



UNIVERSITAT DE BARCELONA



Si t'enuitges, m'enuitjo

Tolerància a la frustració en l'entorn familiar

Curs 2012-2013

Projecte final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar

Autora: Anna Belén Fernández Poch

Tutora: Èlia López Cassà



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

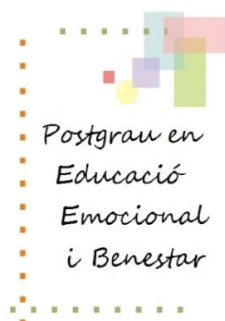


Reconeixement-NoComercial-CompartirIgual 3.0 No adaptada de Creative Commons

*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:

Fernández, A.B. (2013). *Si t'entutges, m'entutjo. Tolerància a la frustració en l'entorn familiar. Projecte Final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar*. Barcelona: Universitat de Barcelona. Dipòsit Digital: <http://hdl.handle.net/2445/47842>



1-ÍNDEX:

1-Introducció	3
1-1El per què	3
1-2 Què en sabia fina ara?	4
2- Marc teòric	6
2-1 Educació Emocional	6
2-2 Educació emocional a l'actualitat	6
2-3 Què és la intel·ligència emocional?	7
2-4 Què és la competència emocional?	8
2-5 Objectius educació emocional	12
2-6 Frustració i tolerància a la frustració	12
3- Descripció de la intervenció	14
3-1 Naturalesa de la investigació	14
3-2 Context d'aplicació	14
4- Definició dels objectius	25
5- Disseny de recerca. Planificació.	25
6- Instruments aplicats a la recerca. Recursos.	26
7- Resultats observació	27
8- Interpretació i conclusions	33
9- Autoevaluació del treball	36
10- Referències bibliogràfiques	37
11- Annexes	document adjunt

1-INTRODUCCIÓ:

1-1-El per què?

Davant la decisió de quin era el tema pel present projecte em debatia entre dues possibilitats. Treballar-lo des de la meua vessant professional; com a publicista o bé des de la meua faceta de mare.

Crec fermament que l'educació emocional és un tema pendent en el nostre sistema educatiu; tant a les aules com a les llars. Quan diferent serien les vides de moltes persones si adquiríssim al llarg dels anys, coneixement i eines que ens ajudessin a conèixer, comprendre i regular les nostres emocions. Quan diferent si els pares, mares i professors estiguéssim preparats per treure tot el potencial dels nostres alumnes o fills.

Aquests dos fets m'han ajudat a apostar per un treball de recerca que tingui un benefici directe sobre la meua vida en el seu àmbit privat. Fent un treball de recerca sobre mi mateixa i també sobre meu fill Oriol de 4 anys d'edat. Sento que així començaré posant els fonaments a la meua pròpia llar per anar-ho integrant en una nova forma de viure.

L'objectiu d'aquesta tasca és doble:

- **Treball intrapersonal:** a partir de prendre consciència de les meues limitacions, detectar aspectes a millorar i elaborar un pla d'actuació específic que em proporcionï eines i recursos per afrontar amb èxit les situacions conflictives que vagin sorgint en el dia a dia.
- **Treball interpersonal:** aplicar aquest pla d'actuació en la meua relació amb el meu fill per tal de donar-li eines que l'ajudin a comprendre que sent en cada moment, tenir la capacitat de manifestar-ho i gestionar-ho de manera productiva.
- En definitiva, tots dos podrem assolir un major grau de solidesa emocional i enfortir la nostra relació a través d'aquesta experiència que ens servirà de model per a seguir aquest camí durant les nostres vides.

1-2-La regulació emocional i la tolerància a la frustració. Què en sabia fins aquest moment?

Aquests dos conceptes han estat nou vinguts al meu vocabulari, si més no, en la veritable essència de la paraula. Pel que fa a la regulació emocional, i a possibles maneres de posar-la en pràctica, els meus coneixements es limitaven a saber molt poquet de moltes coses: control de la respiració, pensar en coses positives, posar música alegre, fer servir el sentit de l'humor, parlar amb algú proper, fer esport...

He fet servir durant anys aquestes estratègies de manera molt intuïtiva i sense continuïtat. Des dels coneixements de la "cultura del carrer", poc concrets i fins i tot a vegades "poc creïbles".

Pel que fa a la tolerància a la frustració, alguns fets viscuts els darrers mesos m'han fet ser conscient de la necessitat de treballar la meua pròpia tolerància a la frustració abans de poder posar en marxa un procés compartit amb el meu fill. Jo mateixa no era capaç en certes ocasions de regular les meves reaccions davant conductes del meu fill que jo considerava poc apropiades.

El meu feedback davant aquestes respostes consisteix la majoria de vegades, en posar-me més nerviosa i amb això empitjorar la situació. Em sento sense un mapa de ruta, actuant de forma intuïtiva de manera que mai sé del cert quina serà la resposta a la meua actuació. El meu estat anímic, el temps del que dispo per dedicar a resoldre el conflicte, les ganes d'afrontar o no una situació desagradable, el no tenir una resposta clara a les intervencions del meu fill, entre d'altres, fan que cada vegada la meua resposta sigui diferent. Prenc així consciència del meu desconeixement i també de la meua posició de responsabilitat davant la gestió d'una situació en la que jo sóc l'adult.

Em pregunto si, davant una realitat tan concreta, on podem canviar "vull xocolata abans de sopar" per qualsevol altre demanda aparentment innocent i sense importància, podem arribar a perdre els estreps, frustrar-nos, enfadar-nos...què passarà el dia que la demanda no sigui anecdòtica, què passarà quan sigui realment un fet important? Quan les conseqüències de les accions derivades sí tinguin rellevància? Què passarà si cap dels dos podem comprendre i gestionar el que sentim per tal d'arribar a un acord? Què passarà si el meu fill no sap comprendre el que sent i gestionar-ho un cop entri a l'adolescència i posteriorment a l'edat adulta? Extrapolat a

la realitat de la vida, pot tenir conseqüències com la insatisfacció, el neguit, prendre decisions equivocades, no saber esperar les gratificacions, no valorar les coses, en definitiva, sentir-se perdut enfront la vida.

Posem doncs, fil a l'agulla?

2-MARC TEÒRIC:

2-1-Educació emocional:

Què és l'educació emocional:

Tradicionalment l'educació s'ha centrat en el desenvolupament cognitiu i no ha tingut present la nostra dimensió emocional. De ben petits, ens endinsem en el món del coneixements i aprenem a llegir, comptar a escriure. Aprenem a relacionar-nos amb el nostre entorn des de la raó. Però que passa amb el nostre món emocional?, què passa quan sentim malestar, quan les emocions ens desequilibren o no sabem gestionar-les? Aquesta manera d'educar s'aplica encara no només en la majoria d'escoles, si no també de famílies. Rafael Bisquerra defineix l'educació emocional com:

“procés educatiu, continu i permanent que pretén potenciar el desenvolupament emocional com a complement indispensable del desenvolupament cognitiu, constituint els dos elements essencials pel desenvolupament de la personalitat integral.”

(Bisquerra, 2012)

Atenent aquesta definició veiem la importància de fer que l'educació emocional s'integri en la manera en la que eduquem als nostres fills. No és tracta tant d'actuacions concretes i puntuals, de flors d'una nit d'estiu, si no d'una nova manera de plantejar-nos i viure l'educació dels nostres fills.

És important que siguem capaços d'ensenyar-lis que prenguin consciència de les seves emocions i tinguin el vocabulari adient per poder expressar-les i saber també que fer amb elles en cada ocasió. La comprensió del que sentim, la capacitat de verbalitzar-ho, i no menys important, de canalitzar-ho, són fonamentals per poder afrontar amb més possibilitats d'èxit els reptes que en prepari la vida.

2-2-L'educació emocional en l'actualitat:

És l'any 1997 quan al nostre país es comença a utilitzar el terme Educació Emocional. En aquells moments era un terme pràcticament desconegut en el món educatiu i

familiar tot i que sí era present a algunes empreses i organitzacions. L'interès sobre la importància de l'educació emocional està augmentant. Ho veiem en les noves publicacions sobre el tema que van apareixent, la formació a professorat que es comença a donar en algunes escoles, la quantitat de informació que podem trobar a la xarxa, l'interès creixent d'algunes AMPE,S etc... Malgrat aquestes dades, encara estem molt lluny de que l'educació emocional estigui totalment integrada en la vida escolar i familiar.

