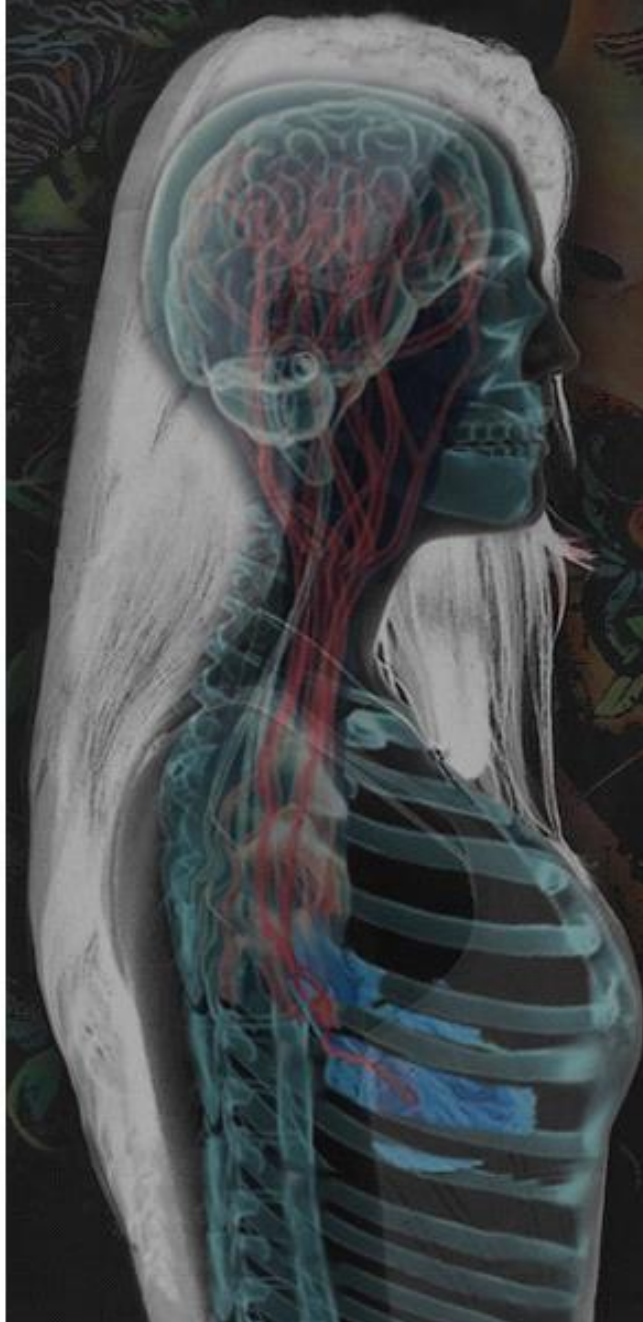


# LA INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL



PER: "PKDOTZE"

CURS 2012-2013  
INSTITUT RAMON  
COLL I RODÉS  
DEPARTAMENT  
D'ORIENTACIÓ  
B2B



*“És imprescindible el domini d’aptituds que determinen el control d’un mateix i les relacions” Daniel Goleman.*

## ÍNDEX

<b>1. INTRODUCCIÓ</b> .....	<b>pàg. 4</b>
1.1 MOTIVACIÓ .....	<b>pàg. 4</b>
1.2 OBJECTIUS I METODOLOGIA .....	<b>pàg. 5</b>
<b>2. MORFOLOGIA DEL SISTEMA NERVIÓS</b> .....	<b>pàg. 6</b>
2.1 TIPUS .....	<b>pàg. 6</b>
2.1.2 Zones del cervell .....	<b>pàg. 7</b>
<b>3. PARLEM DE PSICOLOGIA</b> .....	<b>pàg. 10</b>
3.1 ELS TIPUS D'INTEL·LIGÈNCIA .....	<b>pàg. 11</b>
3.2 EL PRINCIPAL PIONER DE LA PSICOLOGIA: SIGMUND FREUD .....	<b>pàg. 12</b>
<b>4. JO ACTUO, JO SÓC: LA INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL</b> .....	<b>pàg. 13</b>
4.1 ORIGEN DEL CONCEPTE .....	<b>pàg. 14</b>
4.1.1 Pioner de la intel·ligència emocional: Daniel Goleman .....	<b>pàg. 15</b>
4.2 ENDINSANT-NOS EN LA INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL .....	<b>pàg. 17</b>
4.2.1 Coeficient intel·lectual VS Intel·ligència emocional .....	<b>pàg. 18</b>
4.2.1.1 Investigacions de George Vaillant .....	<b>pàg. 19</b>
4.2.2 La nostra complexa ment .....	<b>pàg. 19</b>
4.2.2.1 L'amígdala cerebral .....	<b>pàg. 20</b>
4.2.3 Les emocions .....	<b>pàg. 22</b>
4.2.3.1 La teoria de Piaget .....	<b>pàg. 24</b>
4.2.3.2 Entendre'ns a partir de les emocions .....	<b>pàg. 25</b>
4.3 ELS CONDICIONANTS PER UN BON EQUILIBRI EMOCIONAL .....	<b>pàg. 26</b>
<b>5. PART PRÀCTICA</b> .....	<b>pàg. 27</b>
5.1 ENTREVISTA A ÀLEX MASET .....	<b>pàg. 27</b>
5.2 CURSET PER A JOVES "LA AKADEMIA" .....	<b>pàg. 31</b>
5.3 TESTS D'ASSERTIVITAT .....	<b>pàg. 34</b>
5.3.1 Hipòtesis .....	<b>pàg. 36</b>
5.3.2 Resultats .....	<b>pàg. 37</b>
5.3.2.1 gràfiques i comentari .....	<b>pàg. 37</b>
5.3.2.2 gràfiques i comentaris comparatius .....	<b>pàg. 38</b>
<b>6. CONCLUSIONS</b> .....	<b>pàg. 41</b>
<b>7. GLOSSARI I MOTS D'INTERÈS</b> .....	<b>pàg. 44</b>
<b>8. AGRAÏMENTS</b> .....	<b>pàg. 45</b>
<b>9. BIBLIOGRAFIA/WEBGRAFIA</b> .....	<b>pàg. 46</b>

## 1. INTRODUCCIÓ

### 1.1 MOTIVACIÓ

Al llarg dels anys, des de bon principi ens has ajudat a créixer, passen els mesos i segueixes amb nosaltres dia rere dia, et faig ús potser sense ni adonar-me'n. Cada hora et necessito aquí; a l'institut, a la feina, a casa, al carrer; em fas sentir por, alegria, tristesa, sorpresa... i es que estàs tan present en tots, ets tan imprescindible que com puc saber tan poc sobre tu? I és per aquest fet que ets la meva elecció pel treball de recerca.

Sempre m'ha interessat la psicologia en tots els seus àmbits, però sobretot les emocions en sí, i com que finalment penso que no faré la carrera de psicologia almenys m'he proposat dedicar aquest treball en saber més sobre el complex i misteriós estudi de la ment. Em centro en la intel·ligència emocional degut a que les grans diferències sentimentals i persuasives de la gent em criden molt l'atenció, em commouen les ganes per descobrir més. Cada persona és un món, i això és el que fa que cadascú tingui diferents actituds davant les coses, i és el que em fa voler endinsar-me més al tema per arribar a entendre més la ment humana i les seves diferències personals.

Voluntària o involuntàriament la intel·ligència emocional ha sigut emprada al llarg del temps, i és el que ha anat constituint la vida de l'ésser i superar les diverses dificultats que han anat apareixent.

Vull saber el que faig i el perquè ho faig, vull saber veure't amb ulls que no siguin d'ignorància.

Aquest tema segurament l'hauré escollit pel valor que li tinc a com actua la gent i les seves vivències, a voler saber més com es reflecteix tot el que han viscut fins ara a la forma que tenen d'actuar, així arribar a entendre més el meu voltant i poder trobar-hi una explicació des del punt de vista estudiat.

Potser és el fet que les coses que he viscut m'han ajudat a créixer com a persona, canviar a positiu, a actuar diferent i això és el que em fa voler saber com influencia l'entorn als éssers humans.

M'agrada tractar temes psicològics, filosòfics i socials, i sé que si obtinc més coneixement em pot arribar a interessar molt més.

## 1. 2 OBJECTIUS I METODOLOGIA

Els objectius del meu treball són els següents:

1. Al realitzar aquesta àmplia recerca m'agradaria aprendre i informar-me més a fons sobre alguns aspectes de la intel·ligència emocional així com són el funcionament de la ment davant de les emocions, la influència de diversos factors en el pensament i les possibles ajudes morals cap a persones que ho necessiten.
2. Rebre informació emocional per poder posar-ho en pràctica a la meva vida quotidiana i en relació amb altres persones.
3. Aprendre a diferenciar la funció del coeficient intel·lectual amb la de la intel·ligència emocional.
4. D'una manera pràctica investigar sobre la influència dels factors externs amb els actes de la gent, així com les experiències en les diferents edats.

El meu treball consta d'una part teòrica on s'explica l'origen del tema tractat, la seva finalitat, el funcionament, estudis realitzats... que arriba fins al punt quatre, endinsant-se cada cop més en el que és l'estudi de la intel·ligència emocional.

A partir del punt cinc, es comença a recercar de forma més experimental i ja es posa en pràctica tot el coneixement obtingut fins aleshores.

El treball també consta d'un glossari a fi que qualsevol persona pugui entendre els diferents aspectes de tot el treball.

A més hi ha una part d'annexos on he inclòs tot el material emprat durant el meu treball de camp.

Finalment trobem les conclusions del treball on n'he fet una valoració global junt amb la meva opinió i els agraïments que no han de faltar en cap treball o publicació.

## 2. MORFOLOGIA DEL SISTEMA NERVIÓS:

Per poder entendre bé el què és la intel·ligència emocional és necessari abans saber d'on sorgeix, i per això m'agradaria fer una breu explicació d'alguns conceptes que fan que sigui més clara la seva comprensió: el seu com i perquè.

### 2.1 TIPUS

Tot impuls nerviós se inicia al sistema nerviós que consta de dues estructures generals:

-**El sistema nerviós central:** aquest està format pel **cervell** i la **medul·la espinal**. Actua com a centre regulador de l'organisme, on arriben les informacions neuronals del que passa al nostre exterior i interior, i envia els impulsos cap a diferents músculs i glàndules per tal de provocar una resposta dels organismes. En aquest sistema també s'hi executen els mecanismes que duu a terme l'organisme per integrar les seves activitats dintre del cos humà.

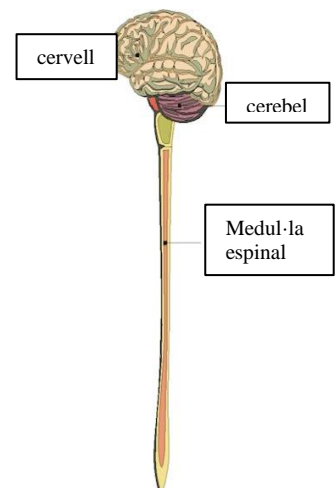


fig. 1 Parts del sistema nerviós central

-**El sistema nerviós perifèric:** és el que recorre l'exterior de tot el nostre cos; els motors que el fan treballar i els nervis sensorials. Es divideix en:

•**El sistema somàtic:** a partir dels nervis sensorials s'encarrega de relacionar l'organisme amb l'exterior activant els músculs i les glàndules del cos per tal d'estimular els sentits i rebre uns estímuls.

•**El sistema nerviós autònom:** aquest regula les funcions que són involuntàries, les que l'organisme executa inconscientment i provoca el funcionament d'altres òrgans.

