i a altres institucions educatives, amb la finalitat de formar persones capaces de gestionar les seves emocions i enfocar la seva vida de manera saludable per tal d'aproximar-se al màxim benestar possible, tant individual com col·lectiu.

Si les sospites que es tenen prèvies a l'elaboració de la recerca es compleixen, és a dir, que un grau més alt de competències emocionals es relaciona amb menys dificultats quotidianes en els adolescents, tindríem una base i una motivació més en què sustentar les intervencions d'educació emocional, ja que tindríem més motius per demostrar la necessitat d'educar les emocions que, en definitiva, és educar per a la vida. L'educació emocional té com a finalitat el desenvolupament de les competències emocionals que proporcionen un major benestar personal i social a la persona (Bisquerra, 2000).

Actualment els adolescents de la nostra societat viuen immersos en un món en què el bombardeig de les noves tecnologies és el pa de cada dia, en un món en el qual l'accés a substàncies no recomanables està força a l'abast, viuen una societat en la qual hi predomina un ritme frenètic i un consumisme desfrenat. En resum, en una societat que viu una crisi de valors i en la qual la gestió de les emocions es converteix en una necessitat fonamental a desenvolupar (Pellicer, 2011). Així, desenvolupar les competències emocionals és essencial per afrontar la vida de manera positiva i saludable, amb l'objectiu d'aproximar-se a la felicitat. A més, és imprescindible recordar que tant els infants com els adolescents d'avui en dia són els futurs ciutadans de la nostra societat i, per aquest motiu, volem que tinguin el màxim d'habilitats per a poder viure i contribuir a una societat crítica i, alhora, una societat que busqui el benestar individual i col·lectiu.

A fi d'endinsar-nos en el tema en qüestió, primerament es fa un breu recorregut per la intel·ligència emocional, les competències emocionals i les dificultats quotidianes en els adolescents, amb l'objectiu d'establir un marc teòric que fonamenti la recerca present i que

ens permeti justificar la necessitat de potenciar les competències emocionals mitjançant l'educació emocional.

En segon lloc, es fa una anàlisi sobre el grau de competències emocionals i de les dificultats quotidianes per separat de la mostra seleccionada, per poder finalment establir les correlacions entre ambdues variables, amb la finalitat de comprovar si es compleix o no la hipòtesi inicial d'aquesta recerca.

Per acabar, la proposta que es desprèn d'aquest treball és l'elaboració d'un article de difusió basat en la recerca que he s'ha dut a terme.

1.2. MOTIVACIONS EN L'ELECCIÓ DEL TEMA

En una primera instància, quan ens van plantejar a inici de curs les opcions d'elaborar un projecte final de postgrau d'intervenció pràctica o bé de recerca van aparèixer els primers dubtes. En aquell moment, també estava realitzant les pràctiques del grau d'Educació Primària i, després de parlar amb la Núria Pérez sobre possibles línies de recerca, vaig pensar que seria una aventura enriquidora escollir l'opció de recerca, ja que ja estava realitzant unes altres pràctiques i a més pràcticament mai havia rebut formació en recerca. Per tant, era un repte i nous aprenentatges que s'obrien davant meu: com realitzar una recerca en educació emocional i tot el procés inherent.

Un cop seleccionada la modalitat del treball final i amb la Núria com a tutora, vam tornar a quedar i vam revisar les diferents propostes de recerca que hi havia sobre la taula. La idea era continuar amb alguna recerca ja existent al GROPO, com ha estat finalment, aprofitant dades ja recollides però que encara no s'havien explotat. Així va ser, que un cop valorats els diversos temes em vaig decidir per aquest: com les competències emocionals es poden vincular amb la capacitat d'afrontar les dificultats quotidianes en els adolescents. El tema en si em va motivar molt, ja que el fet de tractar les dificultats quotidianes és quelcom que resulta molt pròxim i tangible, així com se'n pot despendre una aplicació pràctica molt directa. A més, aquest darrer curs he estat monitora d'un grup d'adolescents, fet que encara em va animar més a seleccionar aquest tema, ja que veia els seus problemes del dia a dia i m'interessava trobar encara més motivació per a aplicar l'educació emocional amb ells.

Per últim, he de dir que em va cridar molt l'atenció el fet d'haver d'elaborar un article. Seria el primer cop i tenia moltes ganes d'aprendre tot el que comporta i com es porta a terme la seva creació.

1.3. ESTRUCTURA DEL TREBALL

Aquest treball consta de diversos apartats. Fins ara, s'ha explicat quin és el tema seleccionat i la motivació de tal elecció. Seguidament, s'exposa la fonamentació teòrica sobre la qual es basa aquesta recerca, la qual es nodreix de la revisió bibliogràfica realitzada, fent un breu recorregut per diversos models d'Intel·ligència emocional, passant per les competències emocionals proposades pel GROU i centrant-nos en l'educació emocional. Tot seguit, s'explica el desenvolupament emocional en els adolescents i ens endinsem en les dificultats quotidianes d'ells mateixos. Aquest apartat s'acaba suggerint la possible relació entre les competències emocionals i les dificultats quotidianes, malgrat la manca d'estudis previs existents.

En segon lloc, es troba la proposta metodològica, indicant la naturalesa de la investigació, l'objecte tema d'estudi, els objectius de la recerca, el seu disseny, els instruments emprats i els resultats obtinguts, dividits en tres seccions: les competències emocionals, les dificultats quotidianes i la relació entre les competències i les dificultats.

Per finalitzar el projecte, es presenten les conclusions, tant del treball com personals, així com s'adjunten les fonts de referència utilitzades, ordenades alfabèticament.

2. CONCEPTUALITZACIÓ TEÒRICA

En aquest apartat es dona una fonamentació teòrica sobre la qual es basa la recerca en qüestió. En primer lloc es fa un recorregut sobre la intel·ligència emocional, la competència emocional i les seves dimensions, el desenvolupament emocional a l'adolescència i l'educació emocional, basant-se en el model del Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica (GROP) de la Facultat d'Educació de la Universitat de Barcelona. En segon lloc, es presenta el marc teòric sobre els adolescents i les seves dificultats quotidianes. Per últim, es planteja la possible relació entre el grau de desenvolupament de la competència emocional i com aquest grau pot afavorir o no la capacitat per afrontar les dificultats quotidianes al llarg de l'etapa adolescent.

2.1. MODELS D'INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL

Abans que se sentís parlar al món acadèmic del concepte d'intel·ligència emocional, s'investigava paral·lelament sobre intel·ligència per una banda i sobre emoció per l'altra. Per a fer un repàs general dels antecedents dels models d'intel·ligència emocional, seguint a Bisquerra (Bisquerra, 2009, p. 125) podem remuntar-nos a la psicologia humanista, amb autors com Maslow o Carl Rogers; a la psicoteràpia racional-emotiva amb autors com Albert Ellis o Aaron Beck (teràpia cognitiva). Resulta interessant esmentar que, abans de l'article de Salovey i Mayer (1990), precursors de la intel·ligència emocional, B. Leuner va publicar al 1966 un article en alemany que es podria traduir com a "Intel·ligència emocional i emancipació". Si bé aquest article és força específic i tracta, en concret, de la no-emancipació de moltes dones cap al món social degut al seu baix desenvolupament de la intel·ligència emocional, resulta rellevant per haver ajuntat aquests dos conceptes que abans sempre s'havien trobat separats.

Hi ha molts models d'intel·ligència emocional. Sense ànim de ser exhaustius, a continuació comentarem uns quants d'aquests models.

MODEL D'IE DE SALOVEY I MAYER

Segons l'article de 1990 de Salovey i Mayer, "la intel·ligència emocional consisteix a la habilitat per a gestionar els sentiments i emocions, discriminar entre ells i emprar aquests coneixements per a dirigir els propis pensaments i accions" (Bisquerra, 2009, p. 128). Salovey i Mayer han anat ampliant i canviant el seu model al llarg dels anys (1993, 1997, amb la col·laboració de Caruso al 1999, 2000 i 2001). Fent una síntesi de les diferents versions del seu model, podem dir que l'estructuren de la següent manera: 1) Percepció emocional, consisteix

en com es perceben les emocions pròpies i dels altres, a través del llenguatge verbal i no verbal, en les emocions estètiques, així com en l'expressió adequada d'aquestes emocions; 2) Facilitació emocional del pensament, consisteix en la influència que tenen les emocions en el pensament, com aquestes fan que es prioritzin unes coses per damunt d'altres així com l'efecte que té l'estat anímic en la cognició; 3) Comprensió emocional, aquí entraria l'etiquetació de les emocions, el vocabulari emocional, la interiorització del significat de cada emoció així com la capacitat de comprendre emocions de valor contrari combinades (per exemple, l'alegria i la tristesa que se senten quan es recorda quelcom del passat amb nostàlgia); 4) Regulació emocional, consisteix a la gestió de les emocions, tant positives com negatives, a cada moment, per tal de maximitzar els efectes beneficiosos de les positives i minimitzar els de les negatives, entre altres aspectes.

MODEL D'IE DE GOLEMAN

El model de Goleman (1995) està estructurat de la següent manera: 1) Conèixer les pròpies emocions; 2) Gestionar les emocions; 3) Motivar-se un mateix; 4) Reconèixer les emocions dels altres; 5) Establir relacions. Segons Goleman, la intel·ligència emocional determina en quina mesura podem emprar correctament altres de les nostres habilitats. De fet, Goleman postula que, de cara a tenir èxit a la vida, és més important el Coeficient Emocional que el Coeficient d'Intel·ligència. Hom pot tenir un Coeficient d'Intel·ligència molt elevat, més alt que la mitjana però no servir-li de res a la pràctica, als estudis o al món professional, ja que no es disposa d'habilitats per a automotivar-se en aquests àmbits, per a establir i mantenir relacions satisfactòries, etc. Per contra, una persona amb un Coeficient d'Intel·ligència inferior a aquest però amb més Coeficient Emocional pot arribar a assolir amb més eficiència i satisfactòriament els seus objectius acadèmics i laborals, ja que és més capaç de mantenir-se amb optimisme, metes ajustades a les seves capacitats i la realitat, dur a terme treball en grup sense conflictes, per mencionar alguns aspectes els quals afavoreix la intel·ligència emocional. Al seu best seller, Goleman (1995) fa una crida als educadors i polítics d'arreu per a que incloguin l'entrenament de la intel·ligència emocional dins els currículums educatius. Val a dir que, al 1998, Goleman modifica lleugerament el seu model inicial deixant-lo de la següent manera: a) Autoconsciència; b) Autorregulació; c) Automotivació; d) Habilitats socials.

MODEL DEL GROU

Ara ens centrarem en el model proposat pel GROU com a fonamentació de la recerca present. En aquest cas, les emocions es defineixen com a "estats complexos de l'organisme que es caracteritzen per una excitació o pertorbació que predisposa a una resposta organitzada" (Bisquerra, 2000, p. 61). Així, les emocions són aquelles reaccions que es produeixen en les persones davant d'estímuls, tant interns com externs, que ens predisposen a l'acció. Hi ha diferents tipus d'emocions que es classifiquen en funció de si són agradables o no per la persona que les experimenta. Ara bé, totes són necessàries i espontànies i tenen una funció adaptativa. Així, trobem: emocions positives, les quals ens són agradables, com per exemple l'alegria, l'humor, l'amor, etc.; emocions negatives, les quals ens resulten desagradables, com per exemple, la ira, la por, l'ansietat, la tristesa, etc.; emocions ambigües, les quals es poden considerar positives o negatives en funció de les circumstàncies, com per exemple la sorpresa, la compassió, etc.; i finalment, existeixen les emocions estètiques, les quals es donen quan es reacciona emocionalment davant de certes manifestacions artístiques (literatura, teatre, música, cine, etc). El model del GROU està creat en una orientació formativa i, consegüentment, s'organitza en competències que es pretenen desenvolupar a través de l'educació emocional.