2-3-Què és la intel·ligència emocional:

Encara ara associem intel·ligència amb quocient intel·lectual. Alguns autors ja posen de manifest que les proves de intel·ligència no són sinònim de l'èxit professional o personal que assolim en el futur (Gadner, 1995, Goleman, 1995). Però com arribem a la definició de intel·ligència emocional?

L'any 1983 Howard Gadner va desenvolupar l'anomenat model d'**Intel·ligències Múltiples**. L'autor defensa que el concepte de intel·ligència queda millor descrit si el veiem com un conjunt d'habilitats. Un tests tradicional de intel·ligència, no podria valorar les capacitats creatives, musicals, socials, artístiques...de moltes persones.

Gadner distingeix 7 intel·ligències:

- 1- musical
- 2- cinètica-corporal
- 3- lògica-matemàtica
- 4- lingüística
- 5- espacial
- 6- interpersonal
- 7- intrapersonal

Des de la perspectiva de l'Educació Emocional és important tenir presents la **intel·ligència interpersonal**: que ens permet comprendre i relacionar-nos amb els altres i la **intel·ligència intrapersonal**: que ens permet tenir un millor coneixement de nosaltres mateixos.

És l'any 1990 quan Salovey i Mayer fan servir per primera vegada el terme intel·ligència Emocional. La defineixen com: *habilitat per dirigir els propis sentiments i*

emocions, discriminar entre ells i utilitzar aquests coneixements per dirigir els propis pensaments i accions. Segons els autors la intel·ligència emocional inclou l'habilitat per percebre amb precisió, valorar i expressar l'emoció; la habilitat d'accedir o generar sentiments quan faciliten pensaments; l'habilitat de comprendre l'emoció i el coneixement emocional i l'habilitat per regular les emocions per promoure el creixement intel·lectual i emocional.

2-4-Què és la competència emocional?:

Les competències emocionals són *el conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per prendre consciència, comprendre, expressar i regular de forma adient els fenòmens emocionals.* (Bisquerra, 2000, 2002; Bisquerra y Pérez 2007).

El coneixement i integració d'aquestes competències ens ajudaran a afrontar amb major garantia d'èxit els reptes vitals i afavoriran que puguem assolir un major benestar personal i professional.

Cal esmentar que el quan parlem de infants fins als 6 anys d'edat, no parlarem de Competències emocionals si no de Capacitats.

Segons el GROU (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica), aquestes estan dividides en cinc grans blocs que són: consciència emocional, regulació emocional, autonomia emocional, competència social i habilitats per la vida i el benestar.

2-4-1-Consciència emocional:

1-*Presa de consciència de les pròpies emocions:* capacitat per percebre amb precisió els propis sentiments i emocions: identificar-los i etiquetar-los. Es poden experimentar emocions múltiples i reconèixer la incapacitat de prendre consciència dels nostres propis sentiments.

2- *Posar nom a les emocions:* capacitat per utilitzar el vocabulari emocional adient i utilitzar expressions emocionals adients al nostre context cultural.

3- *Comprensió de les emocions del altres.* Capacitat per percebre les emocions i sentiments dels altres i implicar-se empàticament.

4- *Prendre consciència de la interacció entre emoció, cognició i comportament.* Els estats emocionals incideixen en el nostre comportament i aquests en les nostres emocions. Ambdós es poden regular per la cognició (raonament). Els tres termes,

emoció-cognició i comportament estan en interacció continua, no és fàcil quin d'ells sorgeix en primer lloc.

2-4-2-Regulació emocional:

Capacitat per afrontar les emocions de forma apropiada. Ser capaç de percebre la interacció entre emoció, cognició i comportament.

1- Expressió emocional apropiada: capacitat per expressar les emocions de forma apropiada. Habilitat per comprendre que l'estat emocional intern no sempre es correspon amb l'expressió externa, en un mateix i en els altres. A major maduresa emocional, major comprensió de com la nostra expressió emocional pot impactar en els altres.

2- Regulació d'emocions i sentiments: Acceptar que tot sovint els sentiments i les emocions necessiten ser regulats. Inclou: regulació de la impulsivitat (ira, violència, comportaments de risc), tolerància a la frustració (per preveure estats emocionals negatius i perseverar en assolir els nostres objectius tot i les dificultats, capacitat per diferir recompenses immediates a favor d'altres a més llarg termini però més importants).

3- Habilitats d'afrontament. Capacitat per afrontar reptes i situacions de conflicte i les emocions que generen. Això requereix estratègies d'autoregulació per gestionar la intensitat i duració dels estats emocionals.

4- Competència per auto-generar emocions positives: Capacitat per auto-generar-se i experimentar voluntària i conscientment emocions positives (alegria, humor, amor, fluir...) i gaudir de la vida. Capacitat per autogestionar el propi benestar emocional per assolir una millor qualitat de vida.

Per treballar la regulació emocional amb un nen de 4 anys (com és l'objectiu d'aquest projecte) és important treballar primer la consciència emocional per tal que sigui capaç de identificar i reconèixer els sentiments i emocions propis i dels demés.

Les emocions negatives mal gestionades, poden portar als més petits a desenvolupar conductes no saludables. Per exemple la ira pot portar a la violència i la tristesa a la depressió.

Per això és tant important treballar la regulació emocional des de ben petits..

L'autora Èlia López Cassà defineix la regulació emocional com:

“la capacitat de regular els impulsos i les emocions desagradables, de tolerar la frustració i saber esperar les gratificacions”

López Cassà, E. (2012)

A partir d'aquí cal posar a l'abast dels petits estratègies de regulació emocional com la relaxació, el diàleg intern, l'assertivitat... Ser capaços de respondre a les preguntes: què puc fer per sentir-me millor? Què puc fer per afavorir el meu entorn social?

2-4-3-Autonomia emocional- Autoestima per els nens menors de 6 anys.

1. *Autoestima*: tenir una imatge positiva d'un mateix, estar-ne satisfet i mantenir una bona relació amb un mateix.
2. *Automotivació*: capacitat de implicar-se emocionalment en activitats de la vida personal, social, professional, de lleure... Automotivar-se és essencial per donar sentit a la vida.
3. *Autoeficàcia emocional*: Percepció de que som capaços en les relacions socials i personals gràcies a les competències emocionals. Ens percebem a nosaltres mateixos com capaços de sentir-nos com desitgem, per generar les emocions que necessitem.
4. *Responsabilitat*: capacitat per respondre dels propis actes. Compromís per implicar-nos en comportaments segurs, saludables i ètics. Assumir la responsabilitat davant la presa de decisions.
5. *Actitud positiva*: capacitat per decidir que volem adoptar una actitud positiva enfront la vida tot i que sabem que és molt fàcil trobar motius per adoptar una actitud negativa. Sempre que sigui possible, manifestar optimisme, amabilitat i respecte envers els altres.
6. *Anàlisi crítica de les normes socials*: capacitat per avaluar críticament els missatges socials, culturals i dels mitjans de comunicació.
7. *Resiliència*: capacitat per enfrontar-se amb èxit a condicions de vida molts adverses (pobresa, guerres, orfanat...)

2-4-4-Competència Social o Habilitats Socials per els nens fins a 6 anys:

1. *Dominar les habilitats socials bàsiques:* la primera d'aquestes habilitats és escoltar. Sense aquesta difícilment podrem integrar les altres.
2. *Respecte per els demés:* acceptar i apreciar les diferències individuals i grupals i els drets de totes les persones.
3. *Practicar la comunicació receptiva:* capacitat per atendre els demés en la comunicació verbal i no verbal per percebre els missatges amb precisió.
4. *Practicar la comunicació expressiva:* capacitat per iniciar i mantenir converses, expressar pensaments i sentiments amb claredat, demostrar als demés que els hem comprés.
5. *Compartir emocions:* compartir emocions profundes pot no ser fàcil. Influeix el grau de immediatesa emocional i sinceritat expressiva com el grau de reciprocitat i simetria en la relació.
6. *Comportament prosocial i cooperació:* capacitat per a realitzar accions a favor d'altres persones sense que ho hagin demanat.
7. *Assertivitat:* mantenir un comportament equilibrat entre l'agressivitat i la passivitat. Implica la capacitat per defensar els propis drets, opinions i sentiments tot respectant als altres.
8. *Prevenició i resolució de conflictes:* capacitat per identificar, anticipar-se o afrontar resolutivament conflictes socials i problemes interpersonals. Quan sorgeix el conflicte, fer-li front de manera positiva i tenir presents els propis sentiments i els dels demés.