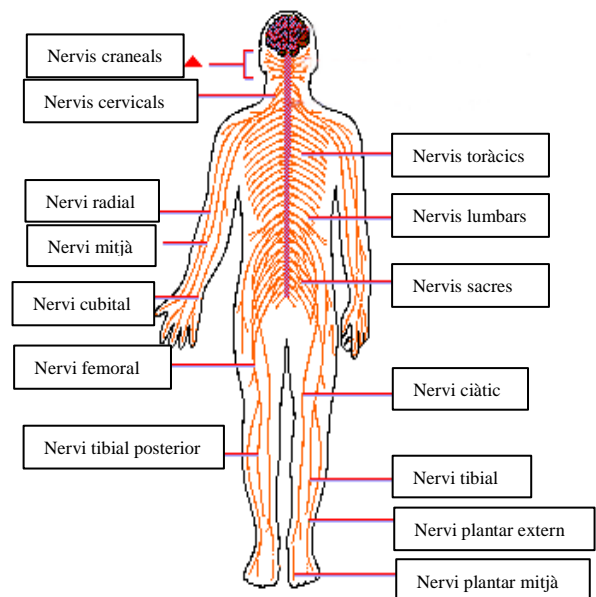


fig. 2 Parts del sistema nerviós perifèric

Pels éssers vius és indispensable l'existència del sistema nerviós, i un dels òrgans clau de la nostra vida és el **cervell**, el membre més complet i complex del cos que, com cada òrgan

compleix una funció específica i especialitzada que dóna capacitat de realitzar moltes de les funcions vitals que es duen a terme: el comportament, el pensament i els processos fisiològics.

Per poder entendre millor el gran poder al que pot arribar el múscul principal del sistema nerviós el primer que s'ha de saber és en quines parts es divideix.

### 2.1.2 ZONES DEL CERVELL

Aquest conjunt de cèl·lules i neurones que ha evolucionat de tal manera fins arribar a un pes superior tres cops al dels nostres primers evolutius, i pesar més d'un quilogram per si sol es divideix en tres zones:

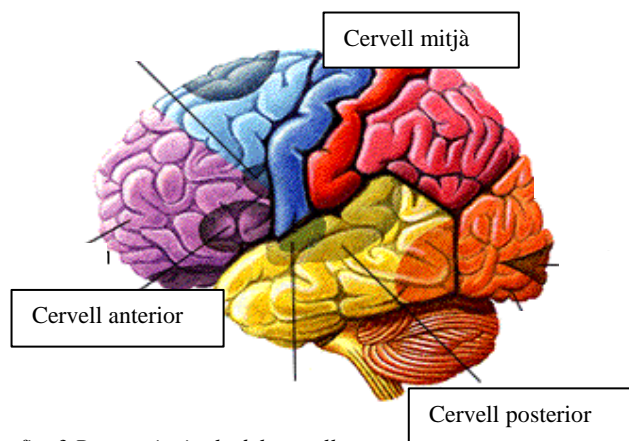


fig. 3 Parts principals del cervell

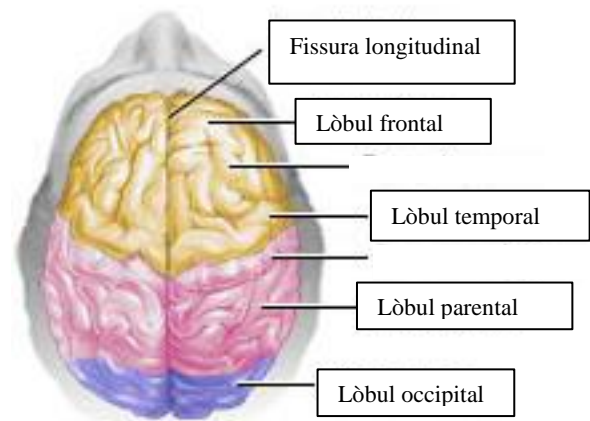


fig.4 Parts superiors del cervell

#### **-El cervell posterior:**

Està format per tres parts principals:

- El cerebel:** aquesta estructura ens proporciona sensibilitat, equilibri i coordina els moviments del cos, fent-los exercir a través del sistema nerviós, esquelet i músculs, també proporciona atenció i controla parts com la prolongació de la medul·la espinal (tija cerebral).
- El tronc encefàlic:** és una part controlada pel cerebel que alhora domina les funcions de l'organisme que fem inconscientment i que són bàsiques pel bon funcionament del cos; com el batec del cor, la respiració, la circulació de la sang i la digestió dels aliments.
- El bulb raquidi:** aquest va en conjunt amb el tronc encefàlic i transmet estímuls sensorials cap al cervell anterior.



### **-El cervell mitjà:**

Anomenat també **sistema límbic**, és la part més petita del cervell la qual controla les funcions visuals i auditives, també és el centre de l'afectivitat i on es processen i manifesten les emocions, motivació i raonament. S'organitza d'emmagatzemar i controlar la memòria de llarg termini.

Amb el seu constant contacte amb l'escorça cerebral examina el missatges que n'entren i els que en surten.

Determinats factors del seu voltant són els que fan que els humans tinguin control sobre les seves emocions, i això fa que es presenti importància la relació entorn la societat; per tant, són les vies que serveixen per comunicar diferents òrgans del cervell.

### **-El cervell anterior:**

És el centre dels processos mentals més significatius, el qual es pot classificar en dos, el diencèfal i el telencèfal.

La part central d'aquesta regió és **el diencèfal**, i presenta tres sectors significatius:

•**La hipòfisi:** és la part que segrega hormones per regular el manteniment estable i constant del metabolisme.

•**L'hipotàlem:** és la que regula la conducta emocional i els sentiments, junt amb el comportament reproductor. Rep informació del medi intern per fer-lo actuar involuntàriament estimulant els sistemes del cos.

•**El tàlem:** fa percebre estímuls, i realitza un canvi d'informació amb l'escorça cerebral.

La segona part del cervell anterior, la que envolta el diencèfal, anomenada **telencèfal**, està formada pels dos ganglis basals que són:

•**L'amígdala cerebral:** aquesta processa i emmagatzema les reaccions emocionals.

•**L'hipocamp:** és el gangli que controla les emocions i la memòria a curt i llarg termini: executa l'aprenentatge i transformació del que es troba al pensament en el temps present per poder tenir capacitat de reproduir-ho més endavant en la ment.

Però el més important que forma el telencèfal són els dos hemisferis simètrics:

•**L'hemisferi esquerre del cervell:** gràcies a aquesta part som capaços d'entendre i exercir la comunicació a partir de la comprensió, distinció de lletres, números, gestos, símbols i sons, que formen el llenguatge, és el lloc d'on prové la lògica i controla la part dreta dels moviments

voluntaris del nostre cos. Gràcies a aquest lòbul emmagatzemem els conceptes per convertir-los després en comunicació. L'hemisferi esquerre processa la informació mitjançant l'anàlisi, és a dir, a partir de descompondre i analitzar cada una de les parts de la comunicació.

•L'hemisferi dret del cervell: és el que s'especialitza en les sensacions, els sentiments, la forma d'expressar-se, ens aporta les facultats espacials, la capacitat de percepció de sons no dialectals i la capacitat de resolució de problemes. A diferència de l'hemisferi esquerre aquesta part no fa l'anàlisi sinó que conserva la informació de forma total en el pensament, fent una síntesis del que percep, també en contrarietat de l'hemisferi esquerre controla la part de moviment esquerra del cos. Cal remarcar la importància que té que executi la nostra memòria visual, per tant ens aporta percepció del lloc en el que ens trobem, de la forma i del color.

Aquests dos lòbuls estan connectats per un conjunt de fibres que fa que tinguin un funcionament unitari, actuant en constant col·laboració l'un amb l'altre, tot i que sol haver-hi persones que presenten un hemisferi amb més dominància.

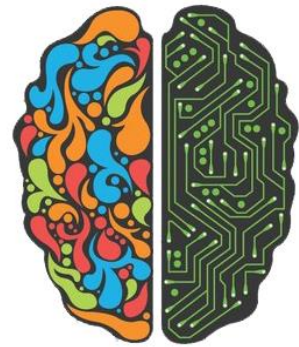


fig. 4 Representació de les funcions dels dos hemisferis del cervell

Entre els dos hemisferis es forma un espai anomenat **l'escorça cerebral** que conté quatre lòbuls més:

•El lòbul frontal: què és el centre de les emocions i del coneixement, fa actuar als moviments voluntaris del nostre cos i determina la nostra personalitat i intel·ligència aportant atenció als nostres actes. En síntesis ens aporta un caràcter social.

•El lòbul occipital: el qual a partir del sentit de la vista és capaç de percebre el que capten els nostres ulls, que va dirigit a altres parts del cervell que analitzen i fan entendre la informació rebuda.

•El lòbul parietal: és el que integra els sentits que obtenim, ens aporta coneixement numèric i espacial.

•El lòbul temporal: s'encarrega d'analitzar la informació que s'escolta i de realitzar la parla, a més de tenir un cert control de l'equilibri i de la memòria a curt termini.

A part d'aquestes zones cerebrals internes, a l'**escorça** podem trobar dues substàncies:

•La substància grisa: aquest cúmulo de sis capes de cossos neuronals, és l'encarregat d'emmagatzemar la informació i és molt important la seva existència perquè és on es determina la intel·ligència.

•La substància blanca: està formada per fibres nervioses que creen la subescorça cerebral que prepara i organitza els impulsos nerviosos que es provoquen a l'exterior de l'organisme.

Tot i així, per a que cada funció específica pugui ser realitzada, les parts han de treballar en unitat, relacionant-se amb tot l'organisme.

A mida que es van fent més investigacions sobre el cervell es va descobrint que hi ha funcions que coincideixen en més d'una zona, per tant a partir d'això podem arribar a la conclusió que les parts van molt relacionades entre sí.

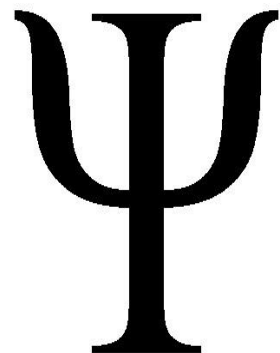
Com més es va ampliant la seva recerca, més es pot veure la seva complexitat, i la dificultat que presenta explicar el funcionament d'aquesta misteriosa part de l'ésser humà en un sol treball.

De tot això el que sí és evident és que el cervell és imprescindible per la nostra vida, i podem arribar a dir que és la base de l'ésser humà.

Ja que aquest òrgan és tan complex i aporta tants de dubtes, hi ha nombrosos estudis cap a ell, els més importants estan centrats en la part motriu del cervell (espai on es desenvolupa l'aprenentatge de la intel·ligència emocional), i la ciència encarregada d'aquesta part del sistema nerviós és la psicologia.

### 3. PARLEM DE PSICOLOGIA

La paraula psicologia no vol dir solament que és la ciència de la disciplina humana, sinó que conté infinitat de conceptes. És un conjunt de tècniques aplicades a partir de la teoria que estudien la conducta i els processos mentals que fonamenten i condicionen el saber humà.



*fig.5. Símbol de la psicologia*

La psicologia utilitza mètodes d'investigació empírics per analitzar el comportament; com percebem, aprenem, recordem, trobem solucions, ens comuniquem, sentim i ens relacionem amb l'entorn des del naixement fins a la mort, des de relacions col·lectives fins a relacions individuals amb el propi jo, la motivació, la intel·ligència, la personalitat, la consciència i la inconsciència, i tot el que ens fa ser nosaltres mateixos i diferenciar-nos uns dels altres.

Tots aquests conceptes són molt complexes i diferents per cada persona, i són els que fan que sigui tan ampli i difícil l'estudi de la ment humana i creï tanta varietat de branques com la psicofisiologia, la psicologia experimental, l'evolutiva, la clínica, l'escolar, la social, l'esportiva, la forense i la laboral com les més destacades.

Aquesta ciència té diverses maneres d'enfocar els mateixos conceptes, la conducta, i els processos mentals des de les diferents escoles psicològiques que han anat apareixent al llarg de la seva història des de l'origen.