2.2.LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS

Tot i que el concepte de competència és un tema de debat i encara no hi ha un acord unànime entre els estudiosos del tema, Bisquerra i Pérez (2007) fan una revisió de les principals propostes de definició del constructe i plantegen un model pentagonal integrador de les principals aportacions prèvies.

La versió que es presenta tot seguit és una actualització de versions anteriors (Bisquerra, 2000, 2002; Bisquerra i Pérez, 2007):

Entenem les competències emocionals com el "conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per a prendre consciència, comprendre, expressar i regular de manera apropiades els fenòmens emocionals" (Bisquerra i Pérez, 2007) (Pérez-Escoda, 2014, p. 2). La finalitat d'aquestes competències és aportar un valor afegit a les funcions professionals i promoure el benestar personal i social.

Les competències emocionals són un aspecte important de la ciutadania activa, responsable i efectiva. D'aquesta manera, la seva adquisició i el seu desenvolupament afavoreixen a una millor adaptació al context social i un millor afrontament als reptes que planteja la vida. Entre

els aspectes que es veuen afavorits per les competències emocionals es troben els processos d'aprenentatge, les relacions interpersonals, la solució de problemes, entre d'altres. Tot i que les competències emocionals es basen en la intel·ligència emocional, aquestes integren elements d'un marc teòric més ampli, incloent habilitats socials, habilitats de vida, autoestima, etc. (Bisquerra, 2009). Val a dir també que el constructe de les competències emocionals està en procés de construcció i la seva reformulació és permanent.

En el model que es presenta, les competències emocionals s'estructuren en cinc grans dimensions o blocs: la consciència emocional, la regulació emocional, l'autonomia emocional, la competència social i les habilitats de vida i benestar. Aquest model es pot representar gràficament amb l'anomenat *Pentàgon de competència emocional* (figura 1).



Figura 1. Model pentagonal de competència emocional.

Adaptat de: Bisquerra, R. (2009, p.147)

Tot seguit s'explica detalladament cadascuna de les cinc dimensions i es concreten en si mateixes en microcompetències (Bisquerra, 2000, 2002; Bisquerra i Pérez, 2007).

a) Consciència emocional:

La consciència emocional és la capacitat per prendre consciència de les pròpies emocions i de les dels altres, així com l'habilitat per a captar el clima emocional d'un context determinat.

Els components específics de la consciència emocional són:

- **Presa de consciència de les pròpies emocions:** és la capacitat per a percebre amb precisió els propis sentiments i les pròpies emocions; identificar-les i etiquetar-les. Contempla la possibilitat d'experimentar emocions múltiples i de reconèixer la incapacitat de prendre consciència dels propis sentiments atesa a la inatenció selectiva o dinàmiques inconscients.
- **Donar nom a les emocions:** és l'eficàcia en l'ús del vocabulari emocional adequat i utilitzar les expressions disponibles en un context cultural determinat per a designar els fenòmens emocionals.
- **Comprendre les emocions dels altres:** és la capacitat per percebre amb precisió les emocions i perspectives dels demés i d'implicar-se empàticament en les seves vivències emocionals. Inclou la perícia de servir-se de les claus situacionals i expressives (comunicació verbal i no verbal) que tenen un cert grau de consens cultural per al significat emocional.
- **Prendre consciència de la interacció entre l'emoció, la cognició i el comportament:** els estats emocionals incideixen en el comportament i aquests estats en l'emoció; ambdós poden regular-se per la cognició (raonament, consciència). L'emoció, la cognició i el comportament estan en interacció contínua, de tal manera que és difícil saber què va primer.

La consciència emocional és el primer pas per a poder accedir a les altres competències emocionals.

b) Regulació emocional:

La regulació emocional és la capacitat per a gestionar les emocions de forma apropiada. Suposa prendre consciència de la interacció entre l'emoció, la cognició i el comportament; tenir bones estratègies d'afrontament; la capacitat per autogenerar-se emocions positives, etc. Les microcompetències que la configuren són:

- **Expressió emocional apropiada:** és la capacitat per expressar les emocions de forma apropiada. Implica l'habilitat per a comprendre que l'estat emocional intern no necessita correspondre amb l'expressió externa que d'aquest es presenta, tant en un mateix com en els demés. En graus de major maduresa, suposa la comprensió de l'impacte de la pròpia expressió emocional en altres i la facilitat per tenir-la en compte en la forma de relacionar-se amb un mateix i amb els altres.
- **Regulació de les emocions i els sentiments:** és la regulació emocional pròpiament dit. Això significa acceptar que els sentiments i les emocions sovint s'han de regular, el qual implica: regulació de la impulsivitat, ira, violència, comportaments de risc, tolerància a la frustració, etcètera, amb la finalitat de prevenir estats emocionals negatius malgrat les dificultats.
- **Habilitat d'afrontament:** Habilitat per a afrontar reptes i situacions de conflicte, amb les emocions negatives que es generen mitjançant estratègies d'autoregulació que millorin la intensitat i duració d'aquests estats emocionals.
- **Competència per a autogenerar emocions positives:** és la capacitat per experimentar de forma voluntària i conscient emocions positives (alegria, amor, humor, fluir) i gaudir de la vida. Capacitat per autogestionar el seu propi benestar subjectiu en busca d'una millor qualitat de vida.

c) Autonomia emocional:

L'Autonomia emocional és entesa com a un concepte ampli que inclou el conjunt de característiques i elements relacionats amb l'autogestió personal, entre les quals es troben l'autoestima, l'actitud positiva davant de la vida, la responsabilitat, la capacitat per analitzar críticament les normes socials, la capacitat per a buscar ajuda i recursos, així com l'autoeficiència emocional. Els seus components són:

- **Autoestima:** implica tenir una imatge positiva d'un mateix; estar satisfet d'un mateix;

mantenir bones relacions amb un mateix.

- **Automotivació:** és la capacitat d'automotivar-se i implicar-se emocionalment en activitats diverses de la vida personal, social, professional, de temps lliure etc. Automotivar-se és essencial per a donar sentit a la vida.
- **Autoeficàcia emocional:** és la percepció de ser capaç en les relacions socials i personals gràcies a les competències emocionals. L'individu es percep a sí mateix amb la capacitat de sentir com desitja (s'ha de trobar l'equilibri entre la dependència emocional i la desconexió). És a dir, l'autoeficàcia emocional significa que un accepta la seva pròpia experiència emocional, tant si és única i excèntrica com si és culturalment convencional, i aquesta acceptació està d'acord amb les creences de l'individu sobre el que constitueix un balanç emocional desitjable. En essència, un viu d'acord amb la seva "teoria personal sobre les emocions" quan demostra l'autoeficàcia emocional que està en consonància amb els valors morals propis.
- **Responsabilitat:** és la capacitat per a respondre als propis actes. És la intenció d'implicar-se en comportaments segurs, saludables i ètics. Assumir la responsabilitat en la presa de decisions.
- **Actitud positiva:** és la capacitat per a tenir una actitud positiva davant la vida, sentit constructiu del jo (self) i de la societat, sentir-se optimista i potent a l'hora d'afrontar els reptes quotidians, repercutint en la intenció de ser bo, just, caritatiu, compassiu, etc.
- **Anàlisi crítica de les normes socials:** és la capacitat d'avaluar críticament els missatges socials, culturals i dels mitjans de comunicació, relatius a les normes socials i comportaments personals. Això té sentit de cara a no adoptar els comportaments estereotipats propis de la societat irreflexiva i acrítica.
- **Resiliència:** és la capacitat que té una persona per enfrontar-se amb èxit a unes condicions de vida summament adverses (pobresa, guerres...).

d) La competència social:

La competència social és la capacitat per mantenir bones relacions amb els altres. Això implica dominar les habilitats socials bàsiques, la capacitat per a la comunicació efectiva, el respecte, les actituds prosocials i cooperació, l'assertivitat, etc. Les microcompetències que s'inclouen són:

- **Dominar les habilitats socials bàsiques:** la primera de les habilitats socials és escoltar (és la més important de totes les competències, doncs és la que possibilita les demés), saludar, acomiadar-se, donar las gràcies, demanar un favor, manifestar agraïment, demanar disculpes, mantenir una actitud dialogant, etc.
- **Respectar els altres:** és la intenció d'acceptar i apreciar las diferències individuals i de grups i valorar els drets de totes les persones. Això s'aplica als diferents punts de vista que poden sorgir en una discussió.
- **Practicar la comunicació receptiva:** és la capacitat per a atendre als altres tant en la comunicació verbal com no verbal per a rebre els missatges amb precisió.
- **Practicar la comunicació expressiva:** és la capacitat per a iniciar i mantenir conversacions, expressar els propis pensaments i sentiments amb claredat, tant en la comunicació verbal com no verbal, i demostrar als demés que han estat ben compresos.
- **Compartir emocions:** implica la consciència que l'estructura i la naturalesa de les relacions vénen en part definides tant pel grau d'immediatesa emocional o sinceritat expressiva com pel grau de reciprocitat o simetria en la relació.
- **Comportament prosocial i cooperació:** és la capacitat per a realitzar accions a favor de les altres persones, sense que ho hagin demanat.
- **Assertivitat:** Significa saber mantenir un comportament equilibrat, entre la agressivitat i la passivitat. Això implica la capacitat per defensar i expressar els propis drets, opinions i sentiments; dir "no" clarament i mantenir-lo; fer front a la pressió de grup i evitar situacions en les quals un pot veure's coaccionat; demorar actuar o prendre decisions en aquestes circumstàncies de pressió fins sentir-se adequadament preparat etc.

- **Prevenió i solució de conflictes:** és la capacitat per a identificar, anticipar-se o afrontar resolutivament conflictes socials i problemes interpersonals. Implica la capacitat per a identificar situacions que requereixen una solució o decisió preventiva i avaluar riscos, barreres i recursos. Quan inevitablement es produeixen els conflictes, afrontar-los de forma positiva, aportant solucions informades i constructives. La capacitat de negociació és un aspecte important, que contempla una resolució pacífica, considerant la perspectiva i els sentiments dels demés.
- **Capacitat per a gestionar situacions emocionals:** és l'habilitat per a reconduir situacions emocionals en contextos socials. Es tracta d'activar les estratègies de regulació emocional col·lectiva. Podem assimilar-lo a la capacitat para induir o regular les emocions en els demés.

e) Competències per a la vida i el benestar:

Les competències per a la vida i el benestar són la capacitat per adoptar comportaments apropiats i responsables per a afrontar satisfactòriament els desafiaments quotidians de la vida, davant de la resolució de problemes personals, familiars, professionals i socials, amb la finalitat d'organitzar la nostra vida de manera sana i equilibrada, potenciant el benestar personal i social. Els components són:

- **Fixar objectius adaptatius:** és la capacitat per a fixar objectius positius i realistes, alguns a curt termini i d'altres a llarg termini.
- **Prendre decisions:** és la capacitat de desenvolupar estratègies personals per a poder prendre decisions sense dilecció en situacions personals, familiars, acadèmiques, professionals, socials i del temps de lliure, que succeeixen a la vida diària. Suposa assumir la responsabilitat per les pròpies decisions, prenent en consideració aspectes ètics, socials i de seguretat.
- **Buscar ajuda i recursos:** és la capacitat per a identificar la necessitat de recolzament i assistència i saber accedir als recursos disponibles apropiats.