2-4-5-Competències per la vida i el benestar o Habilitats de vida per els nens menors de 6 anys:

Permeten organitzar la nostra vida de forma de forma sana i equilibrada, adoptant comportaments apropiats i responsables.

1. *Fixar objectius adaptatius:* capacitat per fixar objectius positius i realistes, a curt i llarg termini.
2. *Presa de decisions:* desenvolupar mecanismes personals de presa de decisions sense dilació en situacions personals, familiars, acadèmiques, professionals, socials i de temps lliure. Fer nostra la responsabilitat de les pròpies decisions.

3. *Cercar ajuda i recursos*: capacitat per identificar la necessitat de recolzament i assistència i saber accedir als recursos disponibles i apropiats.

4. *Ciutadania activa, participativa, crítica, responsable i compromesa*: reconeixement dels propis drets i deures, sentiment de pertinença, participació efectiva en el sistema democràtic, solidaritat, respecte pels valors multiculturals...

5. *Benestar emocional*: capacitat per gaudir de forma conscient de benestar (emocional, subjectiu, personal, psicològic) i transmetre-ho a les persones amb les que interactuem (família, amics, societat...)

6. *Fluir*: capacitat per generar experiències òptimes en la vida professional, personal i social.

2-5-Objectius de l'Educació Emocional, (Bisquerra, 2002) són:

- Assolir un millor coneixement de les pròpies emocions.
- Saber identificar les emocions dels demés.
- Desenvolupar la capacitat de controlar les pròpies emocions.
- Preveure els efectes nocius de les emocions negatives.
- Ser capaços de generar emocions positives.
- Automotivar-se.
- Adoptar una actitud positiva davant la vida.
- Aprendre a fluir.
- Desenvolupar una major competència emocional.

2-6-Frustració i Tolerància a la frustració:

“La frustració és no aconseguir el que s’esperava. És la vivència emocional davant una situació en la que una expectativa (desig, projecte, il·lusió) no es compleix. Es tracta d’una necessitat no satisfeta. S’espera una recompensa i la seva absència produeix frustració” (Bisquerra, R. 2010).

Segons la definició de Rafael Bisquerra, no aconseguir el que esperem, veure que una necessitat no s’acompleix o esperar una recompensa i no obtenir-la genera frustració.

La frustració es produeix quan vivim una situació frustrant que inclou; la persona, la meta i un obstacle. La persona vol assolir el seu objectiu , està motivada però algun obstacle fa impossible fer-ho realitat. Aquest fet produeix frustració.

En una situació frustrant la persona fa front un problema de difícil solució. Potser no el pot solucionar (parlem en aquest cas d'un problema insoluble). Una mena de barrera difícil de superar però de la que no podem fugir.

A la vida és impossible evitar sentir frustració ja que aquesta ens acompanyarà en certs moments al llarg de tot el nostre camí. Per aquest motiu és molt important aprendre a gestionar-la.

Sigmund Freud ja ens parlava dels conceptes *principi de plaer* i *principi de realitat*. En el primer, la persona vol obtenir gratificacions immediates, i no té presents les possibles conseqüències de les seves accions. Si no pot assolir el seu objectiu desitjat experimenta frustració.

El *principi de realitat* es centra en les gratificacions a llarg termini, i de nivell superior (professió, amor, art...) Les persones que es regeixen per aquest principi accepten les frustracions que van experimentant abans de fer realitat allò que volen.

La frustració produeix una experiència de fracàs. Són termes molt relacionats. El fracàs és el resultat advers a una acció determinada. La frustració és l'emoció que experimentem. El fracàs és un fet, la frustració és una emoció.

Tolerància a la frustració és un concepte introduït per Rosenzweig (1938) que designa la capacitat per afrontar una frustració de forma adaptada. La tolerància a la frustració és la capacitat de tolerar una situació frustrant de llarga durada sense reaccionar en contra i convivint amb la tensió que genera.

És la capacitat de continuar accions tot i les adversitats. Una persona que té alts nivells de tolerància a la frustració necessita una frustració molt alta per enfadar-se, entristir-se o per sentir por. La tolerància a la frustració es pot aprendre i entrenar.

Un alt nivell de tolerància a la frustració indica maduresa i equilibri personal. Les persones amb alts nivells de tolerància a la frustració són més madures i equilibrades i tenen estils de vida més agradables i menys estressants. No fugen de les situacions per no sentir frustració, les afronten de manera apropiada, accepten millor el dolor i segueixen fent camí.

La baixa tolerància a la frustració pot derivar en conductes agressives, a la tristesa (depressió) o a la resignació.

3-DESCRIPCIÓ DE LA INTERVENCIÓ:

RECERCA: RECOLLIDA DE DADES SENSE INTERVENCIÓ:

3-1-Naturalesa de la investigació

L'objectiu principal és poder **recollir dades per analitzar unes situacions concretes i fer-ne una anàlisi detallada per extreure conclusions**. Els subjectes que en formem part som el meu fill Oriol, jo mateixa i com a observadors, la meva mare i el meu germà petit.

Es tracta doncs d'una investigació introspectiva que em pugui ajudar a prendre consciència de com estem fent front a certs conflictes i treure conclusions constructives. En un futur, en base a aquests resultats, es podrà elaborar un pla d'actuació específic.

Com plantejava amb anterioritat, em proposo analitzar com gestiono jo mateixa i el meu fill la nostra tolerància a la frustració a l'hora de fer front a certes situacions estressants (les detallarem posteriorment). Com poden arribar a repercutir les meves reaccions en les respostes del nen?. Sóc capaç de portar la situació allà on jo vull o contràriament entrem en un cercle viciós sense resolució possible?. Empitjoro amb la meva actuació la seva resposta? En definitiva, com interactuem?.

És bàsic diferenciar com ho visc jo i com ho viu ell com a éssers individuals i també com les emocions i els comportaments d'un repercuteixen sobre els de l'altre.

En base a aquest estudi i a les conclusions extretes podré treballar en un pla d'actuació a mida per la millora de la nostra relació en aquestes situacions concretes i molt important també, em servirà com a model per poder-ho extrapolar a la nostra relació mare-fill per millorar-la i enriquir-la. Aquest projecte és l'inici d'un projecte encara més ambiciós que durarà tota la vida.

3-2-Descripció del context d'aplicació

La recerca es portarà a terme en l'àmbit familiar.

La nostra família es compon de tres membres; Ferran (el pare), Oriol (el nostre fill) i jo mateixa.

El Ferran i jo estem separats des de fa 2 anys, tot just l'Oriol acabava de fer 2 anys d'edat.

Els dos primers anys de vida de l' Oriol vivíem tots tres a Valldoreix. Amb la separació el meu fill i jo ens vàrem mudar a un pis a Sant Cugat del Vallés – Mirasol-, no gaire lluny de Valldoreix.

La relació del pare i meva en relació al nostre fill ha estat sempre el més cordial i propera possible. Personalment, entenc que els homes i les dones tenim els mateixos drets a exercir el nostre dret de fer de pare o mare i que els fills tenen el dret a gaudir dels dos progenitors en igualtat de condicions.

Tot i que estic aprenent a gestionar les contínues separacions temporals del meu fill, hem serveix com estratègia de regulació tenir present com és d'important per un infant la figura de pare i la mare. Em preocupava profundament que l' Oriol tingués un "pare de cap de setmana" i els dos perdessin la possibilitat de compartir els vincles que només el dia a dia pot establir.

És per això que tenim un règim de custòdia compartida, al 50%. L' Oriol està una setmana amb el pare i una setmana amb mi, amb els dimarts com a dia intersetmanal (d'aquesta manera evitem estar una setmana sencera sense veure al nostre fill).

L' Oriol viu la seva realitat amb total normalitat. De fet no té cap record de quan vivíem tots tres junts. Intentem que el seu entorn també sigui capaç de normalitzar la situació. Així, per exemple, la setmana que va ser el protagonista a l' escola, va compartir la seva situació vital amb els seus companys amb fotografies de les seves dues llars "la de la mare i meva", i "la del pare i meva". A la seva classe només hi ha dos nens més amb els pares separats.

El pare i jo el portem cada matí a escola i el recollim a la tarda. Quan està amb el seu pare (que treballa a casa), està 3 hores amb la minyona, la Gladis amb la que té una relació molt propera. El cuida des de que tenia 1 any. El pare plega de la feina màxim a les 8 del vespre. Comparteixen estona de joc i veuen els dibuixos animats fins a les 9 del vespre, hora d'anar al llit.