Des de la Grècia clàssica la psicologia formava part de la filosofia, i no va ser fins a principis del segle XIX que va convertir-se en disciplina autònoma, gràcies als estudis i mètodes experimentals d'alguns científics per aclarir els problemes psicològics de l'ésser humà.

Al final del segle XX, la psicologia es va expandir considerablement, ja que van aparèixer noves tecnologies de investigació, nous camps d'indagació i una nova manera d'enfocar l'estudi de la conducta i els processos mentals, que van donar a la col·laboració de la psicologia amb altres ciències i provocar la realització de diferents estudis específics.

### 3.1 ELS TIPUS D'INTEL·LIGÈNCIA:

·**La intel·ligència lingüística -verbal:** és la capacitat d'utilitzar les paraules de manera efectiva alhora d'escriure-les o parlar-les.

·**La intel·ligència lògica-matemàtica:** és la disposició d'utilitzar els números de manera efectiva i raonar adequadament emprant el pensament lògic.

·**La intel·ligència creativa:** és la aptitud inventiva, d'ingeni. Designa la generació de noves idees o conceptes coneguts aportant resultats originals.

·**La intel·ligència espacial:** és la que consisteix en formar un model mental de món en tres dimensions: percebre la realitat distingint mides, direccions i relacions espacials.

·**La intel·ligència musical:** és el saber expressar-se mitjançant formes musicals, inclou habilitats de cant, de tocar instruments, l'apreciació musical...

·**La intel·ligència corporal:** és la capacitat d'utilitzar el propi cos per resoldre problemes i realitzar activitats.

·**La intel·ligència naturalista:** és la que s'utilitza quan s'observa i s'estudia la naturalesa, amb l'objectiu d'organitzar, classificar i ordenar.

·**La intel·ligència espiritual:** és la que relaciona l'esperit i la matèria, s'ocupa dels comportaments morals.

·**La intel·ligència emocional,** el tema en el qual està centrat el meu treball.

El principal estudi de la psicologia és el de l'escola del **psicoanàlisi**, el que més ha influenciat a la psicologia actual tot i que amb bastants variacions.

### 3.2 EL PRINCIPAL PIONER DE LA PSICOLOGIA: SIGMUND FREUD



*fig.6 Imatge de Sigmund Freud*

Sigmund Freud va néixer el 6 de maig de 1856 a Moràvia, una regió de Txèquia.

El 1860 el seu pare, mig arruïnat, va decidir traslladar-se a Viena on es duu a terme l'episodi dels primers passos del psicoanàlisi i és on va viure Freud durant gairebé tota la seva vida.

Ell va ser un estudiant molt brillant, el primer de la classe, i li apassionava la literatura i les llengües, així que va estudiar llatí, grec, francès, anglès i també sabia italià i espanyol.

Va entrar a la universitat per estudiar medicina, tot i que no li interessava massa, i alhora assistia a classes de filosofia. El 1885, gràcies a una beca, va anar a París a estudiar amb el famós doctor Charcot, etapa que va ser molt important per desencadenar el que és el psicoanàlisi, Charcot li va ensenyar que a través de la hipnosi es podien eliminar els símptomes histèrics, al tornar del viatge ho va intentar posar en pràctica a partir dels seus coneixements, però no li va ser gaire eficaç així que va voler aprendre més i va començar a endinsar-se en el món de la consciència humana, i en la primera idea clau: a la ment hi ha idees de les quals no sempre som conscients.

Freud era ben valorat per molts psiquiatres i pacients de la zona tot i que, com molt sovint passa amb les noves idees, va rebre el rebuig d'alguns sectors mèdics i universitaris. El reconeixement del seu treball es va concretar de manera definitiva el 1906 gràcies a la difusió del psicoanalista Carl-Gustav Jung.

Freud va establir les bases del psicoanàlisi i finalment el seu treball va ser reconegut, va formar una família, va tenir sis fills i es va convertir en un gran psicoanalista.

Més tard, la duresa de la primera guerra mundial (1914-1919) i de la postguerra amb les mancances de menjar i calefacció i la mort de una de les seves filles i el seu net va canviar la seva percepció positiva de la humanitat i del psiquisme, així que començar a escriure sobre la mort i sobre visions pessimistes de l'agressivitat humana i el desenvolupament de la cultura.

Al 1936 s'exilia a Londres per culpa de la invasió de les tropes nazis, on mor el 23 de setembre després de nombroses operacions del càncer de mandíbula que li van diagnosticar al 1920 fent-li desencadenar la mort 19 anys després.

Els estudis de Freud van ser els precursors dels actuals estudis psicològics, i gràcies a genis com ell cada cop l'estudi de la ment és més clar i concret, i podem arribar a estudiar les conductes més personals, com la intel·ligència emocional.

L'estudi d'aquest tipus de intel·ligència es va començar a efectuar recentment, gràcies a Daniel Goleman, psicòleg i redactor científic, que fins llavors de la seva publicació del llibre *La intel·ligència emocional* no es va considerar tant extens el tema.

Segons Goleman la intel·ligència emocional és la capacitat de reconèixer els nostres propis sentiments, els sentiments dels altres, motivar-nos i manejar adequadament les relacions que sostenim amb la gent i amb nosaltres mateixos.

#### 4. JO ACTUO, JO SÓC: LA INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL



*fig.7 Representació de la intel·ligència emocional*

Tot i ser una de les moltes parts que engloba la psicologia, aquest aspecte té nombrosos conceptes i es troba molt present al llarg del dia en les nostres vides.

Cada una de les funcions que som capaços de realitzar depenen de la nostra ment, i ho anem desenvolupant al llarg del temps a partir de les experiències viscudes, i la forma que tenim de viure aquest seguit d'emocions constitueixen el que crea la nostra intel·ligència emocional.

#### 4.1 ORIGEN DEL CONCEPTE

Normalment les definicions de la intel·ligència fan referència a elements **cognitius**: que són els que donen més importància a **aspectes intel·lectuals**, que processen la informació a partir d'analitzar les experiències; com ara la memòria i la capacitat de resoldre problemes, però amb el temps i amb l'ajuda dels estudis s'està arribant a veure que hi són més importants els elements **no-cognitius**: és a dir, els **aspectes** que són **afectius i emocionals** .

El concepte de la intel·ligència psicològica s'ha anat ampliant amb el temps des de la seva primera aparició al 1920 per Edward Thorndike, que va fer ús de la paraula intel·ligència social per definir-la com l'habilitat d'entendre i motivar als altres i actuar sàviament en les relacions humanes; més tard, al 1940 David Wechsler va descriure la influència de factors no intel·lectuals sobre el comportament intel·ligent per establir els models especulatiu.

Al 1983 Howard Gardner a la seva teoria de les intel·ligències múltiples va introduir la intel·ligència interpersonal i la intrapersonal junt amb les altres cinc intel·ligències que deia que comprèn l'ésser humà. Per ell aquestes capacitats no acaben d'explicar la capacitat cognitiva.

Un altre precursor de l'origen de la intel·ligència emocional es troba en Joseph Ledoux amb el seu llibre *el cervell emocional*, on afirma que l'emoció prové del pensament i es qüestiona el significat de les emocions intel·ligents i els impulsos de l'amígdala.

Cal remarcar, que el primer ús del terme complet d'intel·ligència emocional és atribuït a Wayne Payne, a la seva tesi doctoral: *Un estudi de les emocions: El desenvolupament de la intel·ligència emocional* (1985), tot i que encara no es va ampliar a fons el seu significat.

Al 1990 va tornar a aparèixer escrit aquest terme per dos psicòlegs nord-americans: Peter Salovey i John Mayer.

Finalment gràcies a les anteriors investigacions, va ser Goleman qui va popularitzar el terme d'intel·ligència emocional sobre aquesta gran capacitat humana de desenvolupar la ment.

#### 4.1.1 PIONER DE LA INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL: DANIEL GOLEMAN



fig.8 Imatge de Daniel Goleman

Daniel Goleman és un psicòleg, antropòleg i periodista, fill de professors d'universitat on el pare impartia literatura mundial i la mare sociologia, que va néixer a Stockton, Califòrnia el 7 de març del 1947.

Al acabar els estudis secundaris va obtenir una beca per estudiar a Amherst, Anglaterra, on es va graduar i escriure l'article *Honors a la salut mental en les perspectives històriques, antropològiques i socials*.

Va tenir professors com el sociòleg Erving Goffman que va influir molt al seu treball i amb qui va obtenir el postgrau.

Més tard la fundació Ford li va atorgar una beca per Harvard, on es va inscriure al programa de psicologia clínica del Departament de Relacions Socials, i va ser quan es va sentir atret per la idea d'estudiar la ment humana en diverses disciplines.

Amb l'ajuda del professor David C. McClelland va poder obtenir una beca post-doctoral per viatjar a l'Índia per uns quants mesos. En aquest trajecte va estudiar sistemes antics de psicologia i pràctiques de meditació que el van fer sentir intrigat per les teories de la ment i el seu desenvolupament.

Al tornar a la Universitat de Harvard, la seva investigació doctoral es va centrar en la supressió de l'estrès amb la meditació, fet que el va ajudar a obtenir una altre beca post-doctoral de la *Social Science Research Council* per tornar amb el seu estudi de les psicologies antigues a l'Índia, amb el resum de la qual va escriure el seu primer llibre *la ment creativa*.

Més tard a Harvard gràcies a impartir un curs de psicologia de la consciència va ser reconegut el seu potencial, cosa que va significar que li oferissin feina de redacció a la coneguda revista *Psychology Today*, que va impulsar la seva trajectòria professional.

Amb el temps, concretament al 1984 el van contractar al *New York Times* per escriure a l'àrea de psicologia, on va estar-hi dotze anys, temps suficient per aprendre molt sobre el periodisme científic i per començar a ser reconegut.

Durant el seu treball amb aquesta important revista sentia la necessitat d'escriure temes que a la direcció no acabava de convèncer, com ara a la investigació que va fer sobre les emocions i el



cervell, i, per tant va decidir en comptes de publicar-ho a la revista escriure'n un llibre : La Intel·ligència Emocional, publicat al 1995 i considerat “*bestseller*” (arribant a la venda de 5.000.000 exemplars en 30 idiomes), a partir d'aquest significatiu llibre obté la fama arreu del món i, al estar tan sol·licitat per donar conferències va deixar la feina de periodista en el *New York Times* i va dedicar el seu temps al missatge que volia donar al llibre; la primera de les quals va ser la idea de que les escoles havien d'ensenyar l'alfabetització emocional junt amb les assignatures bàsiques.

Un fet molt important en la seva trajectòria va ser al 1993 per coa-fundar *l'Associació de Col·laboració per l'Aprenentatge Acadèmic, Social i Emocional*, resultat pràctic que va mostrar que l'ús de la intel·ligència emocional no sols havia millorat les habilitats socials i emocionals dels nens amb la seva millora de comportament i positivitat sinó que també va reduir el risc a la violència, l'abús de substàncies i els embarassos no desitjats en adolescents, fet que es va veure expressat en la millora del seu rendiment acadèmic en un promig d'un 12 a un 15%.

També va crear un gran interès de la intel·ligència emocional en l'àmbit empresarial, que va servir-li d'inspiració per escriure *Treballar amb Intel·ligència Emocional*, publicat el 1998.

Al publicar el darrer llibre va tornar a la investigació generada per David Mc Clelland, que el va permetre examinar els estudis de competències de moltes organitzacions i senyalar-ho en l'article a *Harvard Business Review* anomenat *¿Què fa un líder?* que el va reclamar en el món laboral de les empreses. Al mateix temps va coa-fundar el Consorci per la Investigació sobre Intel·ligència emocional a les Organitzacions, dirigit amb Cary Cherniss portador del Programa de Postgrau en Psicologia Aplicada i Professional de la Universitat de Rutgers, amb l'objectiu de la implicació de les habilitats de la intel·ligència emocional i el seu gran ús a la feina.