- **Ciutadania activa, participativa, crítica, responsable i compromesa:** la qual cosa implica reconeixement dels propis drets i deures; desenvolupament d'un sentiment de pertinença, participació efectiva en un sistema democràtic, solidaritat i compromís, exercici de valors cívics, respecte pels valors multiculturals i la diversitat etc. Aquesta ciutadania es desenvolupa a partir del context local, però s'obra a contextos més amplis (autonòmic, estatal, europeu, internacional, global).
- **Benestar emocional:** és la capacitat para gaudir de forma conscient de benestar subjectiu i procurar transmetre'l a les persones amb qui s'interactua. Acceptar el dret i el deure de buscar el propi benestar, ja que amb ell és pot contribuir activament al benestar de la comunitat en la que un viu (família, amics, societat).
- **Fluir:** és la capacitat per a generar experiències òptimes en la vida professional, personal i social.

En resum, les cinc dimensions de la competència emocional i les seves microcompetències més concretes que configuren el model del GROU queden esquematitzades en la següent taula.

COMPETÈNCIA EMOCIONAL	CONSCIÈNCIA EMOCIONAL	PRESA DE CONSCIÈNCIA DE LES PRÒPIES EMOCIONS
		DONAR NOM A LES EMOCIONS
		COMPRENDRE LES EMOCIONS DELS ALTRES
		PRENDRE CONSCIÈNCIA DE LA INTERACCIÓ ENTRE L'EMOCIÓ, LA COGNICIÓ I EL COMPORTAMENT
	REGULACIÓ EMOCIONAL	EXPRESSIÓ EMOCIONAL APROPIADA
		REGULACIÓ DE LES EMOCIONS I ELS SENTIMENTS
		HABILITAT D'AFRONTAMENT
		COMPETÈNCIA PER A AUTOGENERAR EMOCIONS POSITIVES
	AUTONOMIA EMOCIONAL	AUTOESTIMA
		AUTOMOTIVACIÓ
		AUTOEFICÀCIA EMOCIONAL
		RESPONSABILITAT
		ACTITUD POSITIVA
		ANÀLISI CRÍTICA DE LES NORMES SOCIALS
		RESILIÈNCIA
	COMPETÈNCIA SOCIAL	DOMINAR LES HABILITATS SOCIALS BÀSIQUES
		RESPECTAR ELS ALTRES
		PRACTICAR LA COMUNICACIÓ RECEPTIVA
		PRACTICAR LA COMUNICACIÓ EXPRESSIVA
		COMPARTIR EMOCIONES
COMPORTAMENT PROSOCIAL I COOPERACIÓ		
ASSERTIVITAT		
PREVENCIÓ I SOLUCIÓ DE CONFLICTES		
CAPACITAT PER A GESTIONAR SITUACIONS EMOCIONALS		
COMPETÈNCIES PER A LA VIDA I EL BENESTAR	FIXAR OBJECTIUS ADAPTATIUS	
	PRENDRE DECISIONS	
	BUSCAR AJUDA I RECURSOS	
	CIUTADANIA ACTIVA, PARTICIPATIVA, CRÍTICA, RESPONSABLE I COMPROMESA	
	BENESTAR EMOCIONAL	
	FLUIR	

Taula 1. Les dimensions de la competència emocional i les seves microcompetències (Model del GROU)

Adaptat de: Pérez-Escoda (2014, p. 3)

2.3. EL DESENVOLUPAMENT EMOCIONAL A L'ADOLESCÈNCIA

No hi ha un acord unànimе respecte al concepte adolescència, però després d'haver revisat diversos autors, podem dir que "l'adolescència s'entén com el període de transició entre la infantesa i l'adulteresa que transcorre entre els onze i els dotze anys i els divuit i vint anys aproximadament" (Moreno, 2015).

Tal com explica Pellicer (2011), els adolescents d'avui en dia viuen una societat en la qual hi predomina un ritme frenètic de vida i un consumisme desenfrenat, objectiu dels quals freqüentment són els propis adolescents. Una societat que viu una crisi de valors i en la que la gestió de les emocions esdevé una necessitat bàsica a desenvolupar.

Tenint en compte el moment que els ha tocat viure, implementar programes d'educació emocional es converteix en essencial. Els adolescents posseeixen una ment tipus *zapping*, la qual neix del món de la imatge i caracteritzat pels missatges curts, discontinus i entrelaçats. Tenen més capacitat de comprensió sentint o intuïnt, que no pas raonant o analitzant. Estan acostumats a la immediatesa, es nodreixen dels valors de la iconoesfera, tendeixen a les respostes emotives i al gust pel dinamisme i pel plaer espontani (De Pagés, 2007). A més, tenen la sensibilitat a flor de pell.

De totes aquestes peculiaritats, entre d'altres, en neixen certes necessitats (Bisquerra, 2007, p.25):

- La necessitat de sentir-se segur.
- L'establiment d'objectius que suposin un repte.
- El fet de sentir-se únic, especial, irrepetible i distint.
- El fet de sentir-se part d'alguna cosa (amics, família, escola, etc.)
- La percepció d'un creixement personal continu.
- La percepció que s'està contribuint a causes nobles.

En termes generals, els adolescents de la societat actual posseeixen una sèrie de característiques força comunes:

	Físiques	Psicològiques	Socials
Característiques	<p>Acceleració del desenvolupament físic.</p> <p>Preocupació pel seu aspecte físic.</p> <p>Maduresa sexual.</p> <p>Diferents ritmes de desenvolupament.</p> <p>Desequilibris amb el menjar.</p> <p>Consum de drogues.</p>	<p>Autoafirmació.</p> <p>Inestabilitat emocional.</p> <p>Cerca de la identitat personal.</p> <p>Elaboració de l'autoconcepte.</p>	<p>Rebel·lia respecte als adults.</p> <p>Importància del grup d'iguals.</p> <p>Intolerància.</p> <p>Independència.</p> <p>Idealisme social.</p> <p>Interès professional.</p>

Taula 2. Característiques dels adolescents del segle XXI (Cuadrado, 2007)

Adaptat de: Pellicer (2011)

D'altra banda, alguns dels progressos que caracteritzen el desenvolupament emocional a l'adolescència són (Pérez-Escoda, 2015a, p. 10):

- La consciència dels seus estats afectius i dels efectes dels mateixos estats.
- La consciència de l'ambivalència emocional en algunes circumstàncies.
- La capacitat per a considerar les preferències, la personalitat i la història en la comprensió de les emocions dels altres.
- La influència del domini cognitiu (pensament hipotètic) en la consideració de múltiples factors situacionals per a analitzar les reaccions emocionals dels altres.
- Els progressos en la capacitat d'empatia.
- La influència del domini cognitiu (capacitat d'autoreflexió) en la modulació de l'estat d'ànim. Major confiança en la pròpia regulació emocional.

D'aquesta manera, l'etapa adolescent es caracteritza per la inestabilitat emocional. Les causes d'aquesta inestabilitat poden ser vàries (Pérez-Escoda, 2015a, p.11), com per exemple:

- La necessitat d'assumir una nova imatge corporal.

- El desenvolupament de noves dimensions de la seva identitat.
- L'acceptació i la regulació de la seva sexualitat.
- Les seves noves capacitats cognitives.
- La necessitat d'afrontar la pressió dels iguals davant de la pressió dels adults.
- El desenvolupament de l'autonomia sense trencar amb les seves figures d'aferrament.
- Les noves pressions escolars.
- L'egocentrisme.
- La manca de flexibilitat en la regulació emocional.
- Elevadíssima estimulació del lòbul prefrontal.

Amb tots aquests canvis i progressos, seguint novament a Pérez-Escoda (2015a, p. 10) algunes de les emocions més comuns al llarg de l'adolescència són les següents: la por, la preocupació i l'ansietat davant les relacions socials, davant un mateix i davant les exigències escolars, a causa de la situació econòmica-social o bé pel seu futur laboral, personal, entre d'altres; el disgust, la frustració i la pena davant les injustícies, els càstigs, al prendre consciència de les seves limitacions, davant les mancances o obstacles que els impedeix accedir als seus desitjos, per les seves friccions amb els pares, per desenganys amorosos, etc.; la ira, especialment davant d'estímuls d'ordre social com per exemple les burles, el tracte injust, les mentides, etc.; i finalment, l'alegria, l'afecte, l'amor i la felicitat davant les relacions socials satisfactòries, la bona adaptació intel·lectual, el sentiment de superioritat, el bon estat físic, etc.

En resum, es pot dir que "el gran repte de l'adolescent en la seva transició a la vida adulta és l'aprenentatge del bon ús de les competències emocionals" (Pérez-Escoda, 2015a). Per aquest motiu i, un cop revisades les característiques de l'etapa adolescent, les quals mostren que l'adolescència és una etapa de molts canvis i de creixement personal, es pot justificar la idoneïtat del moment per a la pràctica i la presa de consciència de l'educació emocional. Tanmateix, també s'observa que moltes de les característiques i els canvis que es donen es relacionen directament amb les dificultats quotidianes en els adolescents.

2.4. L'EDUCACIÓ EMOCIONAL:

Anteriorment, s'ha presentat el Model del GROU. Així, d'acord amb aquest model l'educació emocional se centra en el desenvolupament de les competències emocionals. Cal dir que la finalitat de l'educació emocional és el desenvolupament de les competències emocionals que proporcionen un major benestar personal i social a la persona, sempre recordant que és un aprenentatge que es dona al llarg de tota la vida, és a dir, té un enfocament des del cicle vital.

En resum, l'educació emocional és un "procés educatiu, continu i permanent, que pretén potenciar el desenvolupament de les competències emocionals com a element essencial del desenvolupament humà, amb l'objectiu de capacitar-lo per a la vida i amb la finalitat d'augmentar el benestar personal i social" (Bisquerra, 2000) (Bisquerra, 2009, p.158).

L'educació emocional vol optimitzar el desenvolupament humà, és a dir, el desenvolupament integral de la persona (desenvolupament físic, intel·lectual, moral, social, emocional, etc.). És, per tant, una educació per a la vida. Els objectius generals que es planteja l'educació emocional (Bisquerra, 2009, p. 163) es poden resumir en els següents:

- Adquirir un major coneixement de les pròpies emocions.
- Identificar les emocions dels altres.
- Desenvolupar l'habilitat per a regular les pròpies emocions.
- Prevenir els efectes nocius de les emocions negatives.
- Desenvolupar l'habilitat per a generar emocions positives.
- Desenvolupar l'habilitat d'automotivar-se.
- Adoptar una actitud positiva davant la vida.
- Aprendre a fluir.

La metodologia per al desenvolupament de les competències emocionals ha de ser imminentment pràctica, participativa i dinàmica. Alguns exemples de recursos que es poden utilitzar són la introspecció, la relaxació, les dinàmiques de grup, el role playing, els grups de discussió i la dramatització, entre d'altres.

L'educació emocional no es limita al context de l'educació formal, sinó que s'amplia en tots aquells contextos que permetin el desenvolupament de la competència emocional. A mode de resum, es pot dir que els tres grans contextos per a l'aplicació de l'educació emocional són l'educació formal, els medis socio-comunitaris (vida quotidiana) i les organitzacions.

Els tres contextos no són excloents, sinó que una mateixa persona pot rebre formació simultàniament en diversos entorns.