A casa la mare la rutina és semblant. Les tardes que puc les comparteixo senceres amb ell, sempre sopem junts i a les 9 del vespre anem a dormir.

El fet de compartir amb ell només el 50% del seu temps em fa ser molt conscient de com d'important és la qualitat del mateix. Fem moltes activitats junts i amb el pare passa el mateix.

L'Oriol està molt unit a tots dos i tot i que encara no fa gaires preguntes ja ha estat capaç d'expressar que quan està amb el pare troba a faltar a la mare i a l'inrevés.

Els canvis de domicili els fem sempre a través de l'escola per evitar que el nen senti com si deixés a uns dels dos i marxés amb l'altre. Quan en ocasions concretes com les vacances, ens veiem els tres per aquest fet, l'Oriol ho viu amb molta naturalitat i s'acomia amb una forta abraçada i un "estimo molt a tu", rebent a l'altre amb una altra abraçada. Els primers mesos de la nostra separació plorava força i era molt dur per tots tres.

L'Oriol:

Va néixer el 19 de desembre de 2008. Cursa P4 a l'escola Avenç de Sant Cugat. La seva classe és la dels Dracs i junt amb una altra nena, és el petit de la classe. Aquest fet ha estat força significatiu fins fa pocs mesos (era força rellevant a l'escola bressol i també a P3).

La seva personalitat :

L'Oriol és un nen molt carinyós, amb un caràcter fort i li agrada molt prendre la iniciativa, organitzar els jocs i manar.

És un nen obert a les idees i propostes dels altres tot i que li costa molt acceptar un "no" quan ell vol un "sí". Són aquests els moments en que apareixen les rebequeries i les negatives contundents a allò que se li demana.

Des que vaig iniciar el Postgrau hem treballat junts la Consciència Emocional, amb contes, jocs, dibuixos i xerrant. L'Oriol ja sap identificar amb molta facilitat quan sent alegria, tristesa, enuig i por. També sap identificar en mi aquestes emocions i em pregunta sovint si estic contenta, trista o enfadada. Si em trobo en una emoció negativa la seva frase automàtica és "jo vull que tu estàs content".

Poc a poc està aprenent a comprendre quin fet o pensament ha generat en ell una emoció concreta i és capaç d'expressar-ho amb frases com – "ara em sento trist perquè t'he demanat la manta i no m'has fet cas" – o – "tinc por d'anar sol a l'habitació perquè està plena de foscó però agafaré la llanterna com vam fer ahir i amb la llum la foscó marxa". En aquest darrer cas va estar capaç de regular el sentiment de por i resoldre ell sol la situació.

Tot i que comencem a treballar la regulació emocional estem tot just en els inicis.

Per tal de ser el més objectiva possible a continuació detallaré dades dels dos informes de la seva escola.

Primer Informe. Data del 31 de gener de 2013. Escola Avenç – Fundació Privada Collserola. Tutora Carme Sánchez Sallén.

DESCOBERTA D'UN MATEIX I DELS ALTRES:

- L'Oriol s'ha anat adaptat bé al curs i es mostra cada cop més content i tranquil. A mida que han passat els dies ha anat participant de manera més activa a les activitats proposades.
- La relació amb els adults ha estat cada vegada més positiva. Ha anat agafant seguretat i confiança.
- Va adquirint més autonomia i demana ajuda quan la necessita.
- Fa cas quan se l'avisa i a vegades encara s'afecta massa quan se li fa veure que no ha fet alguna cosa bé i costa raonar amb ell, cal tranquil·litzar-lo perquè adopti una actitud més receptiva i sigui capaç d'escoltar els raonaments que se li fan.
- Amb els companys manté una bona relació de diàleg. Juga i s'entreté amb facilitat. Normalment es relaciona amb un grup definit de nens i demostra iniciativa i ganes d'aportar idees i jocs. Va aprenent a adaptar-se a les propostes dels altres i encara que en ocasions tingui algun conflicte, cada vegada és capaç de solucionar-ho millor.
- A l'aula manté preferència per el joc mogut, sobretot les estones d'esbarjo, però també sap entretenir-se amb diferents activitats lúdiques. Li agrada compartir amb els companys aquestes estones però a vegades li costa compartir les joguines.
- A l'hora de recollir normalment col·labora quan se li demana. Al pati, tant pot realitzar un tipus de joc que implica moviment i acció com manipular la sorra tranquil·lament, conversar en petits grups o representar situacions de la vida quotidiana.
- Li agrada crear personatges de fantasia anat d'un costat a l'altre de la sala. En ocasions opta per un joc més tranquil, en grup reduït i amb poc material té prou per engrescar-se.

- Malgrat guanyar en autonomia i ser capaç de fer les seves coses, sovint demana ajut a la mestra per posar-se la bata o el jersei correctament. Reconeix quan va brut i es renta les mans i la cara.
- Va essent més responsable dels seus objectes personals i intenta que no se li trenquin o perdin.
- La seva actitud al menjador és positiva. Menja sol, de manera força polida i s'ho acaba tot. El seu ritme vaira segons el menú. Està aprenent a utilitzar els coberts de manera adequada.
- Quant als hàbits de treball seu correctament i va aprenent a concentrar-se en la feina. Li agrada aprendre i s'esforça però de vegades no confia prou en les seves possibilitats. Necessita el recolzament de l'adult per tal d'anar fent feina. Es mostra receptiu a les modificacions i intenta millorar. Acaba els treballs de forma polida i amb força correcció. Agafa bé els estris i sap treballar en silenci.

DESCOBERTA DE L'ENTORN:

- Ha mostrat una actitud força positiva davant els continguts de l'entorn social i natural. Manifesta curiositat i interès pels temes proposats a classe i va desenvolupant la seva capacitat d'atenció i observació. Cada vegada participa de forma més activa a les diferents propostes i manifestacions culturals i també és més capaç d'aportar les seves vivències personals.

COMUNICACIÓ I LLENGUATGES:

- Li agrada participar en les converses col·lectives i en les diferents situacions habituals de comunicació, però a vegades necessita temps per estructurar el que vol dir.
- Va desenvolupant a poc a poc les seves habilitats a l'hora d'expressar-se oralment. Li agrada comunicar les seves vivències i opinions però encara no articula correctament algun so.
- Dia a dia és més capaç d'escoltar amb actitud força positiva i activa les narracions, contes, explicacions i altres missatges orals tot mostrant un correcte nivell de comprensió.

- Gaudeix a l'hora de realitzar activitats plàstiques tot i que, en ocasions, li costa seguir les consignes i necessita el suport de l'adult. Està evolucionant en el dibuix i manifesta intenció de representar la realitat més propera. Les formes encara són poc detallades.
- Durant les sessions de música ha participat amb il·lusió i de manera activa. Li agrada escoltar les creacions musicals. Sap mantenir l'atenció i seguir les normes establertes.
- Comença a mostrar interès pel text escrit i intenta identificar lletres i paraules. Li agrada mirar llibres i en fa un ús correcte.
- Pel que fa a la llengua castellana ha manifestat una actitud força participativa i oberta en totes les propostes. Va millorant el nivell de comprensió i comença a expressar-se espontàniament en aquesta llengua.
- Els les sessions de llengua anglesa la seva actitud és positiva. Participa activament i amb atenció en totes les activitats proposades; cançons, contes dramatitzacions, danses...
- Es valora la seva adaptació al nou curs com a positiva i els seu progrés durant tots aquests mesos.
- Cal continuar reforçant aquells aspectes relacionats amb els hàbits i autonomia. És important animar-lo a fer-se gran i ser capaç d'esforçar-se en els petits reptes del dia a dia, afavorint d'aquesta manera el seu desenvolupament i creixement personal.

Nota: a la tornada de vacances de Setmana Santa l'Oriol tindrà una sessió amb el logopeda de l'escola ja que fa mesos els pares vàrem detectar que construeix les frases de forma desordenada, intercanvia les síl·labes en algunes paraules (ej. "cantar , en lloc de tancar", "Basadell, en lloc de Sabadell") i no articula correctament alguns sons. Quan intenta explicar alguna cosa i el seu interlocutor no l'entén (situació que es dona sovint amb els adults) és capaç de repetir-ho un parell de vegades però si no aconsegueix comunicar-se es frustra, s'enfada o s'amaga darrera la vergonya.