Amb tot això a Goleman li va semblar que el paper de la intel·ligència emocional en el lideratge és molt important, i, amb aquesta idea al cap, junt amb un company seu d'estudis de postgrau Richard Boyatzis va decidir escriure un altre llibre: *Aprendre a liderar amb problemes emocionals la intel·ligència*.

Anys més tard, al 2001 va organitzar un congrés sobre el tema de la salut i les emocions que es va convertir en el llibre *Emocions Saludables*, la seva ajuda a inspirar-se en escriure el llibre que vindria a continuació, *La Intel·ligència social*, amb l'objectiu de seguir publicant llibres sobre temes emocionals.

Daniel Goleman actualment casat amb Tara i amb dos fills i néts, és coordinador del programa *Emotional Literacy* i resideix a Berkshires, segueix sent coa-president en el Consorci per la Investigació sobre la intel·ligència emocional en les Organitzacions, on es recomanen les pràctiques de la millor intel·ligència emocional i promou la investigació sobre la contribució de la intel·ligència emocional.

Com es pot veure segons les seves paraules, el que li satisfia no era escriure un llibre, sinó les bones obres que d'ell s'aprèn; i és el que avui dia ha influenciat a la pràctica de la intel·ligència emocional i els seus vessants com a part àmplia de la psicologia. Va fer conèixer a partir de molts textos la importància d'aquella funció humana, del que era desconegut fins fa poc; la forma de realitzar les relacions públiques i personals, i és gràcies a ell que obtenim gran quantitat d'informació com ara la que veurem a continuació.

#### **4.2 ENDINSANT-NOS EN LA INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL**

Aquesta intel·ligència es pot organitzar amb torn a cinc capacitats:

- conèixer les emocions i sentiments propis
- manipular-les
- reconèixer-les
- crear la pròpia motivació
- gestionar les relacions

Normalment la nostra intel·ligència emocional té feina quan el sentiment es veu entreposat a la raó, la intel·ligència emocional ens permet prendre els nostres impulsos emocionals, entendre els nostres sentiments més profunds i els del voltant, manejar les nostres relacions amb la societat o aprendre a utilitzar allò que Aristòtel denominava la freqüent capacitat “d'enfadar-se amb la persona adequada, el grau exacte, en el moment oportú, amb el propòsit just i la forma correcta”. Per tant, com podem veure, les emocions són aptituds molt necessàries dels éssers vius per viure.

L'herència genètica, ens ha aportat una influència emocional que determina el nostre caràcter, però no vol dir que sigui el que determina el nostre destí, ja que els circuits cerebrals que executen l'activitat emocional són bastant fàcils de canviar, el que si que comença a formar la nostra intel·ligència emocional és el que aprenem des de la nostra infància i anem sumant dia a dia; com per exemple, l'ensenyança dels nostres pares quan fèiem alguna cosa malament ens ha ajudat al dia d'avui canviar aquella actitud negativa per actituds més madures que hem millorat

amb el pas del temps i les circumstàncies, tot i que encara ens queda molt de camí endavant per equivocar-nos i rectificar.

Freqüentment els sentiments poden conduir a un mal resultat perquè no han estat ben utilitzats. Al saber emprar correctament les passions ens és proporcionada el coneixement i ens serveix com a model a seguir pels nostres pensaments i valors, encara que s'ha de tenir en compte que s'han de saber utilitzar les emocions de forma oportuna com hem citat abans per Aritòteles; la conveniència és el que acaba de determinar la funció correcta del sentiment.

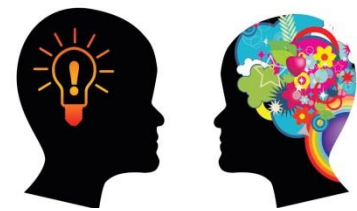
L'evolució s'ha fet molt present en el psiquisme humà, en moments de la nostra vida el cor és utilitzat més que el cap i això determina les nostres emocions; com per exemple, hi ha moments que un pare, encara sabent que posa en risc la seva vida al intentar defensar el seu fill davant d'un perill ho fa, és el seu sentiment parental que condueix a protegir el que estima encara que al seu cap es vegi la idea de que pot sortir malmès, el sentiment el fa deixar de preocupar-se pel seu benestar i centrar-se en el del seu fill.

Cada emoció ens fa actuar diferent, i això ha acabat integrant-se en el sistema nerviós de forma automàtica al nostre cor.

#### **4.2.1 COEFICIENT INTEL·LECTUAL VS INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL**

Perquè hi ha gent amb un baix coeficient intel·lectual que té més èxit en les feines i sap relacionar-se millor que gent que té un alt coeficient intel·lectual?

Trobarem la resposta en que les emocions i la capacitat de entendre-les i manipular-les és el que constitueix la nostra part d'intel·ligència global, el que constitueix el nostre èxit, que té un pes major al que moltes vegades es confon per la raó i el coeficient intel·lectual.



*fig.9 Representació del coeficient intel·lectual i la intel·ligència emocional*

Així ho veurem en les investigacions realitzades per George Vaillant.

#### **4.2.1.1 INVESTIGACIONS DE GEORGE VAILLANT**

Vaillant és un psiquiatra americà que va dur a terme unes investigacions per demostrar la major importància de la intel·ligència emocional que el coeficient intel·lectual en la vida de les persones, i va agafar el món laboral com a referent.

Per fer-ho va analitzar el comportament de 95 estudiants de la Universitat de Harvard, des de la seva etapa d'estudi universitari fins arribar a la mitjana edat.

No va ser el coeficient intel·lectual més alt el que els va fer ser més reconeguts en el món laboral ni guanyar diners com a executius d'una empresa sinó la capacitat de reacció que presentaven davant de les relacions socials i la seva influència de la salut mental i física.

Un altre estudi que va realitzar a escala intel·lectual va ser seguir la vida de més de 40 homes menys privilegiats que els anteriors durant el mateix període. Va descobrir que els que tenien més capacitat d'aconseguir feina no eren els més intel·ligents sinó els que ja des de joves havien demostrat una capacitat per resoldre problemes pràctics i de relació.

#### **4.2.2 LA NOSTRA COMPLEXA MENT:**

Els humans tenim dos tipus de ments:

-Ment racional: que regeix la comprensió, és la idea de la que som conscients, més desperta i activa, més pensativa, i capaç de reflexionar.

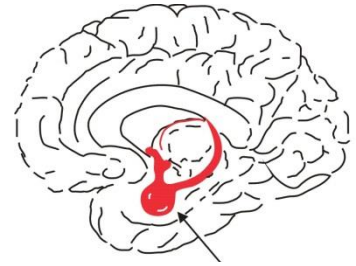
-Ment sensitiva: més impulsiva i poderosa, la emocional, i és el que constitueix la nostra vida mental.

Aquestes dos ments actuen en constant col·laboració, fent una barreja equilibrada de les seves diferents formes de coneixement, fan funcionar el raonament a la ment pensativa per tal de realitzar les emocions necessàries, i inclús, de vegades oprimir les emocions que es veuen nefastes per nosaltres, és aquest funcionament de les ments el que ens guia correctament pel món en el transcurs de la nostra vida, aportant les nostres decisions i accions, que depenen dels sentiments i pensaments treballats per les dos ments.

Les nostres valoracions i reaccions davant la relació interpersonal els tenim del pensament racional, la nostra història personal i el nostre passat evolutiu.

#### 4.2.2.1 L'AMÍGDALA CEREBRAL

És l'amígdala cerebral la que s'especialitza en els aspectes emocionals d'aprenentatge i a la pràctica de la memòria, també cal destacar la seva relació amb l'afecte i les passions. Es considera que és la part més important del funcionament de la intel·ligència emocional amb una gran relació amb la resta de cervell i part central del cervell emocional.



*fig.10 Amígdala cerebral*

Gràcies a LeDoux amb la seva investigació sobre l'amígdala cerebral que explica la seva forma de control quan la ment racional encara no ha arribat a prendre cap decisió, i la seva constant relació amb el neocòrtex que tenim el seu coneixement en saber que és el nucli de la intel·ligència emocional.

No fa molt de temps que la ciència ha descobert l'important funció de la amígdala quan els sentiments impulsius es superposen a la raó. Una de les funcions de la amígdala consisteix en examinar les percepcions buscant algun tipus d'amenaça. D'aquesta forma aquesta part del cervell es converteix en un element molt important en la vida mental; consisteix en una espècie de vigilància que altera el sistema depenent del que sent en aquell moment la persona, estimulants els sentits i posant el cervell en estat d'alerta preparant els músculs per actuar en conseqüència, al mateix temps la memòria s'imposa sobre el pensament per intentar recuperar tot coneixement que sigui necessari pel moment present. Per tant, com podem veure, la gran connexió neuronal d'aquesta part amb la resta del cervell és la que permet dirigir-lo.

Les senyals sensorials primerament passen pel tàlem i es ramifiquen, on allà van a parar a la amígdala i més tard al neocòrtex on s'expandeix per les altres parts cerebrals per acabar percebent el que passa i emetent una resposta adaptada a la situació.

Les opinions inconscients són records emocionals que s'emmagatzemen en l'amígdala, sent registrats per l'hipocamp, els primer anys de vida constitueixen un gran aprenentatge emocional, es troben gravats en l'amígdala, i és gran part del nostre subconscient emocional ens fa actuar com actuem.

El procés més normal d'elaboració d'una resposta s'origina mentre l'amígdala prepara una reacció impulsiva, això fa que el lòbul prefrontal intenti trobar la seva resposta adequada estudiant les que són proporcionades per l'amígdala i altres regions del sistema límbic, i així permet l'emissió

d'una resposta més ordenada.

El circuit de l'amígdala prefrontal consisteix en una unió entre el pensament i l'emoció, al que ha anat ocurrent al llarg de la vida separat per la memòria emocional de l'amígdala. Els sentiments ens són indispensables per la decisió racional del que fem per tant el cervell emocional i el neocòrtex en són imprescindibles.

Un exemple pràctic del funcionament quotidià que fan aquests elements mentals és:

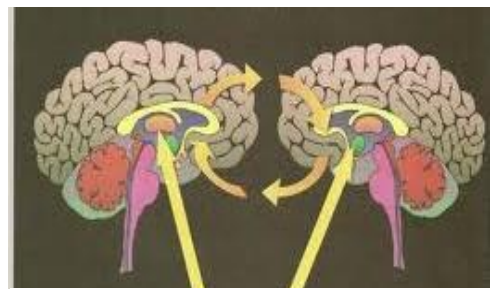
Quan parlem amb algú primer considerarem el coneixement que tenim d'aquella persona, depenent del grau de confidencialitat executarem una conversa o una altra i una forma d'expressió diferent segons l'entorn. El que li diguem dependrà de les experiències o coneixement compartits i aportarem o deixarem d'aportar idees segons el nostre desig, reaccionarem d'una forma o una altra segons tots els factors que determinen el que pensem i el que sentim.

Com un exemple general; posarem el cas quan ens para alguna persona pel carrer amb la qual mai hem tingut cap contacte i ens pregunta l'hora què és.

Primer de tot seran els nostres sentits els que percebran la presència d'aquest individu. Aquesta informació percebuda la processarà el cervell a partir de tots els circuits neuronals: connectarà tots els avisos, els descompondrà i cada part cerebral farà la seva funció d'identificació del contingut.

El procés recrearà els dos tipus de ment; la racional analitzarà i la sensitiva serà l'encarregada d'activar els circuits motors del cos per efectuar la resposta segons el que determini el nostre ser i els factors externs amb tots els influents que ens venen dotats: com els records, el coneixement... al mateix temps creem l'anàlisi dels elements que intervindran en el diàleg.

Depenent dels subjectes, davant l'estímul es recrearan diverses respostes, com ara por, agressivitat, sorpresa... i així podríem enumerar infinites respostes i reaccions, que cal remarcar perquè més tard ho explicarem.