2.5. LES DIFICULTATS QUOTIDIANES

En aquest apartat s'expliquen les dificultats quotidianes, és a dir, diversos problemes que d'acord amb Schuerger (2003) els adolescents són susceptibles a tenir al llarg d'aquesta etapa de la vida. Alguns dels problemes o símptomes que els joves poden arribar a patir de manera severa poden provocar desviacions en la conducta. Tenir els problemes que es presenten a continuació significa que és força probable que l'adolescent tingui algun tipus de dificultat emocional, personal o social (Schuerger, 2003). És per aquest motiu, entre d'altres, que les dificultats quotidianes són d'interès en aquesta recerca.

Tot seguit es defineixen les diverses dificultats quotidianes que els adolescents poden tenir tendència a experimentar seguint a Schuerger (2003).

En primer lloc, el **desànim** implica un estat d'ànim baix, apatia i alienació. Hi ha altres tipus de continguts que al·ludeixen a manifestacions de depressió, d'expressions de símptomes vegetatius o pensaments suïcides. Per contra, una persona que no pateixi desànim tendirà a ser alegre, vital i empenedora.

En segon lloc, la **preocupació**, referint-se a aspectes de l'ansietat més seriosos, és a dir, un adolescent amb molta preocupació té ansietat i temors, mentre que un adolescent sense preocupació estarà lliure de temors.

Un altre problema freqüent al llarg de l'adolescència és la percepció d'una **imatge pobre d'un mateix**, implicant preocupacions referides al propi cos, l'alimentació, el sobrepès i l'aparença general. És a dir, un adolescent sense aquesta dificultat accepta la seva imatge i capacitat, en canvi, al pol oposat trobem adolescents amb visions pobres del seu cos i de la seva vàlua.

D'altra banda, la **ira-agressió** recull les accions o sentiments violents cap als altres. Una persona que no manifesti ira-agressió serà un adolescent amable i condescendent amb els altres, mentre que un a l'altre extrem trobarem un jove propens a tenir actuacions iracundes.

També podem parlar de **dificultats amb l'autoritat**, fent referència a posar-se amb problemes de gravetat seriosa, com per exemple, problemes amb la llei. Així, un adolescents que està integrat en els rols jeràrquics tendirà a no tenir dificultats amb l'autoritat. En canvi, si existeix

una mala acceptació de la persona superior, la possibilitat de patir aquest tipus de dificultats serà elevada.

En sisè lloc, les **dificultats amb l'addicció (alcohol o drogues)** inclouen elements amb els quals el subjecte pot indicar l'existència de problemes amb l'alcohol o altres substàncies estupefaents. En aquest sentit, una persona sense aquesta dificultat estarà lliura d'inclinacions a les addiccions, mentre que un jove amb un grau elevat d'aquesta dificultat pot patir un descontrol en l'ús de l'alcohol o les drogues.

Les **dificultats a casa** poden ser importants en aquesta etapa. Un adolescent amb poques dificultats a casa es portarà bé amb la família però per contra, hi ha adolescents que tenen una relació conflictiva i insatisfeta amb la seva família.

Per un altre costat, les **dificultats al col·legi** fan referència als problemes que poden aparèixer en el context de l'escola. Hi ha adolescents que congenien amb l'entorn escolar i d'altres que són poc socials i tenen una actitud esguerpa en l'ambient escolar.

També podem parlar **d'afrontament deficient**, el qual té a veure amb la competència social, l'eficàcia en les tasques, i a més hi ha altres elements destinats a tocar els diferents estils o mètodes d'afrontament: resolent problemes; utilitzant uns valors raonables; i canviant l'actitud. En aquest sentit, una persona amb bona capacitat d'afrontament implicarà un adolescent amb aplom i seguretat davant de les dificultats. Per contra, un jove que pateix afrontament deficient és poc competent per a afrontar les dificultats.

Per últim, s'adjunta una taula-resum amb les diverses dificultats quotidianes explicades d'acord amb Schuerger (2003) amb una descripció de les persones que es troben a cada extrem, és a dir, les que no pateixen la dificultat per un costat i les que sí per l'altre, de cadascun dels problemes.

Pol baix, una persona... Alegre, vital i emprenedora	Dificultats quotidianes Desànim	Pol alt, una persona... Baix humor, molt cansament i apàtica
Lliura de preocupacions i temors	Preocupació	Ansiosa i amb temors
Que s'accepta en la seva imatge i capacitat	Imatge pobra d'un mateix	Amb una visió pobra del seu cos i de la seva vàlua
Amable i condescendent amb els altres	Ira i agressió	Propensa a una actuació iracunda
Integrada en els rols jeràrquics	Dificultats amb l'autoritat	Mala acceptació de la persona superior
Lliura d'inclinacions a les addiccions	Dificultats amb l'addicció	Descontrolada en l'ús de l'alcohol o les drogues
Que es porta bé amb la família	Dificultats a casa	Conflictiva i insatisfeta amb la família
Que congenia amb l'entorn escolar	Dificultats al col·legi	Poc social i esquerpa en l'ambient escolar
Amb aplom i seguretat davant de la dificultat	Afrontament deficient	Poc competent per a afrontar les dificultats

Taula 2. Descripció de les escales primàries, dimensions globals i variables mesurades

Adaptat de: Schuerger, J. (2003)

2.6. COMPETÈNCIES EMOCIONALS I DIFICULTATS QUOTIDIANES

En primera instància, és imprescindible constatar que no s'han trobat estudis previs que posin en relació les competències emocionals amb les dificultats quotidianes dels adolescents.

És per aquest motiu, que tot seguit es fa una recerca buscant la relació entre ambdues variables, partint dels punts en comú que semblen presentar.

En aquest sentit, un cop presentades les diverses competències emocionals i totes les seves components, les emocions predominants en l'adolescència i les dificultats quotidianes, es pot observar que des d'un punt de vista teòric hi ha força elements que ens faciliten que hipotetitzem sobre la relació d'ambdues variables. Les emocions predominants com la frustració, la preocupació, l'ansietat i la ira són de les emocions més comunes en aquesta etapa i, al mateix temps, són les emocions que marquen la majoria de dificultats quotidianes. Aquest fet ens porta a pensar que si es desenvolupen les competències emocionals, l'adolescent tindrà més facilitat per a gestionar les seves emocions i les dels altres i, alhora,

contribuirà a la disminució de les dificultats quotidianes provinents d'aquestes emocions. Conseqüentment, també es poden prevenir conductes de risc i millorar el benestar personal i social de la persona.

D'aquesta manera, sembla que l'educació emocional té molt de sentit en aquesta etapa de la vida, ja que facilita eines i recursos per a la vida i, justament, els adolescents es troben en un moment de molts canvis personals a molts nivells. Per tant, com més recursos tinguin, més fàcil hauria de ser la gestió i el procés de tals canvis.

Amb aquesta recerca, es vol veure quines relacions es poden establir, segons els resultats obtinguts, entre les diverses competències emocionals i les dificultats quotidianes a l'adolescència.

3. PROPOSTA METODOLÒGICA

En aquest apartat s'expliquen els diversos passos que s'han dut a terme per tal de realitzar l'informe: la naturalesa de la investigació, l'objecte tema d'estudi i els objectius, el procediment que s'ha seguit, la mostra d'aquest estudi, els diferents instruments de mesura utilitzats i finalment, els resultats obtinguts.

3.1 NATURALESA DE LA INVESTIGACIÓ

La investigació que s'ha realitzat contempla dues parts diferenciades: en primer lloc s'ha dut a terme una recerca de tipus documental, en la qual s'ha revisat les diverses fonts bibliogràfiques que tracten el tema en qüestió amb la finalitat d'establir un marc teòric sòlid. En segon lloc, s'ha fet una recerca de camp amb l'objectiu d'obtenir nous resultats que permetin relacionar les competències emocionals amb les dificultats quotidianes a l'adolescència.

Cal afegir que aquest estudi és de caràcter descriptiu i correlacional, és a dir, a partir de les dades obtingudes mitjançant l'aplicació de dues proves (PF-APQ i QDE-SEC) es descriuen els resultats i s'analitzen possibles correlacions entre ells. Així, ens centrarem en la descripció de les dades i des d'un punt de vista estadístic s'obtidran diferents informacions a partir de les quals s'extrauran conclusions.

3.2. DESCRIPCIÓ DEL CONTEXT DE LA INVESTIGACIÓ; L' OBJECTE TEMA D'ESTUDI

Davant la mancança d'estudis que posin en relació la competència emocional i les dificultats quotidianes dels adolescents i, al mateix temps, partint de les recerques que afirmen que el desenvolupament de les competències emocionals contribueixen a optimitzar el desenvolupament humà, alhora que prevenir conductes de risc (Bisquerra, 2000), es considera de gran interès aprofundir en aquest camp.

Aquest estudi es planteja a partir de la necessitat de dur a terme una investigació que s'interessa pel nivell de desenvolupament de la competència emocional i sobre com aquest nivell es pot relacionar amb la capacitat d'afrontament de les dificultats quotidianes que els adolescents acostumen a trobar al llarg de l'adolescència, etapa complexa des del punt de vista emocional. L'obtenció de resultats afirmatius donaria més indicis per animar-nos a potenciar més l'educació emocional entre els adolescents, ja que suposaria la disminució de dificultats quotidianes i, consegüentment, d'un grau més elevat de benestar.

En definitiva, educar per a la vida és educar també emocionalment i, al mateix temps, contribuir a la prevenció i disminució de conductes de risc, entre les quals es troben algunes de les dificultats quotidianes considerades.

3.3. OBJECTIUS

Els objectius de l'estudi han estat els següents:

Objectius generals

- Avaluar el grau de desenvolupament de la competència emocional i de les seves dimensions dels estudiants d'Educació Obligatoria Secundària i de Batxillerat participants, a cada nivell educatiu i en funció del sexe.
- Avaluar quines són les dificultats quotidianes amb les que s'acostumen a trobar els adolescents (estudiants d'Educació Obligatoria Secundària i de Batxillerat participants) en funció de cada etapa (ESO i Batxillerat) i en funció del sexe.

Objectius específics

- Analitzar el grau de competència emocional i les seves dimensions dels adolescents participants en relació amb les dificultats quotidianes avaluades.
- Contrastar la informació anterior amb l'obtinguda en altres estudis i fonts per a proposar estratègies d'intervenció destinades a afavorir el desenvolupament de la competència emocional i el desenvolupament d'estratègies d'afrontament eficient davant de les dificultats quotidianes.

3.4. PROCEDIMENT

En primer lloc, s'ha dut a terme una primera fase de documentació sobre el tema a investigar, a partir de la qual s'ha definit el marc teòric i els objectius de la recerca. Seguidament, s'han utilitzat les dades, en aquest cas ja recollides prèviament pel GROU (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica) en el marc de les seves recerques. Les dades utilitzades en el treball present han estat obtingudes a partir de dues eines que presentarem posteriorment i que mesuren d'una banda, les competències emocionals i de l'altra, aspectes de la personalitat. D'aquesta segona prova només s'ha utilitzat la dimensió de dificultats quotidianes. A partir dels resultats obtinguts, s'ha realitzat una anàlisi descriptiva de la

mostra en relació al grau de desenvolupament de les competències emocionals i a les dificultats quotidianes dels adolescents. Per últim, s'han correlacionat els resultats obtinguts a les dues proves amb la finalitat de cercar possibles relacions entre les variables investigades.