Els pares estem intentant que ho visqui com un aspecte a millorar des del joc, repetint les paraules tot cantant i de manera positiva. En el dia a dia i amb el seu entorn amb

els adult (amb els nens es comunica sense problemes) li genera frustració i es tanca en si mateix.

Segon Informe. Data del 21 de juny de 2013. Escola Avenç – Fundació Privada Collserola. Tutora Carme Sánchez Sallén.

DESCOBERTA D'UN MATEIX I DELS ALTRES:

- Al llarg del curs l'Oriol s'ha adaptat positivament a la dinàmica escolar. Ha demostrat cada vegada més ganes de participar i gaudir del que hem anat experimentant i descobrint.
- La relació amb els mestres ha estat bona i ha manifestat una actitud comunicativa i afectuosa. Expressa espontàniament les seves vivències i els seus interessos. Li agrada mantenir una bona relació i sentir-se estimat.
- Generalment ha sabut respectar les normes establertes i seguir les consignes.
- Encara s'angoixa quan se li fa veure que no ha fet una cosa bé o se li porta la contrària, però de mica en mica va aprenent a adoptar una actitud més receptiva i de diàleg.
- Ha gaudit compartint les estones amb els companys. S'ha relacionat principalment amb un grup definit de nens i nenes. A vegades ha tingut algun conflicte amb els seus companys, però de mica en mica va trobant les eines per mostrar-se més dialogant.
- Ha continuat mostrant preferència pel joc mogut i ha estat més capaç de controlar el seu dinamisme dins de les activitats de l'aula.
- A classe el seu joc ha anat evolucionant, cada vegada ha estat més ric i variat. Ha passat estones amb les construccions i amb els cotxes, però també li agrada jugar amb els jocs de taula, dibuixar i pintar. Al pati li agrada jugar amb els carros, perseguir-se i lluitar amb altres nens. També passa estones fent sorra fina.
- L'evolució de les sessions de psicomotricitat ha estat correcta. Ha participat de manera espontània i activa en les diferents activitats fent un esforç per entendre i respectar les normes establertes. El seu desenvolupament motriu ha anat evolucionant al llarg del curs. S'ha mostrat cada dia més àgil i ha millorat

el nivell d'organització i orientació en l'espai tot i que ha mostrat alguna dificultat en exercicis d'equilibri i coordinació

- Respecte al seu joc lliure ha estat ric i variat. Ha mostrat interès per activitats que comporten moviment (córrer, saltar, jugar a pilota, amb cercles, cordes...) i per activitats simbòliques (imitar personatges reals o ficticis).
- Ha progressat en la seva representació gràfica i el seu dibuix és encara poc elaborat. Es mostra cada dia més autònom quan es posa les sabatilles. També diferencia a quin peu s'ha de posar el calçat.
- Ha evolucionat progressivament en l'adquisició d'hàbits. Ha demostrat més interès en adquirir autonomia i mantenir cura del seu aspecte físic. També és més capaç de responsabilitzar-se dels seus estris personals. És important continuar reforçant aquesta actitud i anar exigint petites tasques a casa.
- L'actitud al menjador ha estat positiva al llarg de tot el curs. Tot i que a vegades es distreu amb els companys s'ho menja sempre tot. Utilitza cada vegada millor els coberts i no s'embruta gaire quan menja.
- Els hàbits de treball han evolucionat de forma positiva. Li agrada aprendre i saber coses noves i s'està esforçant per obtenir uns bons resultats.
- Demuestra certa tendència a distreure's però va aprenent a posar més atenció en les tasques que ho han requerit. Encara s'angoixa quan no té les coses prou clares, de mica en mica, va agafant confiança en les seves capacitats i va millorant el ritme de treball. S'està acostumant a treballar en silenci. Va aprenent a seure a la cadira correctament i a no aixecar-se fins que ha acabat.

DESCOBERTA DE L'ENTORN:

- L'Oriol ha manifestat curiositat i interès per l'observació i l'exploració de l'entorn immediat natural, físic i social. De mica en mica ha anat participant més activament en les propostes al voltant dels temes treballats a classe i també en l'elaboració dels projectes. Va aprenent a identificar, interpretar i relacionar els elements de l'entorn. Ha gaudit de les diferents activitats culturals proposades a l'escola.
- Pel que fa a la matemàtica ha anat participant de manera més activa en el treball experimental fet a l'aula i ha mostrat cada vegada més iniciativa. Ha començat a adquirir alguna de les habilitats matemàtiques bàsiques. Va

construint correctament la noció de quantitat i identifica els nombres treballats i d'altres. Va aprenent a aplicar estratègies de càlcul mental per afegir i treure. Quan realitza exercicis d'agrupació, comparació, ordenació i seriació d'elements, necessita, de vegades, l'ajut de l'adult per una correcta execució. Va aprenent a reconèixer figures i cossos geomètrics i la situació dels cossos en l'espai. S'ha iniciat correctament en l'ús de mesures i ordena amb força encert seqüències temporals.

COMUNICACIÓ I LENGUATGES:

- S'expressa encara amb alguna dificultat a nivell oral, però va evolucionant de mica en mica. S'esforça en aprendre nou vocabulari, les dites i les poesies treballades. Quan és hora d'escoltar les explicacions o altres missatges orals, de vegades es distreu, però el nivell de comprensió és correcte.
- Mostra força interès per descobrir i comprendre el funcionament del codi escrit. Es va iniciant en el reconeixement d'algunes lletres i en la identificació de paraules.
- Quant a la llengua castellana, ha continuat participant amb atenció i interès en totes les activitats proposades. Ha comprés les consignes, narracions i explicacions donades al llarg del curs. Comença a expressar-se en aquesta llengua.
- En les sessions de llengua anglesa ha manifestat una actitud positiva. Ha participat en les diferents activitats proposades i ha estat capaç de centrar l'atenció. S'ha familiaritzat amb la fonètica anglesa i ha utilitzat el vocabulari treballat en les cançons, contes i jocs.
- Ha anat adquirint més seguretat i domini en l'aplicació de les tècniques treballades en les produccions plàstiques i fa, progressivament, un millor ús dels diferents estris utilitzats. Pel que fa a l'habilitat motriu, va millorant en destresa manual. Va adquirint més autonomia i necessita menys el suport de l'adult. Té un traç cada vegada més segur i va reconeixent i representant els diferents tipus de línies i formes treballades. Ha evolucionat en el dibuix figuratiu que és més ric per la varietat de formes.
- Pel que fa al llenguatge musical cada vegada interpreta millor les cançons i se l'ha vist força il·lusionat i motivat a l'hora de participar en les activitats

proposades. També a gaudit interpretant les danses. Es va habituant a escoltar amb atenció les audicions proposades i ha respectat les normes de les sessions amb facilitat.

- Ha gaudit en la utilització de l'ordinador i va desenvolupant habilitats en el seu ús.
- L'Oriol ha acabat el curs havent realitzat una evolució força satisfactòria en el seu procés d'aprenentatge i havent assolit la major part dels objectius proposats, si bé caldrà insistir en reforçar aquells aspectes relacionats amb l'autonomia personal així com també anar fomentant les situacions de comunicació per tal que vagi desenvolupant millor la seva expressió oral. És amb l'ajuda de tots que podrà avançar en el seu desenvolupament general i gaudir del dia a dia a l'escola i en la relació amb els altres.

Jo mateixa:

El meu nom complet és Anna Belén Fernández Poch.

Nascuda el 28 de febrer de 1973 a Barcelona.

Filla de Juan Antonio Fernández Abajo, de professió periodista, presentador de televisió i actor de doblatge i de Teresa Poch Bullich, locutora i actriu de doblatge.

Sóc la mitjana de tres germans. La meva germana gran, Emma, té 45 anys i el meu germà petit, Joan, en té 38.

Vaig estudiar a l'escola laica i catalana Virolai des dels 3 anys fins a tercer de B.U.P. sempre amb el mateix grup de companys. El C.O.U el vaig cursar a l'escola Sant Ignasi a la que no em va ser gens fàcil adaptar-me.

Vaig decidir estudiar Comunicació i Publicitat. Treballava a Banca Catalana de 8 a 3 de la tarda i anava a classe de 6 a 10 del vespre.

Just finalitzar la carrera vaig trobar la meva primera feina en una Agència de Comunicació. En els darrers 20 anys he treballat a diferents multinacionals en els equips creatius i de direcció de clients. Fa 10 anys vaig obrir la meva pròpia empresa amb el que després va ser el meu marit.