*fig.11 Procés de la ment davant els impulsos*

És sorprenent la rapidesa en la que el nostre cos arriba a fer tot aquest funcionament, és un mecanisme molt ampli, però que es dota constantment, per tant la resposta exterior és ràpida tot i que la nostra ment segueix processant i analitzant el que passa constantment. Si el nostre cos no fos capaç d'efectuar aquesta funció amb aquesta eficàcia els éssers vius no sols posseiríem un problema de comunicació, sinó entre molts altres problemes un gran problema motor, ja que els éssers actuem en constant funcionament i necessitem fluïdesa per poder ser el que denominem éssers sociables i intel·ligents.

### 4.2.3 LES EMOCIONS

Totes les emocions són impulsos que ens porten a actuar, programes de reacció automàtica que ens ha dotat l'evolució. Cada emoció crea al cos un tipus diferent de resposta, com hem vist abans, tot i que les respostes emocionals més freqüents i la seva visió en l'organisme són:

-La por: és un sentiment provocat pel pensament d'anticipació d'un perill, momentàniament la sang deixa de fluir pel rostre, es debilita el funcionament dels músculs, les connexions nervioses dels centres de les emocions del cervell creen una resposta hormonal que posa al cos en estat d'alerta i atenció a l'amenaça per tal de trobar la resposta adequada a la situació.



*fig.12 Reacció fisiològica de la por*



-L'enuig: aquesta reacció té el seu origen en la sensació d'estar amenaçat, augmenta el flux sanguini, el ritme cardíac i el nivell d'hormones, tot això pot general cometre accions negatives.

*fig.13 Reacció fisiològica de l'enuig*

-La felicitat: es pot donar l'origen d'aquesta sensació al que ja obtenim des de l'herència i per les influències externes, es caracteritza per un augment de l'activitat del centre cerebral que s'encarrega d'impedir els sentiments negatius i la preocupació i fa augmentar l'energia i millorar el rendiment.



*fig.14 Reacció fisiològica de la felicitat*



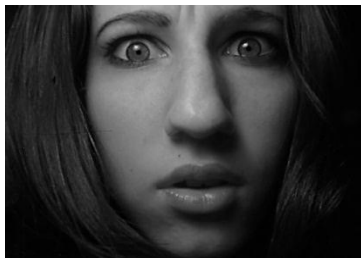
-L'amor: és el sentiment relacionat amb l'afecte que reflecteix una sèrie d'actituds i emocions. Activa el sistema nerviós parasimpàtic, crea un ampli seguit de reaccions que impliquen tot el cos i donen lloc a un estat de calma i satisfacció que afavoreix la convivència.

*fig.15 Representació fisiològica de l'amor*

-La sorpresa: aquesta actitud té el seu origen en alguna circumstància inesperada, augmenta el camp visual, el qual ens proporciona més informació sobre el que passa permetent elaborar el pla d'acció més adequat.



*fig.16 Reacció fisiològica de la sorpresa*



-La tristesa: és un sentiment de dolor a l'ànima produït per factors negatius que provoquen la disminució de l'energia i l'entusiasme.

*fig.17 Reacció fisiològica de la tristesa*

Aquestes tendències fisiològiques i biològiques a l'acció són modificades més tard per les nostres experiències i per l'entorn que ens ha tocat viure. Com ara veurem en la teoria de Piaget:



#### 4.2.3.1 LA TEORIA DE PIAGET

Jean Piaget va ser un epistemològic, psicòleg i biòleg suís, nascut al 1896, creador de la epistemologia genètica amb les seves aportacions d'estudis sobre la infància, la intel·ligència i el desenvolupament cognitiu.

Per Piaget l'ésser humà és un organisme viu que arriba al món amb una herència biològica i una intel·ligència que ens dota del que percebem i que ens fa possible el procés intel·lectual.

Els organismes i la ment humana comparteixen dues funcions invariants que interactuen conjuntament amb equilibri: l'organització i l'adaptació, aquests processos estan preparats per adaptar-se a estímuls canviants de l'entorn que el sistema psicològic i fisiològic elabora a partir de la forma en que l'organisme s'afronta amb l'estímul de l'entorn, és a dir l'assimilació i l'adaptació. Això fa que des de ben petits els humans anem estructurant cognitivament el nostre aprenentatge a través del desenvolupament, és a dir amb processos fisiològics com el pensament, la memòria, la percepció, etc.

Per tant, el lent desenvolupament intel·lectual està relacionat amb el desenvolupament biològic, es parteix de com diu ell "l'ensenyament de dins cap a enfora", és a dir l'educació que té com a finalitat afavorir el creixement intel·lectual, afectiu i social d'un nen, per tal que actuï de forma correcta amb l'exterior; tot i que hem de tenir en compte que aquest creixement és el resultat d'uns processos evolutius naturals, per tant educar s'ha de fer de forma que afavoreixi la construcció personal del creixement.

Etapes	Edat aproximada	Característiques principals
Sensoriomotriu: intel·ligència pràctica	0 - 2 anys	Coordina diverses modalitats sensorials. Distingeix entre mitjans i finalitats. Comprèn la permanència de l'objecte
Preoperativa: intel·ligència intuïtiva	2 - 6 anys	Desenvolupament del llenguatge. Cerca d'ordre i constància. Pensament animista. Egocentrisme.
Operacions concretes: intel·ligència logicoconcreta	7 - 11 anys	Operacions mentals sobre objectes concrets. Classificació d'objectes. Seriació. Transitivitat.
Operacions formals: intel·ligència logicoformal	12 anys en endavant	Pensament abstracte. Construcció de teories. Elaboració i comprovació. Raonament deductiu

fig.18 adaptació psicològica dels nens de 0 a 12 anys segons Piaget

Així podem diferenciar diferents etapes d'aprenentatge que segons quan i com se l'ensenyi al nen poden influir a que la seva intel·ligència es decanti d'una forma o una altra, i això serà el que constituirà el seu present, i el mateix passarà en el futur, segons el que la persona aprengui en el present junt amb els seus fonaments del passat crearà la intel·ligència emocional del seu futur.

Un petit exemple de com es veu reflectida la nostra infància cognitiva és en el que diu Louise L. Hay en el seu llibre *Usted puede sanar su vida*: “totes les relacions importants que tenim són un reflex de les que vam tenir amb els nostres pares”, per tant podem dir que l'actitud de la família davant nostre és un paper molt important per nosaltres perquè influencia en les nostres relacions amb la resta i fa que, inconscientment busquem aquell record, aquesta referència en el nostre passat que esdevé un record emocional.

Tots aquests factors cal saber conservar-los per tal d'anar obtenint una millora, i és per això que cal saber comprendre les nostres emocions per ser feliços, com ara veurem:

#### 4.2.3.2 ENTENDRE'NS A PARTIR DE LES EMOCIONS



*fig.19 Disseny gràfic de les emocions*

Les emocions ens ajuden a mantenir i millorar el nostre benestar. No obstant, el món no resulta sempre entenedor per tots. Com diu Arancha Merino, una formadora en emocions “Des de ben petits, satisfem les nostres necessitats des de l'exterior, per això no ens dediquem a conquistar tot allò que ve de fora”. D'aquesta forma, l'ésser humà viu d'acord al que els demès esperen d'ell, buscant la constant acceptació i oblidant-se de si mateix. Si observem a un nen de tres anys, és feliç amb el que té, no s'amoïna gaire, podríem dir que en part la ignorància és beneficiosa.

Entre els tres i set anys el nen ja comença a actuar i viure condicionat amb el sistema efectuat pels pares del càstig o recompensa, d'allà ja comencen a viure més influenciats per l'exterior. Es perd la connexió amb el nostre ser, sorgeix la competitivitat, l'enveja, i apareixen problemes emocionals, que es veuen reflectits amb trastorns psicològics que impedeixen afrontar-se amb els problemes i buscar la solució. Per això es diu que les persones amb habilitats emocionals ben desenvolupades tenen més probabilitats de sentir-se satisfetes i eficients en la vida quotidiana, en canvi les persones que no poden posar un cert ordre en la seva vida emocional ostenten problemes interiors que malmeten la seva capacitat de concentració i pensament.

Per comprendre les nostres emocions cal conèixer-les i saber que actuen davant d'un estímul, per tant cal assumir que tot depèn d'un mateix i cal buscar una meta, esforçar-se i trobar-la a base d'intents.

La lluita per a una millora ens ve determinada per les emocions que ens permeten un progrés emocional, i amb la perseverança i la recerca d'aquesta meta podrem arribar a comprendre aquests estímuls que creiem tenir dominats.

Anteriorment hem vist que per tenir una bona intel·ligència emocional cal saber actuar davant del medi, però quines són les respostes del medi que afavoreixen al creixement de la nostra capacitat emocional? A continuació ho veurem.

#### 4.3 CONDICIONANTS PER UN BON EQUILIBRI EMOCIONAL

Amb freqüència davant d'algunes situacions les persones es pregunten perquè han actuat d'una forma o una altra, i la resposta la trobarem als processos desencadenats des del principi de la nostra vida fins al present.

L'ambient en el qual habitem és una influència molt gran en les nostres relacions emocionals, i és una de les condicions bàsiques que necessita un ésser humà per satisfer les relacions.

**La maduració i l'aprenentatge** és el que constitueix el desenvolupament del patró emocional, i això ens aporta factors molt importants en la seva millora com l'augment de la imaginació, la comprensió i l'increment de capacitat per recordar.

Per tant l'entorn ens condicionarà una forma de ser o una altra, i serà el que regularà la nostra forma d'aprendre, que es veurà clarament influenciada per l'ambient social en el que ens ha tocat viure, en altres paraules, la idealització social.

Per això podem dir que la infància és un període clau del desenvolupament de la intel·ligència emocional on la família, l'escola i la comunitat on viu executa un paper fonamental.



*fig.20 Reacció emocional d'un nen i un pare*

## PART PRÀCTICA

El meu treball de camp consta de tres parts, la primera és una entrevista a un psicòleg que m'ha ajudat a completar la informació teòrica del treball, la segona és la meva assistència a un curs sobre autoconeixement i intel·ligència emocional, i per últim la realització d'un test el qual formarà part de la meva recerca.

### 5.1 ENTREVISTA A ÀLEX MASET

Una vegada establert el tema del treball, vaig trobar un anunci que va penjar un psicòleg barceloní a la seva pàgina web, em va cridar l'atenció perquè havia impartit classes d'intel·ligència emocional per les empreses. Vaig intentar contactar amb ell a través del seu correu però no vaig rebre resposta, i vaig seguir buscant sense cap èxit.

Al cap de poc una amiga em va donar una bona notícia, tot just aquella mateixa setmana havien inaugurat un centre d'intel·ligència emocional per a joves molt a prop de casa meva i immediatament tota sorpresa em vaig posar en contacte enviant un correu per demanar una cita amb el responsable, l'Àlex Maset. Arribat el dia amb les preguntes i el bolígraf a la mà vaig anar disposada a resoldre els milers de dubtes que tenia al cap.

L'Àlex em va rebre amb molta atenció, i amb un llenguatge molt comprensible i amb exemples concrets em va ajudar a comprendre-ho tot, ja que la informació sobre el treball la tenia, però hi havia coses que no acabava d'entendre per la difícil explicació dels referents on ho vaig buscar. Vaig descobrir el funcionament del centre, i l'ajuda que faciliten els psicòlegs per tothom que ho pugui necessitar.

Ell em va aportar més motivació pel treball i em va ajudar a enfocar la part pràctica d'una altra forma.



fig.21 Imatge de Àlex Maset Castelló

A continuació exposaré la part pràctica sobre la que he estat parlant:

Àlex Maset Castelló és psicòleg, “coach” i formador amb anys d'experiència. Treballa com a gerent a **GrupVida**, un centre de Lloret de Mar que imparteix ensenyaments per despertar els processos de creixement de consciència en l'evolució de l'ésser humà.