La recollida de dades va respectar en tot moment la confidencialitat dels participants els quals van respondre voluntàriament a les proves. A fi de respectar la confidencialitat dels informants es va atorgat un identificador a cada grup-classe i un codi a cada estudiant.

Tal com s'ha indicat anteriorment, l'estudi present és de caràcter descriptiu i correlacional. Tenint en compte que es tracta d'un estudi quantitatiu, s'ha utilitzat el programa estadístic SPSS_v.21 com a eina per recollir i tractar les dades disponibles.

Un cop finalitzat el buidatge i la síntesi de tota la informació recopilada, s'han redactat les conclusions de la recerca i les conclusions personals.

3.5. MOSTRA

Aquesta recerca s'ha dut a terme amb alumnes d'Educació Secundària Obligatòria (ESO) i Batxillerat de 4 escoles diferents de Barcelona ciutat i rodalies. El total d'alumnes que formen part de la mostra i que per tant han respost completament ambdues proves és de 658 casos. D'aquest total, 338 són nois (51,4%) i 320 són noies (48,6%) les edats dels quals oscil·len entre els 12 i els 19 anys ($M = 15,64$; $D.T. = 1,58$). Respecte a la distribució per cursos, cal dir que hi ha un total de 60 casos de primer d'ESO (9,1%), 53 casos de segon d'ESO (8,1%), 54 casos de tercer d'ESO (8,2%), 64 casos de quart d'ESO (9,7%), 289 casos de primer de Batxillerat (43,9%) i un total de 138 casos de segon de Batxillerat (21%). Així, la distribució per nivell d'estudis és de 231 casos que pertanyen a l'ESO (35,1%) i 427 casos que cursen Batxillerat (64,9%). També és important dir que aquests alumnes no han participat en cap intervenció d'educació emocional.

3.6. INSTRUMENTS

Per tal de realitzar aquesta recerca, s'han aplicat dues proves diferents a tots els alumnes que configuren la mostra: el 16 PF-APQ i el QDE-SEC. Tot seguit es presenten els dos instruments utilitzats.

16 PF-APQ Cuestionario de Personalidad para Adolescentes (Schuerger, 2005)

En primer lloc, trobem el 16 PF-APQ Cuestionario de Personalidad para Adolescentes (Schuerger, 2005). Aquest qüestionari tracta d'un autoinforme que té com a finalitat conèixer la personalitat, la capacitat de resolució de conflictes del subjecte, delimitar les seves preferències ocupacionals i informar sobre les dificultats quotidianes que els adolescents poden tenir. Tot seguit es troba la fitxa tècnica del test en qüestió.

Nom:	16PF-APQ, Cuestionario de Personalidad para Adolescentes 16PF.
Nom original:	16PF Adolescent Personality Questionnaire.
Autor:	J.M. Schuerger.
Procedència:	IPAT, Institute for Personality and Ability Testing, Inc., Champaign, Illinois.
Adaptació espanyola:	Nicolás Seisdedos Cuberos, TEA Ediciones, I+D, 2003.
Aplicació:	Individual i col·lectiva.
Àmbit d'aplicació:	De 12 a 19 anys, preferentment.
Duració:	Entre 45 i 60 minuts (uns 15 minuts més per l'apartat de "Dificultats quotidianes").
Finalitat:	Apreciació de setze trets o escales primàries, cinc dimensions globals de la personalitat, tres mesures d'estils de resposta, sis preferències ocupacionals i algunes escales de tipus clínic (sobre problemes quotidians).
Baremació:	Mostra d'adolescents segmentats per sexe. Puntuacions centils i decatipus.
Material:	Manual, Quadernet, Full de resposta i disc-perfil.

Taula 3. Fitxa tècnica del 16 PF-APQ Cuestionario de Personalidad para Adolescente
Adaptat de: Schuerger (2003)

El test presentat va aparèixer l'any 2001 com a una revisió i actualització del HSPQ (Cattell y cols., 1984) i finalment Schuerger fa una versió definitiva, versió que actualment està publicada per TEA Ediciones (Schuerger, 2005).

Es tracta d'un qüestionari dividit en 4 apartats o dimensions avaluatives amb un total de 200

elements distribuïts de la següent forma: 134 elements sobre la personalitat normal (15 escales primàries) i la manipulació de la imatge, 11 de raonament (escala B), 15 d'interessos ocupacionals i 40 sobre problemes quotidians. El temps total d'aplicació del 16PF-APQ és d'entre 50 minuts i 1 hora aproximadament.

La primera secció, Trets de personalitat, avalua les 5 dimensions de la personalitat (extraversió, ansietat, duresa, independència i autocontrol); la segona avalua la Resolució de problemes; la tercera, les preferències ocupacionals, que es basen en els 6 estils de personalitat de Holland: Manual, Científic, Artístic, Ajuda, Gestió o comerç i Organització; i per últim, el quart apartat que se centra en les dificultats quotidianes.

Atès que en aquest estudi només s'utilitza l'apartat de dificultats quotidianes, obviarem els altres apartats per focalitzar-nos en el centre d'interès d'aquets treball.

L'apartat de dificultats quotidianes resulta ser un informe sobre alguns dels problemes o símptomes que els joves poden arribar a patir de manera severa i provocar desviacions en la conducta; en essència és una mesura addicional als trets de personalitat i als interessos ocupacionals per tal d'apreciar diversos aspectes clínics propis dels adolescents.

Aquest apartat està formada per 40 elements els quals permeten avaluacions que s'agrupen en quatre epígrafs: Malestar Personal, Posar-se en problemes, Context de les dificultats i Afrontament. Aquests 40 elements es troben en forma d'afirmacions que el subjecte ha de respondre com a verdadera o falsa. Es demana molta sinceritat per tal que el resultat sigui el més vàlid possible. Tot seguit es mostra com estan distribuïdes les afirmacions (número entre parèntesis) i es donen alguns exemples.

Malestar Personal:

- Desànim (5) "Pienso que en la vida hay pocas cosas que valga la pena hacerlas".
- Preocupació (6) "A veces no me acepto y me rebelo contra mí mismo".
- Imatge pobra d'un mateix (6) "En ocasiones mis amigos o mi familia se han preocupado por mis hábitos de comida".
- Disconformitat general (17)

Posar-se en problemes:

- Ira- agressió (4) "En ocasiones me enfado tanto que hago bastante daño a otro".
- Dificultats amb l'autoritat (4) "He tenido roces con la ley".
- Dificultats amb l'addicció (alcohol o drogues) (4) " He tomado alcohol o droga en bastanta cantidad".
- Total en dificultats (12)

Context de les dificultats:

- Dificultats a casa (5) "Mi familia o amigos se han preocupado por el alcohol o drogas que he tomado".
- Dificultats al col·legi (3)

Afrontament:

- Afrontament deficient (6)
 - resolent problemes
"La mayoría de los problemas de la vida se pueden resolver pensando y esforzándose".
 - utilitzant uns valors raonables
"Aunque la vida pueda resultar muy dura, tengo principios sólidos con los que guiarme".
 - canviant l'actitud
"Cuando las cosas van mal, normalmente siempre veo un lado bueno".

Aquestes escales de dificultats quotidianes mostren una bona relació amb altres mesures similars, com les del MMPI (Graham, 1987) i les del *Child Behaviour Checklist* (Achenbach, 1991), així com amb les valoracions dels professors i dels orientadors.

En definitiva, la secció de Dificultats quotidianes ha estat dissenyada amb l'objectiu d'oferir una oportunitat a partir de la qual el subjecte indiqui les àrees de problemes específics i intenti cobrir la majoria de les situacions problemàtiques dels adolescents. Al mateix temps, també pot servir per a anticipar problemes i per a ajudar, si és dóna el cas, al professional que porti el cas.

QDE-SEC Qüestionari de Desenvolupament Emocional per l'Educació Secundària (Pérez-Escoda, Álvarez i Bisquerra (2008))

El segon qüestionari aplicat ha estat el QDE-SEC Qüestionari de Desenvolupament Emocional per l'Educació Secundària (Pérez-Escoda, Álvarez i Bisquerra (2008)).

El Qüestionari de desenvolupament emocional en la versió per a adolescents (QDE_SEC) va ser dissenyat d'acord amb el model de competència emocional del GROU (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica) de la Facultat de Pedagogia de la Universitat de Barcelona. La versió definitiva data del 2008 com a evolució i millora del CEE, (Cuestionario de Educación Emocional) publicat per a Álvarez (Coord.; 2003). La seva aplicació s'estima adequada entre els 12 i els 18 anys (Pérez-Escoda, 2015b).

Aquest qüestionari s'empra per tal de mesurar el grau de la competència emocional i les seves cinc dimensions, basant-se amb el model del GROU ja esmentat a l'apartat del marc teòric d'aquest treball: la consciència emocional, la regulació emocional, l'autonomia emocional, la competència social i les competències de vida i benestar.

El QDE- SEC consisteix en una escala d'autoinforme que consta de 35 ítems amb format de resposta tipus Likert, amb 11 opcions de resposta en una escala de 0 (completament en desacord) a 10 (completament d'acord).

Els resultats que s'obtenen permeten veure el grau de competència emocional general que té cada adolescent i, alhora, veure les puntuacions que ha obtingut a cadascuna de les cinc dimensions de la competència emocional esmentades anteriorment. En aquest estudi s'ha utilitzat una versió informatitzada i s'ha aplicat amb la col·laboració dels tutors.

Respecte a la seva fiabilitat, els estudis duts amb mostres de diferents nivells educatius assenyalen que el seu índex de consistència interna mesurada mitjançant el coeficient alfa de Cronbach oscil·la segons els casos entre 0,79 i 0,82 (Pérez-Escoda, 2015b).

També és important mencionar que aquest qüestionari ha estat aplicat en algunes investigacions com: Pérez-Escoda i Pellicer; (2009); García Navarro; (2011) Pellicer i Pérez-Escoda, (2012) y Pérez-Escoda i García-Aguilar, (en premsa). Actualment s'està utilitzant en diverses tesis doctorals (Pérez-Escoda, 2015b).

3.7. RESULTATS I INTERPRETACIÓ DE LES DADES

En aquest apartat s'exposaran els diversos resultats obtinguts. Està dividit en tres seccions: al primer punt, es revisa les dades sobre les competències emocionals obtingudes a partir del QDE-SEC; seguidament, es presenta els resultats respecte a les dificultats quotidianes a partir del 16PF-APQ; i finalment, es mostren les correlacions que existeixen entre el grau de competències emocionals i les dificultats quotidianes que tenen els adolescents

3.7.1. COMPETÈNCIES EMOCIONALS

Tot seguit es fa una descripció del grau de competències emocionals que tenen els alumnes que formen part de la mostra estudiada, és a dir, tots els 658 estudiants d'ESO i de Batxillerat, independentment del seu sexe.

En primer lloc, observem que la puntuació mitjana de la mostra total en competència emocional global és de 6,05 (en una escala de 0 a 10). Cal dir que la puntuació obtinguda es pot considerar mitjana-baixa. Dins de la competència general global, tal i com s'ha indicat en el marc teòric i d'acord amb el model del GROU, trobem cinc competències: la puntuació mitjana obtinguda en consciència emocional és de 7,13; la puntuació mitjana en regulació emocional és de 5,27; la d'autonomia emocional és de 5,69; la puntuació mitjana de competència social és de 5,91; i finalment, el valor obtingut respecte a les competències per a la vida i el benestar és de 6,52.