Em defineixen com una persona molt asossegada, tranquil·la i amb molt autocontrol. De fet, es tracta d'un mecanisme de defensa perquè en realitat sóc molt nerviosa i em

neguiteixo fàcilment. La meua capacitat per autocontrolar les meves emocions em pot portar sovint a sensacions d'esgotament.

És molt difícil que tingui moments de pèrdua de control emocional però a vegades em passa. Puc fer un crit puntual (sóc una persona que no tolera els tons de veu fora de lloc per ser per mi una gran falta de respecte cap a l'altra persona) o esclatar a plorar fruit de la frustració.

Des de fa dos anys visc sola amb el meu fill i ha estat un procés d'adaptació difícil en molts moments per sentir la falta de recolzament de la figura masculina.

Tot un repte quan no es vol viure una relació de parella des de la dependència ni des del conflicte permanent.

El meu rol de mare:

Amb el naixement el meu fill va esclatar en mi una inquietud que tenia latent des de feia molts anys. Com hagués estat la meua vida si la meua educació hagués estat diferent? Si des de casa i des de l'escola haguessin potenciat al màxim els meus punts forts?, si m'haguessin ensenyat a gestionar la por, l'angoixa, la tristesa, la timidesa...? Si haguessin potenciat la meua autoestima i hagués crescut amb un "Sí pots" com a lema.

Si les nostres competències emocionals depenen de les nostres experiències vitals; i aquí són protagonistes les relacions familiars i les relacions amb l'escola, no és aquest motiu suficient per començar a donar als més petits aquests coneixements des del principi?

Crec fermament que tots podem tenir diferents versions de les nostres vides. Per construir la millor de totes elles és indispensable l'Educació Emocional. Jo he tingut una gran sort, descobrir-la ara i poder-la compartir i integrar en la vida del meu fill. Vull que tingui eines suficients per decidir amb criteri quin tipus de vida vol viure, amb quin tipus de persones es vol relacionar, quina professió vol escollir, quin sentit vol donar a tot allò que posi en marxa....en definitiva, que sigui capaç de dibuixar el seu camí des del coneixement, la llibertat i la capacitat de creure en si mateix i en les seves possibilitats.

Un bon eslògan de vida per compartir amb ell: "Sí es pot"o "I per què no?"

4-DEFINICIÓ DELS OBJECTUS:

Els objectius principals són:

- anàlisi en profunditat de la meua tolerància a la frustració davant certes situacions conflictives viscudes amb el meu fill. Quines són les emocions predominants i els comportaments i actuacions derivats.
- anàlisi en profunditat de la tolerància a la frustració del meu fill enfront aquestes mateixes situacions. Les seves emocions predominants i els comportaments i actuacions resultants.

Per això caldrà viure aquestes situacions, recollir dades mitjançant l'observació i analitzar-les.

Un cop finalitzada aquesta tasca, i en una segona fase, podré dissenyar un pla d'intervenció que ens permeti una millor regulació emocional a tots dos davant aquestes situacions i altres de noves.

Per tal de poder viure en un entorn familiar enriquidor cal aconseguir equilibri emocional, en cap cas la supressió de les emocions. Viure cada esdeveniment des de l'emoció apropiada i proporcional als esdeveniments. Sense regulació emocional aquest seria un objectiu impossible d'assolir.

5-DISENY DE RECERCA. PLANIFICACIÓ

Les situacions escollides en les que apareixen sovint conflictes per fer la recollida de dades són les següents:

- moments dels àpats: sopars entre setmana, dinars o sopars els caps de setmana. Els moments de tensió sempre els provoquen els mateixos factors: no voler seure a taula, no voler menjar el que hi ha, no voler acabar tot el que hi ha al plat, aixecar-se de la taula inventant mil excuses...
- moments en que davant una petició concreta la meua resposta és una negativa. En aquestes situacions el desgast és major perquè les reaccions emocionals de l'Oriol són més extremes: rabietes, cridar i creuar-se de braços, dir "tonto", en algun cas aixecar la mà, perseguir-me per la casa repetint insistentment la seva demanda. La regulació emocional dels dos en aquestes situacions està lluny de ser satisfactòria. Les meves respostes són incoherents (depenen del meu estat anímic, de les presses...)

Què volem analitzar?

- Com em sento jo davant cada situació.
- Com es sent l' Oriol davant cada situació.

6-INSTRUMENTS APLICATS A LA RECERCA. RECURSOS.

Per analitzar les diferents situacions faré servir 3 plantilles:

- la plantilla per identificar com ens sentim
- la plantilla amb els identificadors d'actuació
- la plantilla per observadors externs

Aquests dos documents seran omplerts per mi mateixa unes hores després d'haver viscut la situació a analitzar. El propòsit és fer-ho un cop el meu estat emocional torni a ser neutre i no distorsioni la realitat.

Observadors externs:

La tercera plantilla serà per a dos observadors externs. Així la recollida de dades serà més objectiva.

Les persones escollides són la meva mare i el meu germà Joan.

La meva mare Teresa:

La meva mare té 72 anys i una relació molt estreta amb l' Oriol. Hi ha molta complicitat entre ells i fan moltes activitats junts. En situacions de conflicte on és present la meva mare són freqüents les seves intervencions on contradiu el que jo expresso i això crea confusió i neguit. Ella defensa sempre els interessos del nen i creu que a vegades sóc massa exigent.

El meu germà Joan:

El meu germà té un fill de 5 anys, l' Arnau, i ens veiem tot sovint. La relació amb l' Oriol també és molt propera i positiva. Compartim moltes de les vivències que experimentem amb els nostres fills. Ell també està separat i aquest fet ens uneix molt. A vegades m'aporta crítiques molt constructives amb les que em fa veure que puc donar ordres contradictòries, incoherents, cedir amb massa facilitat, ser massa dura...

Els seran els observadors d'aquestes situacions i els encarregats de complimentar la plantilla corresponent.

La recollida de dades es portarà a terme durant els mesos d'abril i maig tenint present queestic amb el meu fill el 50% del seu temps.

7-RESULTATS DE L'OBSERVACIÓ:

Com he plantejat amb anterioritat, l'observació ha estat dividida en tres fases sempre en el mateix entorn: el moment dels àpats. Consta de:

- 10 hores on compartim taula l'Oriol i jo. Sempre són sopars i estem sols per evitar intervencions externes.
- 5 hores on també està present la primera observadora, l'àvia Teresa. Sempre al migdia.
- 5 hores més on l'observador és el meu germà Joan. Sempre dinars. En 3 dels àpats també són presents els cosins de l'Oriol; Ferran de 6 anys, Gerard de 6 anys i Arnau de 5. Els nens dinen en una taula separada dels grans.

Als dos observadors els demano que no intervinguin en cap moment i que tractin de ser el més objectius possibles mirant de no fer interpretacions, només traslladar al paper els fets.

Els àpats on hi ha observadors externs transcorren a casa de l'àvia i a casa del meu germà.

Com veurem, un factor rellevant en els resultats és si la televisió està en funcionament o no.

ÀPATS ANNA I ORIOL:

Tal i com queda reflectit en la recollida de dades de les planes anteriors, la següent interpretació de les dades obtingudes la faré seguint el següent esquema:

- quan ens enutgem
- quins són els motius
- com ens comportem

Els **moments** en que ens enutgem són variats i els he numerat del 0 al 10.

D'aquest deu els que es repeteixen en pràcticament tots els àpats i on la intensitat del meu enuig és major, són:

- . Es queda embadalit mirant la televisió i no menja.**
- . No vol acabar el que li queda al plat.**
- . Li faig una pregunta i no contesta.**

La resta de factors estan directament relacionats amb comportaments que considero inapropiats i cal modificar: aixecar-se de la taula sense permís, no voler acabar el que té al plat, jugar amb diferents objectes i no menjar, seure malament a la cadira o no voler seure a taula.

Aquests darrers factors, tot i aparèixer, no ho fan amb la mateixa freqüència que els tres primers. La intensitat del meu enuig per aquests darrers comportaments tampoc és igual. Així doncs, m' enfado més ràpidament i amb major intensitat quan es queda embadalit mirant la televisió que quan juga amb la forquilla i no menja.

D'una altra banda, els moments més repetits per els que l' Oriol s' enfada són:

- . Em sent repetint la mateixa frase, incansablement; "Oriol, menja".**
- . Veu que no li agrada el primer o el segon plat.**
- . El renyo. Li dic que és el que fa malament i com modificar-ho.**

També en el cas de l' Oriol, aquests primers factors provoquen un enuig més intens i més immediat.