La seva gran ajuda em va servir per donar una explicació més clara a processos que fa la intel·ligència emocional a partir d'aquestes qüestions:

1. Com seria la teva definició personal del què és la intel·ligència emocional?

Són els sentiments expressats del teu món interior, com comparteixes els estats d'ànim de tu cap a enfora, les respostes esporàdiques dels estímuls exteriors.

2. Com veuries que influenciaria la intel·ligència emocional a la vida diària?

És un factor molt important en el nostre dia a dia, constantment emprat.

3. Es neix amb la intel·ligència emocional donada, o es va adquirint amb el temps?

Quan es neix es té el que jo anomeno un “diamant en brut” es neix amb el codi per tenir vivències, sentiments per sentir, expressar però es una cosa que s'ha d'anar perfeccionant amb el temps. Sense afecte el nadó pot morir, per tant els factors de la infància tenen una gran importància en la seva capacitat.

A mesura que creixes aquesta habilitat es va polint però hi ha un llarg camí d'aprenentatge per tal d'arribar a tenir el diamant perfectament polit, de fet, per molta saviesa que tinguis, aquest diamant no s'acabarà de polir mai perquè sempre hi ha alguna cosa per millorar.

4. Des del punt de vista psicològic, és bo ser molt emocional?

Cal ser com es vol, la tema manera de ser, tot i que és un estat amb el qual s'ha de saber utilitzar de forma adient les emocions; gestionant bé el que passa amb el medi, no expressar molt i no quedar-se molt oprimat, el que se'n diu assertivitat. Per les persones molt emocionals s'ha d'aprendre a regular, saber si actuar així afavoreix o no. Primer cal identificar com et trobes, el que sents, i d'allà es pot expressar de forma verbal, no verbal o no mostrar-ho, segons es vegi convenient.

5. Quina va ser la vostra finalitat en crear aquest curs?

A les escoles ensenyen als nens a sumar, llegir, escriure, entre d'altres, però és deixen una ensenyança fonamental, que és l'alfabetització emocional, per tal que sàpiguen treballar amb el que els es ensenyat, és per això que a GrupVida aportem a les persones les eines del benestar emocional i els acompanyem en els seus processos de canvi a partir de la



Fig.22 Eslògan del centre VIDA

creació de contextos de formació i creixement personal per afavorir la seva intel·ligència emocional.

6. A quines edats és millor començar a impartir aquestes classes?

Quan es realitza un curs d'aquest tipus, tot i que és favorable a totes les edats el millor per començar és fer el treball des de que els alumnes són ben joves; és l'etapa quan més conflictes hi ha i més capacitat d'aprenentatge es manifesta. S'ha ensenyar que no hi hagi la pressió del grup, que tots es sentin iguals: "si tu guanyes, jo guanyo", i que s'adonin que la regulació emocional és un treball diari.

A través del "coaching" busquem el que és intangible per tal d'ajudar-los a millorar les situacions.

7. Amb quines dificultats es pot trobar la gent davant de la intel·ligència emocional?

Una dificultat molt gran són les alteracions neuronals que provoquen una elevada carència d'aquesta intel·ligència, com seria la gent autista, que la seva part emocional es troba aïllada. Altres dificultats són els psicofàrmacs antidepressius, aquest medicaments que a simple vista semblen molt efectius, també aïllen la part emocional i això fa que la gent no acabi de sentir emocions, per tant destrossa els circuits emocionals i crea una baixa velocitat de reacció.

8. Quina relació trobes entre sensació, emoció, pensament i sentiment?

Aquests quatre termes van estrictament encadenats, un provoca l'altre i tots són importants pel nostre ser psicològic.

9. Quins són els dos tipus d'intel·ligència emocional?

La intel·ligència emocional es pot efectuar de dos formes, les dos determinades pels vincles que tenim.

**La intrapersonal:** que són les relacions que es tenen amb un mateix, és la nostra capacitat d'autocomprensió, a través dels pensaments del nostre interior.

**La interpersonal:** són les relacions que tenim vers als demès, ja sigui una sola persona o un col·lectiu, ens permet entendre i fer que ens entenguin.

10. Com tots sabem, a la nostra forma d'actuar està influenciada la memòria emocional, però com?

Per saber-ho cal fer un viatge intern per percebre què es pensa, ja que darrere de cada conducta hi ha una història. Els impactes creats en la nostra ment ens poden dominar, un impacte elevat afecta molt a la forma de ser, que, depenent de la personalitat, reacciona d'una forma o una altra, tot en busca del que sosté a aquella persona.

Cal ampliar la consciència i aprendre dia a dia, sentir el que t'han aportat les persones i contemplar el que es fa amb les sensacions, perquè les persones som sociables i vivim de les emocions.

11. Quins són els factors que afavoreixen aquesta conducta?

Hi ha dos factors que són molt influenciables en la bona intel·ligència emocional, un d'ells és l'intel·lecte, cal però emfatitzar que tenir un elevat coeficient intel·lectual no vol dir tenir una bona intel·ligència emocional, i viceversa, tot i que un bon cultiu formatiu ajuda a fomentar les relacions i és cultivador. L'intel·lecte el vinculen les converses riques tant de llenguatge com de conceptes, els llibres, els estudis, els cursos... i l'altre factor és l'àmbit social, "l'escenari", el lloc de prova de tot el que s'ha après amb la combinació de determinats factors.

Per tant podem veure que aquests factors sols són una ajuda, perquè la intel·ligència emocional sols depèn d'un, de la pròpia persona, la resta de factors ajuden a afavorir-la o empitjorar-la, i ets tu el que regeixis el que fas i com ho fas.



*fig.23 Fotografia amb Àlex Maset*

## 5.2 CURSET PER A JOVES “LA AKADEMIA”

A començaments d'octubre la tutora del meu treball de recerca em va informar de l'existència d'un curs gratuït per a joves que ajuda a conèixer el teu comportament i millorar la conducta social a través de la intel·ligència emocional, em va explicar que es realitzava els dijous a la tarda a Salt i vaig decidir d'anar-hi.



fig.24 Imatge publicitària de “la Akademia”

Aquest curset anomenat “La Akademia” consta de tres hores setmanals durant el període d'un any, vaig aconseguir apuntar-me a temps i assistir de moment a quatre de les classes que han estat molt importants pel meu treball de camp.

Les sessions s'organitzen entorn a un horari prèviament determinat (veure annexos) on cada dia toca una xerrada amb un psicòleg diferent. Durant aquestes tres hores es treballa la part teòrica mitjançant conferències dels professionals i havent-ho explicat es fa la part pràctica amb la participació de tots els components del curs, alumnes i professors.

Els alumnes, un grup de vuit aproximadament i amb una mitjana entre 15 i 25 anys, encara que no sempre són els mateixos, tots ells estan interessats en aprendre més sobre qui són i millorar la seva conducta i visió del món.

Les dues professores, Sònia Busquets i Marta Brugulat, sempre presents a “La Akademia” sovint no realitzen la mateixa tasca, quan ve algun especialista de fora a fer la classe establerta d'aquell dia fan d'oients i ens ajuden a participar en l'activitat.

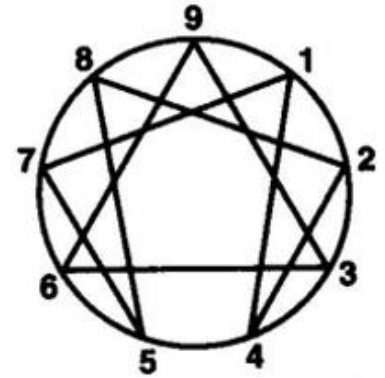
És un curs que aporta molt de benestar i equilibri perquè ensenya a emprar bé les teves emocions i saber d'on provenen.



El contingut de les classes realitzades es pot veure amb més detall al programa que adjunto al annex, els temes tractats estan directament relacionats amb les sensacions i els sentiments que experimentem les persones.

Intentaré fer un breu resum de les classes que m'han semblat més interessants:

Al segon dia, 8 de novembre, ens vam presentar els alumnes nous: nom, dedicació i el motiu pel qual hem decidit formar part del curs, a continuació les professores locals, Sònia i Marta, ens van passar unes diapositives per reconèixer com som, en les quals hi havia explicacions sobre els diferents tipus de personalitat segons l'eneagrama, com ara ser pacificador, desafiador..



*fig.25 Símbol de l'eneagrama de la personalitat*

Després de l'explicació tocava la part pràctica; fer jocs per tal d'entrar més en contacte els uns amb els altres. Ens havíem de

posar per parelles i exposar una qualitat i un defecte que ens caracteritzés, y el nostre company ens havia de fer unes preguntes per tal d'adonar-nos com ho podríem canviar i millorar, després tocava fer nosaltres les preguntes al company i escoltar-lo. Aquesta activitat ens va ajudar a veure més a dins nostre i conèixer-nos una mica més.

Acabada l'activitat ens vam posar en grups de quatre o cinc, va donar la casualitat que ens vam dividir entre nois i noies, i vam haver d'exposar unes frases que ens ajudessin a motivar-nos a la nostra vida diària, el que van anomenar un "mantra".

Va estar molt bé perquè tot i semblar una classe molt bàsica ens va fer-nos reflexionar sobre com confiar més en nosaltres i conèixer allò que no sabíem que teníem; la nostra essència.

Passada una setmana, dia 15 de novembre, tocava un altre cop agafar l'autobús encaminada cap al curset. Aquell dia va venir Geòrgia Ferrer a fer-nos una xerrada molt interessant sobre problemes d'autoestima, va estar molt bé perquè ens va explicar moltes coses d'una manera tan clara que ens va fer agafar a tots molt d'interès. Va demanar que féssim una graella amb tres tipus de pensament: record, desig i diàleg, i estar callats durant cinc minuts intentant no pensar. Cada pensament que ens venia al cap havíem d'anotar quin dels tres tipus era, això va fer encaminar-nos més en l'autoconeixement.

Acabada aquesta, tocava una altra activitat, aquest cop es tractava dels sentiments negatius, havíem de pensar en algú que ens feia empipar i anomenar tres actituds que ens molestaven d'aquella persona i alhora pensar si en algun moment de la nostra vida nosaltres també hem tingut aquest caràcter. A continuació el mateix però amb pensaments positius, anomenar una persona que admirem i perquè l'admirem, i realitzar el mateix mètode d'abans.



*fig.26 Fotografia durant les classes a "la Akademia"*

La professora ens va explicar que si hi ha alguna cosa que entenem és que ho coneixem, que en algun moment de les nostres vides ho hem viscut, per tant això fa fer-nos adonar que no hem de ser tant crítics i valorar les actituds a partir del coneixement que tenim sobre la intel·ligència emocional: entendre i serem entesos.



*fig.27 Fotografia meva amb Geòrgia Ferrer a la dreta i Sònia Busquets al mig*

Aquesta classe va ser una gran ajuda, perquè ens va ensenyar com a partir de la intel·ligència emocional podíem tenir més control sobre les nostres accions i pensaments, i començar a comprendre la forma d'acte emocional partint de l'empatia.

Tot i que la realització del treball de recerca ja s'acaba m'agradaria seguir assistint a les classes per la pau interior i el gran coneixement que m'aporta tractar sobre temes d'ajuda emocional.