Si observem els graus assolits es conclou que la dimensió més desenvolupada és la consciència emocional (7,13), seguida per les competències per a la vida i el benestar (6,52), la competència social (5,91), l'autonomia emocional (5,69) i finalment, la competència amb una puntuació més baixa és la regulació emocional (5,27).

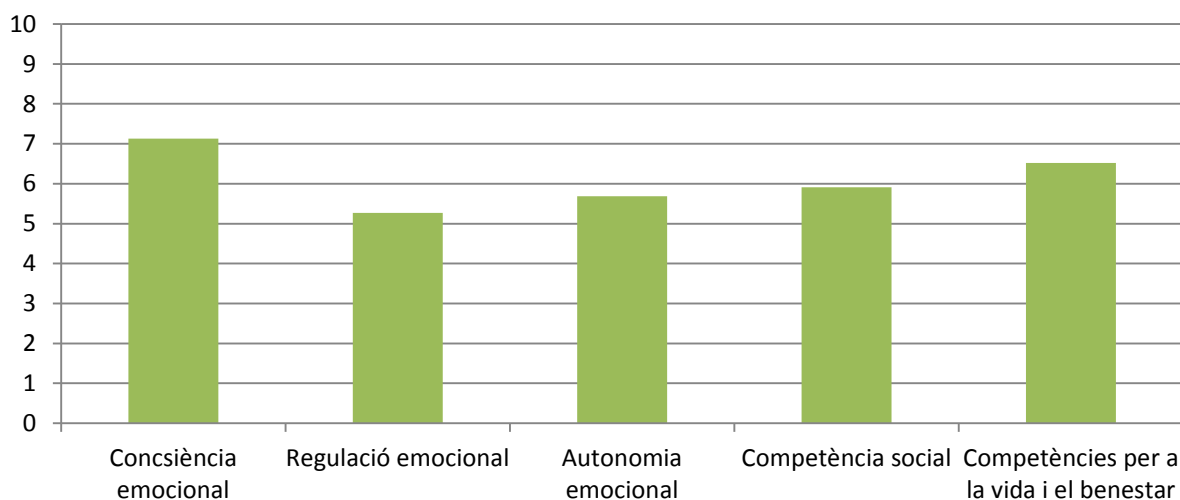
	N	Mínim	Màxim	Mitjana	DT
Consciència emocional	658	2,17	9,83	7,13	1,19
Regulació emocional	658	2,00	9,00	5,27	1,30
Autonomia emocional	658	1,43	9,57	5,69	1,37
Competència social	658	0,71	9,86	5,91	1,34
Competències per a la vida i el benestar	658	2,00	10,00	6,52	1,30
Total Competència emocional	658	2,60	8,89	6,05	0,96

Si observem la taula presentada, es pot afirmar que els mínims de totes les competències són

Taula 4. Grau de desenvolupament de les competències emocionals segons el QDE-SEC

mínim més baix (0,71), seguida de l'autonomia emocional (1,43). Aquests resultats reflecteixen que hi ha alguns estudiants que tenen una clara necessitat de desenvolupar les competències emocionals. Ara bé, s'observa molta dispersió en els resultats, és a dir, hi ha molta variabilitat entre els alumnes i cal posar-hi especial èmfasi per a poder atendre a la diversitat.

Gràfic 1. Grau de desenvolupament de les competències emocionals segons el QDE-SEC



En segon lloc, es mostra el grau de desenvolupament de les competències emocionals en funció del sexe dels alumnes en el seu total. En aquest sentit, s'observa que els nois tenen una mitjana del total de competència emocional de 6,12 i les noies de 5,98, essent els nois els que tenen un nivell més alt en el total de competència emocional, malgrat que la diferència és lleugera. La significació bilateral és de 0,03 en la regulació emocional, de 0,00 en l'autonomia emocional i de 0,05 en el total de competència, per tant podem afirmar que els nois es perceben amb major competència emocional que les noies.

Taula 5. Grau de desenvolupament per SEXES de les competències emocionals segons el QDE-SEC

	Sexe	N	Mitjana	DT	Sig.
Consciència emocional	Noia	320	7,13	1,19	,96
	Noi	338	7,14	1,19	
Regulació emocional	Noia	320	5,16	1,32	,03
	Noi	338	5,38	1,27	
Autonomia emocional	Noia	320	5,40	1,30	,00
	Noi	338	5,96	1,38	
Competència social	Noia	320	5,97	1,38	,30
	Noi	338	5,86	1,34	
Competències per a la vida i el benestar	Noia	320	6,51	1,34	,764
	Noi	338	6,54	,26	
Total Competència emocional	Noia	320	5,98	0,97	,05
	Noi	338	6,12	0,94	

D'altra banda, s'han estudiat els resultats de la competència emocional en funció dels nivells educatius en què es troben els alumne, és a dir, separats entre ESO i Batxillerat. En aquest sentit, es pot afirmar que existeix una diferència significativa entre nivells educatius en la regulació emocional (de 5,03 a 5,40), en l'autonomia emocional (de 5,54 a 5,77) i en el total de competència emocional (de 5,93 a 6,12), tenint més desenvolupades aquestes competències al Batxillerat que a l'ESO. A més, es pot observar que en totes i cadascuna de les competències emocionals es dona un major desenvolupament al Batxillerat, entenent que el grau és susceptible a millorar amb l'edat.

Taula 6. Grau de desenvolupament per NIVELLS EDUCATIUS de les competències emocionals segons el QDE-SEC

	Nivell educatiu	N	Mitjana	DT	Sig.
Consciència emocional	ESO	231	7,09	1,25	,48
	Batxillerat	427	7,16	1,16	
Regulació emocional	ESO	231	5,03	1,25	,00
	Batxillerat	427	5,40	1,31	
Autonomia emocional	ESO	231	5,54	1,37	,05
	Batxillerat	427	5,77	1,36	
Competència social	ESO	231	5,87	1,35	,52
	Batxillerat	427	5,94	1,34	
Competències per a la vida i el benestar	ESO	231	6,42	1,35	,15
	Batxillerat	427	6,58	1,27	
Total Competència emocional	ESO	231	5,93	0,95	,02
	Batxillerat	427	6,12	0,96	

En quart lloc, ens centrarem en observar si existeixen diferències entre els dos sexes (noi/a) dins del nivell educatiu d'ESO. En el cas de la consciència emocional i la competència social, les noies obtenen una major puntuacions que els nois. No obstant, en la regulació emocional, l'autonomia emocional, en les competències per a la vida i el benestar i el total de competència emocional són els nois els que obtenen una puntuació major respecte a les noies. Ara bé, només en l'autonomia emocional hi ha una diferència significativa, amb una significació bilateral de 0,03. Per tant, podem afirmar que no hi ha diferències en les competències emocionals per sexes a excepció de l'autonomia emocional, en la qual els nois es perceben més competents.

Taula 7. Grau de desenvolupament per SEXES de les competències emocionals segons el QDE-SEC dels alumnes d'ESO

	Sexe	N	Mitjana	DT	Sig.
Consciència emocional	Noia	104	7,10	1,29	,91
	Noi	127	7,08	1,22	
Regulació emocional	Noia	104	4,94	1,32	,34
	Noi	127	5,10	1,19	
Autonomia emocional	Noia	104	5,32	1,38	,03
	Noi	127	5,73	1,35	
Competència social	Noia	104	6,01	1,38	,14
	Noi	127	5,75	1,32	
Competències per a la vida i el benestar	Noia	104	6,37	1,40	,55
	Noi	127	6,47	1,31	
Total Competència emocional	Noia	104	5,89	0,96	,51
	Noi	127	5,97	0,95	

En el cas dels alumnes de Batxillerat, s'observa que també existeixen algunes diferències entre ambdós sexes. En aquest sentit, les noies només puntuen més alt que els nois en la competència social. En la resta de competències i en el total de competència emocional són els nois els que tenen un grau de competència més desenvolupat. De totes maneres, només en la regulació emocional, en l'autonomia emocional i en el total de competència emocional la diferència és estadísticament significativa. Per tant, podem afirmar que els nois apareixen com a més competents que les noies, especialment pel que fa a la regulació i a l'autonomia.

Taula 8. Grau de desenvolupament per SEXES de les competències emocionals segons el QDE-SEC dels alumnes de BATXILLERAT.

	Sexe	N	Mitjana	DT	Sig.
Consciència emocional	Noia	216	7,15	1,15	,83
	Noi	211	7,17	1,17	
Regulació emocional	Noia	216	5,26	1,31	,02
	Noi	211	5,55	1,29	
Autonomia emocional	Noia	216	5,44	1,26	,00
	Noi	211	6,10	1,38	
Competència social	Noia	216	5,95	1,32	,87
	Noi	211	5,93	1,35	
Competències per a la vida i el benestar	Noia	216	6,57	1,30	,99
	Noi	211	6,58	1,23	
Total Competència emocional	Noia	216	6,02	0,98	,03
	Noi	211	6,22	0,93	

Per un altre costat, es mostren les dades obtingudes només de les noies en funció del nivell educatiu en el qual es troben. Malgrat que sembla que hi ha una tendència en què al Batxillerat les noies treguin puntuacions més altes, només les diferències entre les noies de l'ESO i les alumnes de Batxillerat són estadísticament significatives en la regulació emocional.

Taula 9. Grau de desenvolupament de les competències emocionals segons el QDE-SEC de les NOIES de la mostra en funció del nivell educatiu.

	Nivell educatiu	N	Mitjana	DT	Sig.
Consciència emocional	ESO	104	7,10	1,29	,75
	Batxillerat	216	7,15	1,15	
Regulació emocional	ESO	104	4,94	1,32	,05
	Batxillerat	216	5,26	1,31	
Autonomia emocional	ESO	104	5,32	1,38	,43
	Batxillerat	216	5,44	1,26	
Competència social	ESO	104	6,01	1,38	,70
	Batxillerat	216	5,95	1,32	
Competències per a la vida i el benestar	ESO	104	6,37	1,40	,19
	Batxillerat	216	6,57	1,30	
Total Competència emocional	ESO	104	5,89	0,96	,25
	Batxillerat	216	6,02	0,98	

Respecte als nois, s'observa que en totes les competències emocionals, així com en el total de competència emocional, els nois de Batxillerat tenen un grau més elevat que els nois de l'ESO, existint una diferència estadísticament significativa en la regulació emocional, en l'autonomia emocional i en el total de competència emocional. Així, observem que els nois tendeixen a augmentar el seu grau de competències emocionals amb els anys.

Taula 10. Grau de desenvolupament de les competències emocionals segons el QDE-SEC de les NOIS de la mostra en funció del nivell educatiu.

	Nivell educatiu	N	Mitjana	DT	Sig.
Consciència emocional	ESO	127	7,08	1,22	,51
	Batxillerat	211	7,17	1,17	
Regulació emocional	ESO	127	5,10	1,19	,00
	Batxillerat	211	5,55	1,29	
Autonomia emocional	ESO	127	5,73	1,35	,02
	Batxillerat	211	6,10	1,38	
Competència social	ESO	127	5,75	1,32	,24
	Batxillerat	211	5,93	1,35	
Competències per a la vida i el benestar	ESO	127	6,47	1,31	,46
	Batxillerat	211	6,58	1,23	
Total Competència emocional	ESO	127	5,97	0,95	,02
	Batxillerat	211	6,22	0,93	

En conclusió, s'observa que en termes generals, el grau de les competències emocionals sembla augmentar amb l'edat, així com els nois tendeixen a tenir un grau més elevat de competències respecte a les noies en algunes dimensions. No obstant, les puntuacions obtingudes en general són mitjanes-baixes. Aquests resultats suggereixen la necessitat d'impulsar programes d'intervenció per tal d'afavorir el desenvolupament de les competències emocionals amb l'objectiu de millorar el benestar dels adolescents i els permeti afrontar els reptes comuns a l'etapa de l'adolescència amb èxit.