Hi ha altres moments en els que s'enuija però no apareixen en tots els àpats ni provoquen un enuig tan intens. Són per exemple; sentir-me dir que es quedarà sense les postres, quan aixeco el to de veu, quan m'enuijo o cada vegada que li faig veure que hi ha algun comportament que ha de modificar (com seure bé a taula o deixar de jugar amb diferents objectes que el distreuen).

D'una altra banda, veiem com els **motius** per els que ens enutgem són també força variats. Els més freqüents en el meu cas són:

- . **Deixa de menjar perquè mira la televisió.**
- . **Em predisposo a que el sopar serà una lluita, un conflicte. És el –“ja comencem”.**
- . **Sento que la situació està fora del meu control. No aconsegueixo que sigui conscient del moment present. Ni del menjar ni de conversar.**
- . **No obeeix les meves ordres.**

En tots els casos esmentats el meu enuig està relacionat amb tres fets concrets: que deixa de menjar i això em preocupa, que em predisposo a que tot el sopar serà una lluita i finalment a que sento que no puc controlar la situació i el resultat és que no obeeix les meves ordres. La freqüència i la intensitat del meu enuig en aquests 4 motius és més alta que en la resta. Són presents en la majoria dels àpats.

Els motius principals per els que l'Oriol s'enfada són:

- . **Es sent molest perquè repeteixo les mateixes alternatives. Puc arribar a fer-ho entre 10 i 33 vegades en un sol àpat.**
- . **No es sent motivat pel menjar. Es sorprèn de no trobar una altra cosa.**
- . **No es sent còmode quan jo m'enuijo.**
- . **No li agrada quan pujo el to de veu.**

També en aquest cas el seu enuig és de major intensitat i apareix amb més freqüència.

Altres motius per les que s' enfada són; quan demano insistentment que deixi de mirar la televisió, quan no està d' acord amb alguna de les meves decisions com treure-li un cotxe amb el que juga i deixa de menjar o si en algun moment em vol explicar alguna cosa i jo no el comprenc (l' Oriol té algunes dificultats per pronunciar alguns sons).

Els motius realment rellevants són els que ocupen les 5 primeres posicions. La resta són anecdòtics per no aparèixer en la majoria dels sopars.

El nostre **comportament** també es va repetint en els diferents moments d' enuig En el meu cas, aquestes actuacions són les més repetides:

. **Em vaig posant nerviosa i començo a repetir les mateixes frases. El meu to de veu és monòton: -“Oriol menja”, “Oriol, si us plau”, “Vale ja”, “Mira que apago la tele”, “Eo!”, “No comencem”, “Oriol, prou”.**

. **Responc de manera poc assertiva; “No comencem, Oriol”.**

. **Intento negociar amb ell quina quantitat ha de menjar i quina pot deixar en el plat. Ens mirem als ulls quan parlem.**

En els moments en que verbalitzo alguna consigna i el resultat no és el que espero (l' Oriol no respon a les meves peticions), puc arribar a repetir la mateixa expressió entre 10 i 33 vegades en un àpat.

En ocasions hi ha contacte visual, normalment al principi. Quan els dos comencem a estar cansats de no fluir el contacte visual es va perdent progressivament.

La negociació és una altra pauta que es repeteix. Quan l' Oriol no vol acabar el que queda en el seu plat, la majoria de vegades, li proposo que mengi una part i deixi l' altra. Ha integrat tant aquesta possibilitat que moltes vegades és ell qui pren la iniciativa i divideix el plat en dues parts, una que pot deixar i una altra que es menjarà. La seva proposta mai és equitativa, sempre és menor la part que ha de menjar-se i això provoca que la negociació es prolongui.

També faig servir l' amenaça de càstig com element dissuasori però mai faig complir el que proposo. Alguns exemples: apagar la televisió si no menja, quedar-se sense les postres o treure-li la joguina amb la que es distreu.

En alguns moments en que em sento més nerviosa elevo el meu to de veu i això fa que la resposta de l'Oriol sigui enfadar-se més o inquietar-se en cas de que no estès enfadat. En algunes ocasions, davant la falta de resposta a alguna de les meves preguntes, he repetit sense descans la mateixa pregunta fins aconseguir una resposta i fins i tot he picat amb la mà a la taula tot dient ."Ei Oriol que t'estic parlant".

Els comportaments més repetits en l'Oriol són els següents:

- . **Es queixa verbalment –“No m'agrada, no menjaré”.**
- . **Quan jo m'enutjo ell s'enutja més.**
- . **Intenta negociar quina quantitat de menjar pot deixar. Mira de sortir beneficiat.**
- . **Deixa la cullera, creua els braços i amb to de veu enfadat diu: “No vull que m'ho diguis més”. “Estaré trist”.**

El principal motiu d'enuig en l'Oriol es produeix quan jo m'enutjo. A la vegada, jo m'enutjo perquè l'Oriol deixa de menjar. En la majoria de les ocasions això és degut a que es queda embadalit mirant la televisió.

Els dies que el menjar li agrada més, tot i quedar-se igualment paralytitzat mirant els dibuixos, els seus moments d'enuig es redueixen. En sentir les meves advertències reacciona més ràpidament i segueix menjant per no perdre el fil de la història que segueix a la televisió.

En algunes ocasions quan pujo el to de veu o repeteixo el mateix moltes vegades, em demana que no ho faci més perquè si no es posarà trist o s'enfadarà.

Considero important esmentar que en dues ocasions preparem junts el sopar i en una d'elles a més a més, pactem no posar la televisió fins que acabem de sopar. En el primer cas, cuinant junts i sense televisió, cap dels dos s'enutja. L'Oriol valora més el que menja i repeteix varies vegades que el sopar està molt bo.

En el segon cas, cuinem junts però si hi ha televisió, l'Oriol no s'enfada en cap cas. Jo en dues ocasions: la primera perquè no menja i la segona perquè es queda mirant la televisió i no ha complert el tracte. Quan li recordo, ell de seguida contesta amb un – “És veritat” - i segueix menjant.

ÀPATS AMB OBSERVADORS:

Els resultats obtinguts amb els observadors externs són pràcticament idèntics als obtinguts quan l'Oriol i jo sopem sols . Els moments en que ens enutgem, el motius i les nostres respostes estan molt sistematitzades. En algunes ocasions em sorpren a mi mateixa dient -"Ja hi som, igual que a casa".

On hi ha una variació significativa és en els dinars on comparteix taula amb els seus cosins, tots més grans que ell. Això es dona en 2 dels 5 àpats. En cap dels dos hi ha enuig per part de l'Oriol . Jo, en un moment molt puntual, li crido l'atenció perquè s'aixeca de la taula sense permís.

És significatiu observar com la absència de televisió fa que no es distregui tant. D'una altra banda l'Oriol vol imitar el que fan els seus cosins i no "ser menys" que ells. En ocasions acabar primer o menjar més quantitat és motiu d'orgull pels nens ja que la recompensa són les paraules amables dels pares, tiets i de l'àvia.

Per la meua banda continuo repetint les mateixes consignes incansablement cada vegada que es distreu mirant els dibuixos i deixa el menjar de banda.

8-INTERPRETACIÓ DELS RESULTATS I CONCLUSIONS:

Segons la definició de Rafael Bisquerra esmentada en el marc teòric (pàgina 12), no aconseguir el que esperem, veure que una necessitat no s'acompleix o esperar una recompensa i no obtenir-la genera frustració. És cert que l'Oriol i jo sentim aquesta emoció en molts dels moments que compartim a l'hora dels àpats. El que ara em plantejo és si estic donant la importància real a cada un dels fets o estic vivint la situació de manera desmesurada. És prou motiu per sentir-se frustrat que el teu fill es quedi embadalit mirant la televisió quan està sopant? Ho és que li facis una pregunta i no contesti?, i què no vulgui menjar i tracti de negociar quina part menja i quina deixa? La frustració es produeix quan hi ha una situació frustrant. Ens proposem una meta i ens motivem cap a la mateixa però s'interposa un obstacle que ens impedeix arribar allà on volíem. Els moments abans de dinar o sopar amb el meu fill, la meva fita és "gaudir del sopar i compartir una estona tranquil·la" però és cert que davant un número poc significatiu de proves fallides, em predisposo, encara no havent començat, a que tot serà un desastre. Visc una situació quotidiana com si fos un problema insoluble. No sé com solucionar-ho però tampoc en puc fugir.