### 5.3 Model de test

## Test Assertivitat

CURS I EDAT:

GÈNERE:

1. Algú em diu: “Crec que ets una persona molt simpàtica”
  - a. No dic res i em poso vermell.
  - b. Dic: “Sí, crec que sóc el millor”.
  - c. Dic: “Gràcies”.
2. Algú ha fet alguna cosa que crec que està molt bé.
  - a. Dic: “Està bé, però n’he vist de millors”.
  - b. No dic res.
  - c. Dic: “Està molt bé”
3. Estic fent una cosa que m’agrada i crec que està molt bé. Algú em diu: “No m’agrada”.
  - a. Dic: “Doncs, t’aguantes”.
  - b. Dic: “Jo crec que està molt bé”.
  - c. Dic: “Tens raó”, però en realitat no ho crec.
4. M’he oblidat de portar una cosa que hauria d’haver portat, i algú em diu: “Ets un desastre! No encertes ni una!”.
  - a. Dic: “Mira qui parla, i què en saps tu”
  - b. No dic res.
  - c. Dic: “No sóc un desastre únicament per haver-me oblidat una cosa. Una equivocació la pot fer qualsevol persona”.
5. Necessito que algú em faci un favor.
  - d. Dic: “Has de fer això per mi, tant si ho vols com si no ho vols”.
  - e. Dic: “Em pots fer un favor?” I li explico el que vull.
  - f. Faig una petita insinuació que necessito que em facin un favor.
6. Sé que un company o una companya està preocupat.
  - a. Dic: “Sembles preocupat, et puc ajudar?”.
  - b. Estic amb aquesta persona i no faig cap comentari sobre el seu problema.
  - c. Ric i li dic: “Mira que ets ximplet”.
7. Estic preocupat i algú em diu: “Sembles preocupat”.
  - a. Dic: “A tu què t’importa?”
  - b. Dic: “Sí, estic preocupat. Gràcies per interessar-te per mi”.
  - c. Dic: “No em passa res”.
8. Algú em culpa per una errada que ha fet una altra persona.
  - a. Dic: “Tu estàs boig!”.
  - b. Dic: “No és culpa meva. Ho ha fet un altre”.
  - c. Callo i no dic res.
9. Una persona em felicita per una cosa que he fet, dient-me que està molt bé.
  - a. Dic: “Ja ho sabia, generalment ho faig millor que els altres”.
  - b. Dic: “Gràcies”.
  - c. Dic: “No, no està tan bé”.
10. Algú ha sigut molt amable amb mi.
  - a. Dic: “Has sigut molt amable. Gràcies”.
  - b. No li dic res.
  - c. Dic: “No em tractes tan bé com hauries de fer-ho”.

11. Estic parlant molt alt amb un amic i algú em diu: “Perdona, però estàs fent massa soroll”.
  - a. Immediatament deixo de parlar.
  - b. Dic: “Si no t’agrada, marxa!” i continuo parlant alt.
  - c. Dic: “Perdona, no me n’havia adonat”.
12. Estic fent una cua i algú em passa al davant.
  - a. Dic amb veu baixa: “La gent té molta cara” i no dic res directament a aquesta persona.
  - b. Dic en veu alta: “Ets un caradura, marxa d’aquí!”.
  - c. Dic: “Jo era aquí primer. Si us plau, posi’s al final de la cua”.
13. Algú em fa una cosa bastant desagradable i m’enfado.
  - a. Crido: “Idiota. Me les pagaràs!”
  - b. Dic: “Estic enfadat. No m’agrada el que has fet.”
  - c. Actuo com si em sentís dolgut, però no dic res.
14. Algú té una cosa que vull utilitzar.
  - a. La hi prenc.
  - b. Li dic que m’agradaria utilitzar-la i la hi demano.
  - c. Faig un comentari sobre el tema però no la hi demano.
15. Algú em demana que li deixi una cosa, però és nova i no la hi vull deixar.
  - a. Dic: “No, és nova i no vull deixar-la. Perdona”.
  - b. Dic: “No, compra-te’n una”.
  - c. La hi deixo, tot i que no vull fer-ho.
16. Alguns nois estan parlant sobre un programa de televisió que m’agrada molt. Vull participar-hi i dir alguna cosa.
  - a. No els dic res.
  - b. Interrampo i imposo la meva opinió sobre els altres.
  - c. M’acosto al grup i quan tinc oportunitat de fer-ho, parlo.
17. Estic veient la televisió i algú em pregunta: “què estàs fent?”.
  - a. Dic: “Res”.
  - b. Dic: “I a tu què t’importa?”.
  - c. Deixo de mirar la tele i explico el que estic veient.
18. Em dono un cop de cap amb un prestatge i em fa mal. Algú em diu: “Què t’ha passat?”
  - a. Dic: “Estic bé”.
  - b. Dic: “No et fiquis on no et demanen”.
  - c. Dic: “M’he donat un cop al cap. No ha sigut res, gràcies”.
19. Algú m’interromp constantment mentre estic parlant.
  - a. Dic: “Perdona, em deixes acabar el que estic dient?”
  - b. No dic res i deixo que l’altra persona continuï parlant.
  - c. Dic: “Calla! Estava parlant jo!”.
20. Algú em demana que faci una cosa que no em permet fer i que vull fer realment.
  - a. Dic: “Bé, faré el que tu vulguis”
  - b. Dic: “Oblida-te’n i marxa”
  - c. Dic: “Ho sento, ara no puc. Potser la pròxima vegada”.
21. Passa prop meu un noi o una noia amb qui m’agradaria trobar-me. Què faig generalment?
  - a. El crido ben alt i li dic que s’acosti.
  - b. Em dirigeixo cap a l’altra persona, la saludo i començo a parlar.
  - c. M’hi acosto i espero que em parli.

He realitzat uns tests a tots els alumnes de segon de la ESO i els de segon de Batxillerat de l'institut Ramon Coll i Rodés (un total de 163) amb l'objectiu de saber la influència que tenen diferents factors en la intel·ligència emocional. Vaig fer les preguntes a aquests cursos perquè és en l'edat que ja presenten una personalitat marcada i el salt de la ESO al Batxillerat és el més notable, sobretot entre segons, amb una diferència d'edat aproximadament de 4 anys durant un període d'alt desenvolupament emocional.

Per fer aquesta part del treball de camps he partit de l'**assertivitat**, que és l'habilitat social que consisteix a manifestar de manera clara, franca, i respectuosa les pròpies opinions, emocions i creences.

L'assertivitat és el que s'hauria de tenir per presentar una bona intel·ligència emocional, si aquest valor escasseja es pot veure representat de dos maneres:

L' **agressivitat**: és la actitud d'una persona que defensa els drets personals i expressió dels pensaments, sentiments i opinions d'una manera inadequada i impositiva i que infringeix els drets de les altres persones.

La **inhibició**: aquesta és la conducta de no ser capaç d'expressar obertament sentiments, pensaments i opinions o expressar-los d'una manera que impedeix aconseguir les seves propostes, amb disculpes, falta de confiança, de tal manera que objecta als altres a no fer-li cas.

### 5.3.1 HIPÒTESIS

-Fins arribar als 16 anys, tots els alumnes més joves tenen menys assertivitat que a partir d'aquesta edat.

-Les noies són les més assertives.

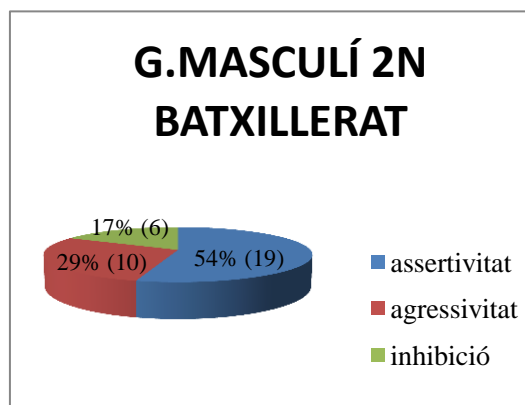
-El sexe femení és menys inhibit que el masculí?

-El sexe masculí té un grau d'agressivitat més elevat que el femení.

- A mesura que augmenta l'edat, l'entorn fa que l'assertivitat augmenti.

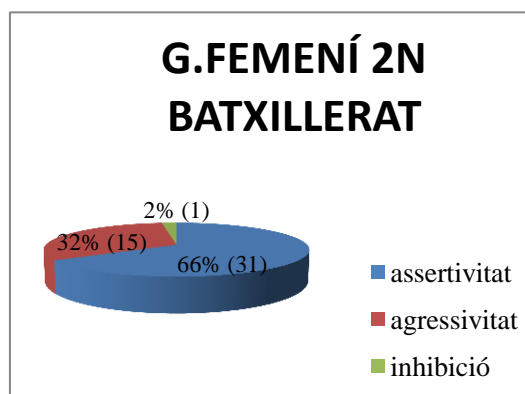
## 5.3.2 RESULTATS

## GRÀFIQUES I COMENTARI



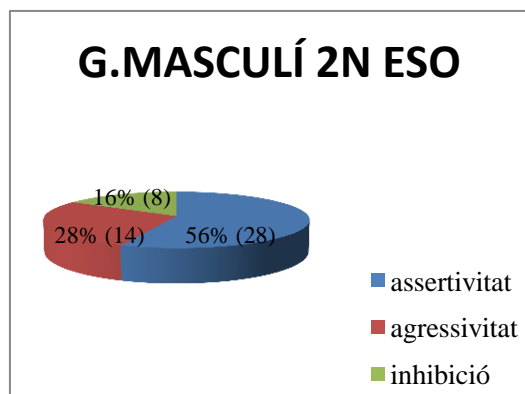
En aquesta gràfica podem observar que dels 36 alumnes estudiats en aquest grup el 54% té una marcada assertivitat. Un 29% destaca per la seva agressivitat i un 17% presenta una marcada inhibició.

*Tenint en compte els resultats expressats, el nivell d'agressivitat ens fa pensar en les dificultats de convivència presents a les aules amb el temut "bulling".*



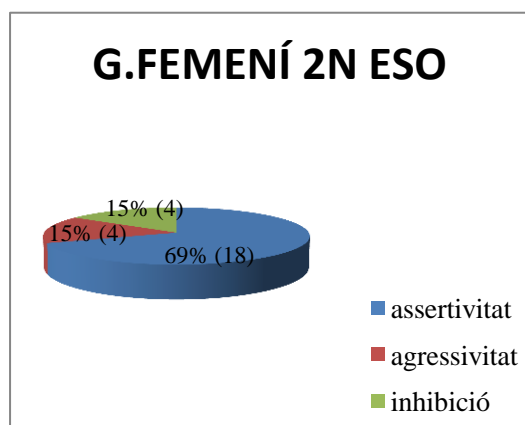
En aquesta gràfica s'observa que de les 48 alumnes estudiades en un 66% predomina una marcada assertivitat. Un 32% sobresurt en agressivitat i un petit 2% queda dins de la inhibició.

*Més enllà de l'alt percentatge de l'assertivitat i de l'agressivitat crida l'atenció la presència d'una única alumna inhibida que ens parla d'un grau de més seguretat.*



En aquesta gràfica de 50 alumnes destaca un 56% d'assertivitat. Un 28% d'agressivitat i un 16% d'una connotació d'inhibició.

*Aquest grup masculí d'entre 12-14 anys ens confirma en la incidència de l'agressivitat conductual que fa més sorprenent el percentatge d'inhibició en aquestes edats.*

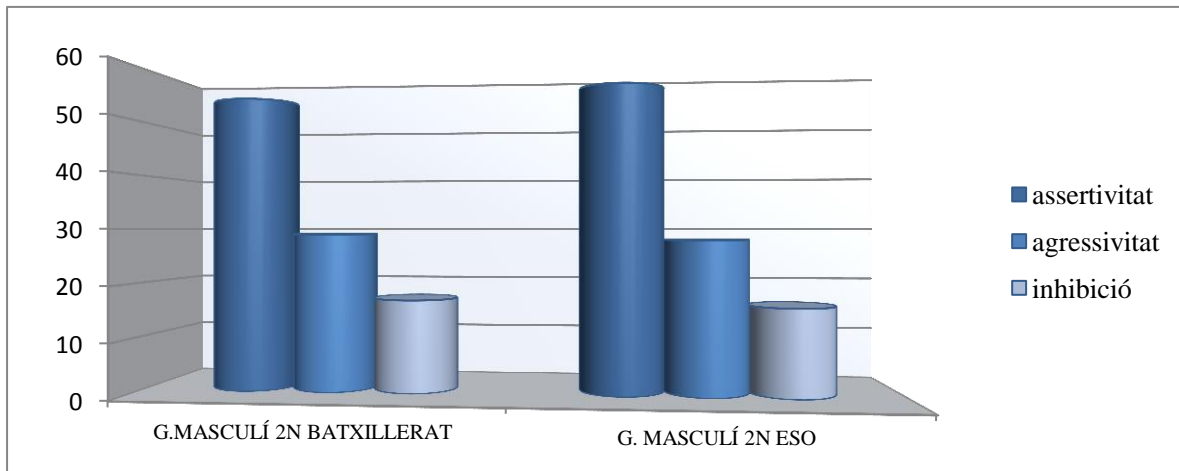


En aquesta gràfica de 27 alumnes podem observar un 69% d'assertivitat i un 15% d'agressivitat que s'enfronta al mateix percentatge d'inhibició.