3.7.2. DIFICULTATS QUOTIDIANES

A continuació i d'acord amb el segon objectiu proposat en aquesta recerca, avaluar el grau de dificultats quotidianes que els adolescents d'ESO i Batxillerat poden arribar a tenir, es mostren els resultats obtinguts amb el qüestionari 16PF-APQ respecte a aquestes dificultats quotidianes, expressant els diferents graus en què els adolescents consideren que experimenten situacions amb aquestes dificultats. Es pretén descriure amb quin tipus de dificultats s'acostumen a trobar en un global, a cada etapa i en funció del sexe per esbrinar si hi ha coincidències o no. La descripció dels resultats es dona d'acord amb el perfil del 16PF-APQ, el qual indica que els valors situats entre el percentil 30 i el 70 es troben dins de la corba normal.

En primer lloc, observem que el grau de **desànim**, és a dir, d'un estat d'ànim baix té una puntuació mitjana de 53,80. Aquesta mitjana es troba dins de la corba normal i indica que en general els adolescents de la mostra tendeixen a situar-se en un punt mig entre el baix humor, molt de cansament i apatia per una banda, i l'alegria, la vitalitat i l'actitud emprenedora per l'altre costat.

Respecta a la **preocupació**, s'ha obtingut de mitjana un 51,28. D'aquesta manera, la puntuació també es troba dins de la corba normal, indicant que els adolescents estudiants, en conjunt, poden sentir preocupacions i temors raonables sense que aquests siguin preocupants.

Pel que fa a la **imatge d'un mateix**, la puntuació és de 51,19. Per tant, en termes generals accepten força la seva imatge i capacitat, trobant-se dins de la corba normal.

Fent referència a l'ítem d'**ira-agressió**, la puntuació mitjana és 49,30, també situada dins la corba normal. Aquesta puntuació ens indica que en general les persones de la mostra tendeixen a ser amables i condescendents amb els altres.

Respecte a les dificultats amb l'**autoritat**, s'ha obtingut una puntuació de 49,59, essent el resultat més baix dins les dificultats. Per tant, també es troben dins la corba normal i això significa que els adolescents enquestats tenen els rols jeràrquics integrats i que són poc propicis a tenir problemes a nivell legal.

D'altra banda, cal dir que els estudiants tenen una puntuació de 57,90 en **dificultats amb l'addicció**, essent el valor més alt de totes de les dificultats. En aquest sentit, estan dins la corba normal, fet que indica que en general estan lliures d'inclinacions cap a les drogues i

l'alcohol i poden controlar en situacions de presència, tot i que és el problema més freqüents d'acord amb els resultats.

Envers les **dificultats a casa**, la puntuació obtinguda és de 48,95. Així, en termes generals tenen una bona relació amb les seves famílies i saben gestionar els conflictes de manera adequada.

Fent referència a les **dificultats al col·legi**, la puntuació és de 50,41. Observem que en aquest cas la mitjana segueix dins la corba normal, el qual indica que en general es viuen pocs conflictes dins de l'ambient escolar.

Respecte a l'última dificultat avaluada, l'**afrontament deficient**, el resultat és de 55,98. La puntuació obtinguda està dins la corba normal, significat que en general, els adolescents tenen "aplomo" i seguretat davant de la dificultat, posant en pràctica estratègies d'afrontament per a la resolució de conflictes.

En conclusió, podem dir que totes les mitjanes dels participants són puntuacions situades dins de la corba normal, és a dir, es troben dins les puntuacions habituals de la població, les quals indiquen normalitat en dificultats quotidianes. No obstant això, les mínimes i les màximes es troben en els seus extrems en **totes les dificultats** avaluades i, per tant, existeix una variabilitat important entre els adolescents. Un exemple de variabilitat la podem veure en la dificultat d'imatge d'un mateix, observant que tot i que hi ha estudiants que s'accepten plenament, n'hi ha que tenen una visió molt pobre sobre la seva pròpia imatge i la seva validesa. Per aquest motiu, és important parar atenció a les diferències individuals i buscar solucions per tal de proporcionar estratègies de resolució i prevenció de conflictes atenent a la diversitat.

Taula 11. Dificultats quotidianes segons el 16PF-APQ del total de la mostra.

	N	Mínim	Màxim	Mitjana (Centil)	DT
Desànim	658	10	99	53,80	27,34
Preocupació	658	0	98	51,28	29,64
Imatge pobra d'un mateix	658	0	99	51,19	29,31
Ira-agressió	658	20	99	49,30	27,93
Dificultats amb l'autoritat	658	0	99	49,59	27,68
Dificultats amb l'addicció	658	0	99	57,90	28,11
Dificultats a casa	658	0	99	48,95	27,95
Dificultats al col·legi	658	15	97	50,41	27,73
Afrontament deficient	658	0	99	55,98	28,81

Tal i com es pot veure en la següent taula, la puntuació mitjana del total en dificultats quotidianes és de 27,26. Aquesta puntuació és força baixa, tot indicant que en termes generals, els adolescents participants tenen poques dificultats quotidianes.

Taula 12. TOTAL de dificultats quotidianes segons el 16PF-APQ del total de la mostra.

	N	Mínim	Màxim	Mitjana (centil)	DT
Total en dificultats quotidianes	658	,00	70,00	27,26	14,28

Respecte a les diferències entre els nois i noies, cal dir que els nois mostren més capacitat per afrontar els problemes quotidians que les noies, les quals han obtingut una puntuació lleugerament més elevada que els nois. Podem concloure que en el conjunt de la mostra, les noies tenen més dificultats quotidianes que els nois.

Taula 13. Diferència entre el total de dificultats quotidianes segons el 16PF-APQ del TOTAL de la mostra en funció del SEXE.

	Sexe	N	Mitjana (PD)	DT	Sig.
Total en dificultats	Noia	320	29,05	14,34	,002
quotidianes	Noi	338	25,57	14,03	

Pel que fa a les diferències entre els adolescents que es troben a l'ESO i els que cursen Batxillerat, s'observa que els alumnes de Batxillerat tenen menys dificultats quotidianes que els estudiants d'ESO. No obstant això, s'aprecia que la diferència no és significativa entre els cursos respecte al total de les dificultats quotidianes.

Taula 14. Diferència entre el grau del total de dificultats quotidianes segons el 16PF-APQ del TOTAL de la mostra en funció del NIVELL EDUCATIU.

	Nivell educatiu	N	Mitjana (PD)	DT	Sig.
Total en dificultats	ESO	231	27,97	14,37	,32
quotidianes	Batxillerat	427	26,88	14,23	

D'altra banda, dins del cursos d' ESO, s'observa que les noies també tenen més dificultats que els nois. Els nois han obtingut una puntuació mitjana de 26,00 mentre que les noies han puntuat 30,37. En el cas dels alumnes de Batxillerat, els nois continuen essent els que tenen menys dificultats amb un 25,31 i les noies amb un 28,42. En conclusió, s'observa que no hi ha diferències significatives entre cursos però sí entre sexes, tant a l'ESO com al Batxillerat.

Taula 15. Diferències en el grau del total de dificultats quotidianes segons el 16PF-APQ dels alumnes d'ESO i BATXILLERAT en funció del SEXE.

3.7.3. RELACIONS ENTRE LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS I LES DIFICULTATS

	Sexe	ESO.				Batxillerat			
		N	Mitjana (PD)	DT.	Sig.	N	Mitjana (PD)	DT	Sig.
Total en dificultats quotidianes	Noia	104	30,37	13,96	,02	216	28,42	14,50	,02
	Noi	127	26,00	14,46		211	25,31	13,80	

QUOTIDIANES

Pel que fa al tercer objectiu consistent en analitzar la relació entre el grau de desenvolupament de la competència emocional amb les dificultats quotidianes, s'ha realitzat un estudi correlacional entre els resultats de les dues proves que es presenta a la taula 16. L'anàlisi quantitativa s'ha dut a terme d'acord amb la interpretació proposada per Serrano i Sánchez (2012).

En primer lloc, s'observa una correlació moderada i inversa entre les dimensions de la competència emocional i les dificultats quotidianes, a excepció de la competència social. És a dir, d'acord amb els resultats, a més grau de competència emocional, menys dificultats quotidianes. A més, la correlació entre el total de competència emocional i el total de dificultats quotidianes és alt.

D'aquesta manera, s'observa que les competències per a la vida i el benestar són les que tenen una correlació més alta amb el total de dificultats, seguides per la regulació emocional, l'autonomia emocional i la consciència emocional. En últim lloc, trobem la competència social, la qual té una correlació baixa, tot i que segueix essent significativa.

Taula 16. Correlació entre el total de dificultats quotidianes i les competències emocionals

	Total competència emocional	Consciència	Regulació	Autonomia	Competència social	Competències per a la vida
Total de dificultats quotidianes	-,610**	-,402**	-,492**	-,469**	-,288**	-,584**

****.** La correlació és significativa al nivell 0,01 (bilateral)

En la següent taula, segons els resultats obtinguts, s'observa que la correlació entre cadascuna de les dificultats quotidianes i el total de competència emocional és significativa en tots els casos. Així, el desànim és la dificultat amb una correlació més elevada, seguit per l'afrontament deficient i la imatge pobra d'un mateix. En quart lloc, es troba la preocupació, seguida per les dificultats a casa i la ira-agressió. en setena posició, hi ha les dificultats al col·legi i en penúltim lloc, les dificultats amb l'autoritat. Per últim, tot i que se segueix establint una correlació significativa, es troben les dificultats amb l'autoritat. D'acord amb aquests resultats, podem dir que resulta de gran interès i valor dissenyar intervencions d'educació emocional, ja que les correlacions entre la competència emocional i les dificultats

quotidianes són altes. Per tant, d'acord amb els valors obtinguts, observem que a més competència emocional, menys dificultats quotidianes.

Taula 17. Correlacions de cadascuna de les dificultats quotidianes amb el total de competència emocional

	Total Competència Emocional	
Desànim	-,534**	
Preocupació	-,451**	
Imatge pobra d'un mateix	-,468**	
Ira-agressió	-,329**	
Dificultats amb l'autoritat	-,277**	
Dificultats amb l'addicció	-,139**	
Dificultats a casa	-,437**	
Dificultats al col·legi	-,322**	
Afrontament deficient	-,471**	significativa al nivell

** La correlació és
0,01 (bilateral)

* La correlació és significativa al nivell 0,05 (bilateral)

Tot seguit, s'adjunta una taula amb les diverses dificultats quotidianes correlacionades amb cadascuna de les dimensions de la competència emocional. En aquest sentit, s'observa que pràcticament totes les competències estableixen una correlació significativa amb quasi totes les dificultats.

En el cas de la consciència emocional, s'observa que les correlacions més significatives les manté amb el desànim, l'afrontament deficient i les dificultats a casa. Amb les dificultats amb l'addicció s'aprecia la correlació més baixa. Totes les correlacions entre la consciència emocional i les dificultats es troben dins del barem de baix o molt baix.

Pel que fa a la regulació emocional, s'observa que la correlació entre aquesta competència i la preocupació és moderada. Amb la resta de dificultats, a excepció de les dificultats amb l'addicció, s'aprecia que la correlació és baixa. Les correlacions més destacades entre la regulació emocional i les dificultats es donen amb la preocupació, la imatge pobra d'un mateix, el desànim i l'afrontament deficient.