És com si em trobés indefensa davant els estímuls externs (no li agrada el primer plat, s'aixeca de la taula sense permís, no seu bé a la cadira, no menja perquè mira els dibuixos...) i hagués decidit que no els puc canviar. Em fa pensar en el la *síndrome d'indefensió adquirida* on la meva actitud davant la situació frustrant és donar repetidament una resposta que no funciona o simplement no fer res i inhibir la meva reacció per tal d'evitar el conflicte. Quan la necessitat d'aconseguir que els àpats siguin tranquils no es veu realitzada i els comportaments que acompanyen les ganes de que així sigui són totalment oposats a la consecució de l'objectiu sento frustració.

Veiem alguns exemples:

- L'Oriol es queda paralitzat mirant la televisió, jo repeteixo una i una altra vegada –"Oriol, menja", "Oriol, si us plau".
- Intento establir un diàleg amb ell però no respon a les meves preguntes perquè està la televisió posada. Jo repeteixo la pregunta una i una altra vegada sense descans.

Ens els dos exemples anteriors aconseguixo una resposta. Finalment menja i finalment respon (encara que la resposta sigui -"Ai, deixa'm mama"). Però en cap cas estic solucionant el problema d'arrel; aconseguir que els àpats siguin estones compartides per parlar i gaudir del menjar. I tot i saber-ho continuo posant en pràctica les mateixes tàctiques fallides una i una altra vegada. Fins i tot l'Oriol queda immunitzat davant les meves repeticions. Finalment actua com un autòmat, per cansament, no perquè hagi aconseguit motivar-lo.

Si mirem que és el que passa amb el nostre enuig, conseqüència de la nostra frustració, veiem com quan jo m'enfado, ell s'enfada més i quan ell s'enutja jo em poso de més malhumor. La meva frustració alimenta la seva i a la inversa. Ens veiem atrapats en un cercle viciós que només es trenca quan ha finalitzat l'hora de sopar o dinar i jo experimento una sensació d'alleujament. No em sembla ara estrany que moltes vegades començo els àpats dient -"Oriol no comencem", "Oriol ja estem com sempre" o "Oriol, ja estàs fent com a casa". Em posiciono des de la derrota abans de començar. Veiem com la frustració acumulada afecta el meu comportament i també el del nen quan en realitat la podria utilitzar per buscar elements motivadors: com fer les coses diferents per obtindre resultats diferents?

Sabem també que la baixa tolerància a la frustració correlaciona amb ira, hostilitat i resignació. Portat al context que ens ocupa també tenim alguns exemples:

- el meu enuig augmenta el seu enuig i al revés.
- Quan no aconseguixo la resposta esperada (que mengi, que no miri la tele, que contesti a alguna pregunta...) el meu to de veu es crispa, s'endureix i es torna monòton. Fins i tot pico la taula amb les mans de forma contundent.
- Quan l'Oriol em sent repetir la mateixa ordre moltes vegades o quan no aconseguix deixar en el plat el que no vol menjar s'aixeca de la taula, creua els braços i enfadat diu -"No m'ho diguis més, no menjaré". En alguna altra ocasió llença el cobert a terra.
- Per la meva banda, i parlant de la resignació, en algunes ocasions m'he sorprès a mi mateixa fent veure que no veia algun comportament a modificar per evitar així el conflicte o fins i tot m'he quedat també embadalida mirant la televisió o he respòs algun missatge del Whatsapp.

Lògicament són reaccions a la mesura de les circumstàncies però també és cert que la tolerància a la frustració no gestionada ens pot portar a tots dos a repetir els mateixos patrons de conducta en altres situacions de la vida on el context es vagi complicant. Ara per ara les nostres respostes no són adaptatives, no assolim els objectius desitjats, el nostre estat anímic es mou entre l'enuig, la frustració i la falta de motivació i no fluïm perquè no gaudim realment de l'estona compartida.

Les persones amb alts nivells de tolerància a la frustració necessiten experiències frustrants d'alta intensitat per enfadar-se, entristir-se o tenir por. Que un nen de 4 anys no vulgui menjar la verdura no és, en cap cas, una situació altament frustrant. Així doncs aquesta experiència em serà molt útil per valorar si estic vivint l'hora de sopar o de dinar junts com un gran repte on em jugo alguna cosa molt important o si caldrà, per part meva, viure-ho com el que realment és, una estona per compartir amb el meu fill des del moment de preparar l'àpat fins que acabem les postres. Uns 40 minuts per gaudir l'un de l'altre igual que ho fem en les estones de joc, sense exigir la perfecció perquè és llavors quan la realitat es distorsiona.

D'una altra banda em queda molt clar que la televisió ens allunya del moment present i de la consciència plena en el que estem fent. Ens separa i això alimenta la incomunicació i seguidament l'enuig i la frustració dels dos.

El repte és ara aprendre a augmentar la meva tolerància a la frustració i ensenyar al meu fill a fer el mateix. La impulsivitat, la impaciència o la necessitat de satisfer les nostres necessitats de manera immediata no ens estan portant a bon port. El fet de prendre consciència d'aquesta realitat és un primer pas per poder modificar la manera en que ho estic vivint. Crec que en moltes ocasions eduquem des de les nostres emocions, per això és tant important saber en quina emoció estic en cada moment, quines estratègies puc fer servir per regular o variar el meu estat emocional i així relacionar-me amb el meu fill d'una manera més natural i fluida. Ningú diu que sigui fàcil però pot ser un camí molt enriquidor i satisfactori. Jo l'he començat amb aquest treball de recerca i durarà tota la meva vida.

9-AUTOEVALUACIÓ DEL TREBALL.

Ja fa quasi un any que em plantejava quin seria el meu treball de recerca. Per mi era molt important poder gaudir del procés i fer alguna cosa que tingués repercussió en la meva vida privada, principalment en la familiar. Per això vaig decidir que els principals implicats fóssim el meu fill i jo.

També ha estat molt positiu poder compartir aquest procés amb altres membres de la família; la meva mare, el meu germà i el pare de l'Oriol que tot i no ser part del projecte directament l'ha anat seguint. Gràcies a aquest fet hem pogut compartir el procés i els resultats.

En iniciar aquesta aventura no era plenament conscient de les hores de feina que implicava i tampoc de tota la informació valuosíssima que m'aportaria.

El fet més positiu ha estat la presa de consciència del que realment estava passant a casa. El malestar que sentia en alguns moments de convivència amb el meu fill va tenir un perquè i amb això un principi de millora.

La meva tolerància a la frustració era baixa i amb això feia que la seva també ho fos. El meu enuig davant la meva falta de regulació feia que l'Oriol també s'enutgés amb molta facilitat. Davant fets insignificants la nostra relació arribava a moments de tensió i conflicte on realment no existia un fet que ho estigués motivant. Era sobretot la meva predisposició a fer les coses ràpidament i voler tenir els resultats desitjats de manera immediata.

Els moments dels àpats han estat una finestra per veure que no només en les estones de compartir els dinars apareixia el conflicte. Passava el mateix en altres moments com l'hora d'anar a dormir o de preparar-nos al dematí per anar a escola.

Veure com jo amb la meva baixa consciència emocional i la meva falta de regulació en molts moments empitjorava situacions que en realitat eren "anecdòtiques" ha estat el principi de la millora en la nostra relació. Inconscientment he començat a posar en pràctica un seguit d'actuacions per millorar aquestes estones de convivència on petits canvis han donat com a resultat grans diferències. Per exemple dinar sense la televisió, escoltar-nos més, no repetir mil vegades el mateix, ser més assertiva i empàtica amb ell i introduir el joc en la nostra relació.

Sé que aquest és només un primer pas però segurament el més important perquè ha obert la porta a un canvi que ja no s'aturarà i formarà part de nosaltres per sempre.

9-REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

Bisquerra, R. (2009) Psicopedagogía de las emociones. Madrid: Síntesis

López Cassà,(2012) E. Educación Emocional. Programa para 3-6 años. WKEducación

Bisquerra, r. (2010) Tolerancia a la frustración: aplicaciones prácticas. En M. Álvarez y R. Bisquerra, *Manual de Orientación y tutoría* (versión electrónica). Barcelona: Wolters Kluwer

10-MATERIAL COMPLEMENTARI

- Llibreta de recollida de dades – observació i anotacions.
- Transcripció de la mateixa
- Informes escola Avenç Fundació Privada Collserola:
 - 1er informe Ed. Infantil curs 2012-2013
 - 2n informe Ed. Infantil curso 2012-2013