Referent a l'autonomia emocional, es pot veure que mentre manté una correlació moderada amb la preocupació, la imatge pobra d'un mateix i el desànim, la correlació amb l'afrontament deficient i les dificultats a casa és baixa. En el cas de la ira-agressió, de les dificultats amb l'autoritat, les dificultats amb l'addicció i les dificultats al col·legi, la correlació és molt baixa.

En quart lloc, la competència social és la que mostra correlacions més baixes en termes generals. La dificultat que més destaca és el desànim, seguida per la imatge pobra d'un mateix i, amb la que s'ha obtingut una correlació més baixa és amb les dificultats amb l'addicció.

Per últim, les competències per a la vida i el benestar es correlacionen de manera moderada amb les dificultats a casa, el desànim, l'afrontament deficient i les dificultats al col·legi. Amb la resta de dificultats, la correlació és baixa.

En resum, s'observa que totes les dimensions de la competència emocional es correlacionen de manera significativa amb les diverses dificultats quotidianes que es s'acostumen a trobar els adolescents, especialment amb el desànim, la imatge pobra d'un mateix i l'afrontament deficient. L'autonomia emocional i les competències per a la vida i el benestar són les dues dimensions que han obtingut correlacions més elevades. D'aquesta manera, d'acord amb els resultats obtinguts, podem seguir afirmant la importància d'intervenir des de l'educació emocional per tal d'ajudar als adolescents a disminuir les seves dificultats quotidianes.

Taula 18. Correlacions entre cadascuna de les competències emocionals amb cadascuna de les dificultats quotidianes.

	Desànim	Preocupació	Imatge pobra d'un mateix	ira-agressió	Dificultats amb l'autoritat	Dificultats amb l'adicció	Dificultats a casa	Dificultats al col·legi	Afrontament deficient
Consciència emocional	-,393**	-,239**	-,299**	-,220**	-,199**	-,115**	-,308**	-,163**	-,327**
Regulació emocional	-,368**	-,430**	-,376**	-,344**	-,249**	-,079*	-,307**	-,268**	-,352**
Autonomia emocional	-,443**	-,455**	-,446**	-,153**	-,066	-,042	-,336**	-,160**	-,397**
Competència social	-,309**	-,212**	-,230**	-,135**	-,126**	-,027	-,188**	-,160**	-,220**
Competències per a la vida i el benestar	-,457**	-,288**	-,355**	-,350**	-,383**	-,260**	-,473**	-,419**	-,436**

** . La correlació és significativa al nivell 0,01 (bilateral)

*. La correlació és significativa al nivell 0,05 (bilateral)

4. CONCLUSIONS

4.1. CONCLUSIONS DEL TREBALL

Tenint en compte els objectius de la recerca, es presenten tot seguit les conclusions a les quals s'ha arribat a través de la investigació en qüestió.

En primera instància, respecte el primer objectiu general d'aquest treball "avaluar el grau de desenvolupament de la competència emocional i de les seves dimensions dels estudiants d'Educació Obligatoria Secundària i de Batxillerat participants en global, a cada nivell educatiu i en funció del sexe", podem afirmar que el grau general del total de competència emocional, així com les seves dimensions, de tots els alumnes enquestats és mitjà-baix. S'han apreciat diferències entre sexes, essent els nois els que tenen un major grau de competència emocional respecte a les noies. També s'ha observat que els alumnes de Batxillerat tenen un grau major de competència emocional que els alumnes de l'ESO. Aquest darrer resultat ens fa pensar que el grau de competència emocional augmenta amb l'edat. No obstant això, caldrien altres dades per a poder afirmar-ho amb certesa. Allò que sí que podem valorar un cop analitzats els resultats i amb unes puntuacions obtingudes en general, mitjanes-baixes, és l'interès que podria tenir la implementació d'intervencions d'educació emocional amb la finalitat de desenvolupar les competències emocionals i, així millorar el benestar dels adolescents, donant recursos per a la vida, tenint present les diverses casuístiques, ja que tal i com s'ha pogut veure, existeix una variabilitat considerable entre els alumnes.

En segon lloc, pel que fa al segon objectiu general "avaluar quines són les dificultats quotidianes amb les que s'acostumen a trobar els adolescents en conjunt, a cada etapa (ESO i Batxillerat) i en funció del sexe", s'ha pogut observar que en termes generals els resultats dels adolescents que han participat en l'estudi es troben dins de la corba normal. També s'ha apreciat que els nois tenen menys dificultats quotidianes. Respecte als nivells educatius, s'observa que els alumnes de Batxillerat tenen menys dificultats que els alumnes d'ESO. Sembla lògic que sigui així, ja que els alumnes de Batxillerat es troben ja cap al final de l'etapa adolescent i, per tant, la inestabilitat comença a decaure i ja han experimentat molts dels canvis característics de l'adolescència. A més, les experiències viscudes els poden haver aportat recursos per minvar aquestes dificultats, entre d'altres factors que poden haver influït. Ara bé, malgrat que la mitjana obtinguda es trobi dins la corba normal, és important parlar atenció a cadascuna de les dificultats i buscar solucions per tal de proporcionar estratègies de resolució i prevenció de conflictes als adolescents.

En tercer lloc, i responent al tercer objectiu "analitzar el grau de competència emocional i les seves dimensions dels adolescents participants en relació amb les dificultats quotidianes avaluades", cal dir que sí que s'han donat correlacions inverses i estadísticament significatives entre les competències emocionals i les dificultats quotidianes. D'aquesta manera, d'acord amb els resultats com més grau de competència emocional, menys dificultats quotidianes a l'adolescència. Aquesta relació ens permet dir que seria de gran interès aprofundir en l'estudi en un futur, amb la finalitat de trobar més dades fiables i pistes que ajudin a desenvolupar programes d'intervenció d'educació emocional enfocats a la prevenció i disminució de les dificultats quotidianes a l'adolescència, sempre tenint en compte l'atenció a la diversitat. Aquesta darrera frase es vincula directament amb l'últim objectiu del present treball "contrastar la informació anterior amb l'obtinguda en altres estudis i fonts per a proposar estratègies d'intervenció destinades a afavorir el desenvolupament de la competència emocional i el desenvolupament d'estratègies d'afrontament eficient davant de les dificultats quotidianes.

D'altra banda, considero que la formació en educació emocional esdevé essencial per a tots els professionals de l'educació, ja vinguin d'una educació formal com d'una no formal o informal. Una bona formació en EE implica adquirir eines i recursos, així com potenciar el desenvolupament d'un mateix. Veure la vitalitat d'educar les emocions és bàsic per a poder afavorir una educació integral als nostres adolescents, els futurs ciutadans de la nostra societat.

A tall de resum, aprofitar l'educació emocional per oferir noves eines i recursos per a afrontar les dificultats quotidianes en els adolescents i, alhora prevenir conductes de risc, resulta de gran rellevància per a poder potenciar el desenvolupament integral dels adolescents. En definitiva, educar les emocions és educar per a la vida i, si eduquem per la vida és perquè volem arribar a una societat en què els seus membres s'aproximin cada vegada més al benestar personal i social.

4.2. CONCLUSIONS PERSONALS

Un cop finalitzat el Treball final del Postgrau d'Educació Emocional i Benestar, puc afirmar que ha resultat una font de molts aprenentatges i reptes a superar.

En primer lloc, assolir l'objectiu de realitzar una recerca "amb cara i ulls" va ser un repte considerable, ja que fins aleshores no havia dut a terme cap estudi amb tantes dades ni havia tractat mai amb resultats estadístics. En aquest sentit i, gràcies a totes les explicacions i orientacions de la Núria (la meva tutora), he descobert el SPSS i algunes de les seves funcions, aprenent nous conceptes dins de la investigació quantitativa (variables, significacions bilaterals, etc.).

D'altra banda, he après a cercar en diversos dipòsits i recursos virtuals per tal d'elaborar la fonamentació teòrica i, al mateix temps, a trobar una possible solució a la manca d'estudis previs que tractessin l'objecte d'estudi d'aquesta recerca. També he tingut l'oportunitat de tractar amb diferents instruments d'avaluació i veure el seu funcionament.

Ha estat un procés laboriós, amb forces dubtes pel camí i entrebancs pel que feia al temps de dedicació, però que un cop resolts, puc dir amb contundència que tots els dubtes i el procés en si m'han aportat nous aprenentatges i ganes de seguir endinsant-me en aquest món.

Un cop més, he pogut veure la importància de potenciar l'educació emocional, en aquest cas entre els adolescents, amb la finalitat de contribuir a un grau de benestar més elevat i ajudar a prevenir i a afrontar unes dificultats quotidianes que acostumen a ser el pa de cada dia.

En resum, aquest treball m'ha permès aprendre a elaborar una recerca, així com m'ha aportat aprenentatges sobre com crear un article.

No puc acabar de cap altra manera que no sigui agraint un cop més tota la dedicació, el suport i la comprensió que la meva tutora, la Núria, ha dipositat. Aquest treball no hagués estat possible sense ella.

5. FONTS DE REFERÈNCIA

- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Editorial Síntesis, S.A.
- Marina, Y. (2013). *Les competències emocionals en els educadors/es socials. Projecte Final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar*. Barcelona: Universitat de Barcelona. Dipòsit Digital: <http://hdl.handle.net/2445/47844>
- Moliina, S., Inda, M., & Fernández, C. M. (2009). Vinculación de conductas problemáticas y rasgos de personalidad en la adolescencia. *Revista de Investigación Educativa*, 27(1), 73-87.
- Molina, S., Inda, M., & Fernández, C. M. (2009). La Personalidad como predictora de dificultades cotidianas en la adolescencia. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 20(2, 2º cuatrimestre), 109-122.
- Moreno, A. (2015). *El desenvolupament durant l'adolescència*. Barcelona: UOC.
- Pellicer, I. (2011). *Educación Física Emocional. De la Teoría a la Práctica*. Barcelona: INDE.
- Pérez-Escoda, N. (2015a). *Apunts no publicats de les sessions del Postgrau d'Educació Emocional i Benestar*. Barcelona: UB
- Pérez-Escoda, N. (2015b). Cuestionario del GROP para la evaluación de la competencia emocional (CDE). Comunicació presentada al (CIIEB) // Congreso Internacional de Inteligencia Emocional y Bienestar. Zaragoza: Asociación Aragonesa de Psicopedagogía.
- Pérez-Escoda, N. (2014). Interpretación de los resultados del CDE-9-13. Barcelona: Universitat de Barcelona (GROP)
- Pérez-Escoda, N., García, N. (2015). *Competències emocionals i eleccions ocupacionals. Implicacions per a l'orientació professional dels adolescents*. Barcelona: Universitat de Barcelona (GROP). Pendent de publicació.

Schuerger, J. M. (2003). *Manual 16PF-APQ Cuestionario de Personalidad para Adolescentes 16PF*. Madrid: TEA Ediciones, S.A.

Schuerger, J. M. (2005). *16 PF-APQ Cuestionario de Personalidad para Adolescentes*. Madrid: TEA Ediciones, S.A.

Serrano, F. J., & Sánchez, P. A. (2012). *Análisis cuantitativo de datos en ciencias sociales con el SPSS (I)*. Universidad de Murcia. Recuperat de https://digitum.um.es/xmlui/bitstream/10201/27921/2/SPSS_CORRELACIONES.pdf