*L'alta assertivitat d'aquests grup ens afirma en el criteri d'un més gran equilibri emocional femení en una edat més prematura.*

## GRÀFIQUES I COMENTARI COMPARATIU

## COMPARACIÓ DEL GÈNERE MASCULÍ

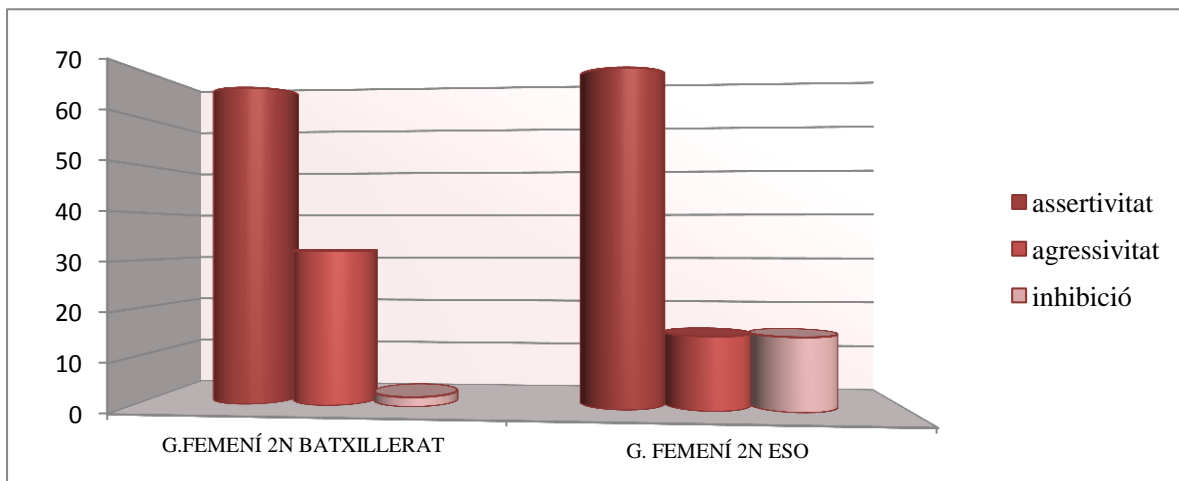


Com es pot comprovar en aquest gràfic, l'edat no és un factor gaire influenciable pel gènere masculí, que es manté considerablement estable en els tres comportaments.

L'assertivitat pren el domini en ambdós resultats, tot i que hi ha un alt nivell d'agressivitat que es manté molt constant.

La timidesa ocupa aproximadament un 16% en el comportament dels nois, resultat que s'adiu al que es constata pràcticament, ja que aquest sexe sol exterioritzar la seva incomoditat anímica de forma més violenta que passiva.

## COMPARACIÓ DEL GÈNERE FEMENÍ

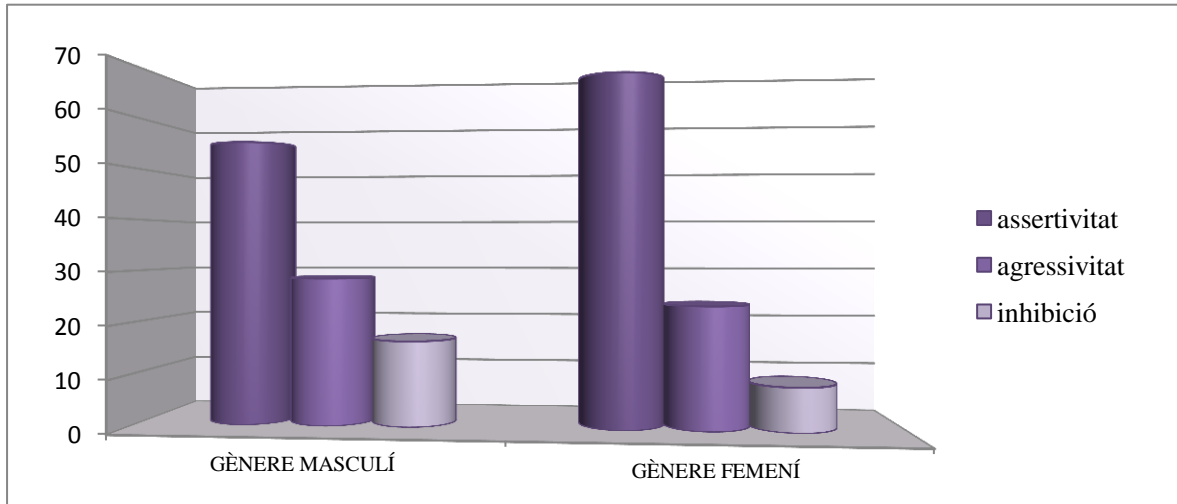


Els resultats mostren una clara presència d'assertivitat, encara que en el pas d'ESO a Batxillerat, es nota un petit descens.

El nivell d'agressivitat experimenta un augment d'un 20%, fet que fa qüestionar la forma opressiva en que el sexe femení sol defensar-se davant situacions més negatives, i que mostra que la influència de l'entorn pot aportar certa inseguretat que dugui a refugiar-se en la provocació.

Crida l'atenció que després d'aproximadament quatre anys, la inhibició esdevingui quasi inexistent.

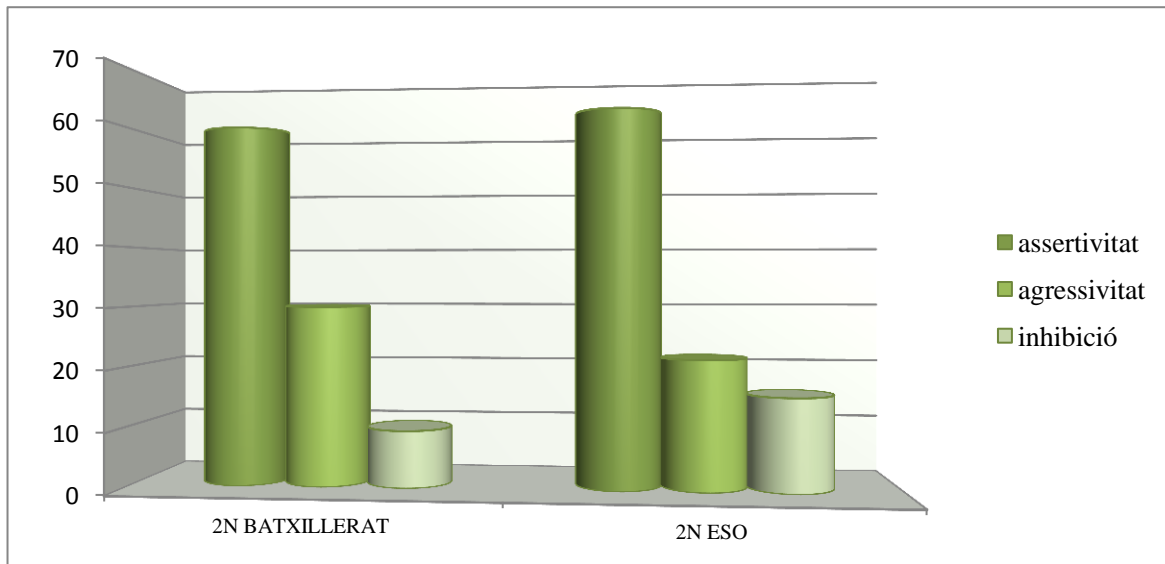
## COMPARACIÓ SEGONS EL GÈNERE



Com és observable en el gràfic, sense tenir en compte les edats, les dones tenen més baixa inhibició, i pel que fa amb comparació amb el gènere masculí menys agressivitat, fet que afirma la meua hipòtesi. També és observable que tot i constatar en els nois una assertivitat del 55%, les noies superen aquest percentatge en un 12,5% més, valor considerable que podria ser originari d'un entorn més tranquil en el que sol conviure el gènere femení, segons el que anem observant.

Per tant gràcies a aquest resultat podríem afirmar la hipòtesi, dient que el gènere femení és més assertiu que el masculí.

## COMPARACIÓ SEGONS EDAT



Sense tenir en compte el gènere, pel que fa el pas de l'ESO al Batxillerat, es pot observar que l'assertivitat es manté bastant constant, tot i que presenta una petita disminució al Batxillerat.

Respecte a l'agressivitat, el resultat mostra que amb uns quatre anys més, augmenta en un 8,5%.

En quant a la inhibició, s'observa un percentatge més baix en un 6%.



En general, pel resultat de les gràfiques estadístiques, podem veure que la majoria d'actituds són les assertives, que ens fa pensar en la influència de l'educació proporcionada pel nostre entorn. Sense aquest fet, certament que la positivitat que presenten les enquestes no hauria estat la mateixa.

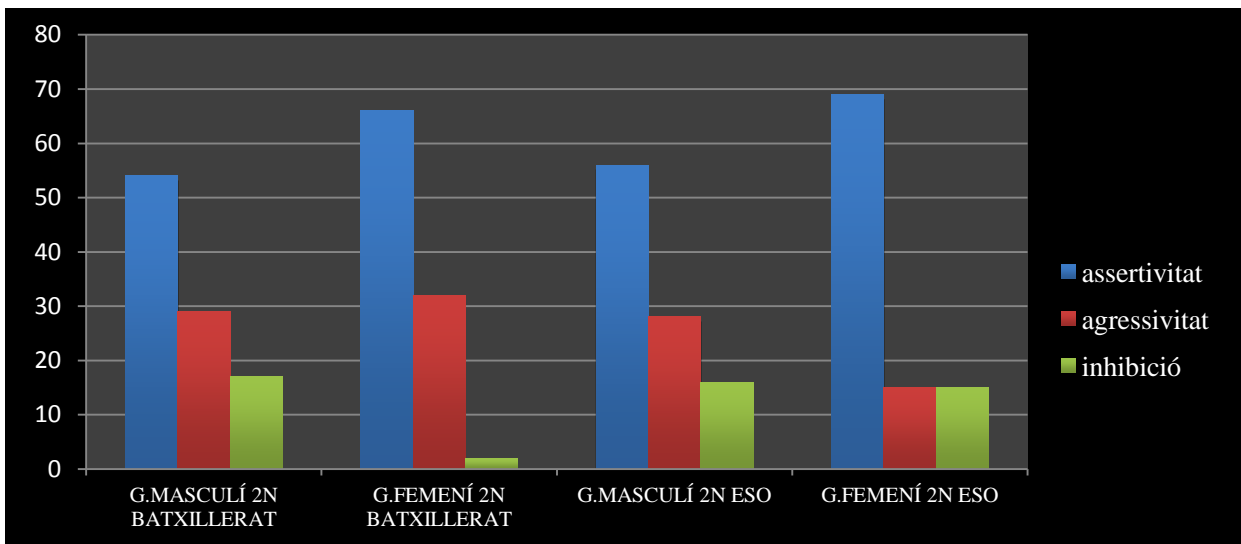
Veiem que el gènere femení, tal com anomenàvem en les hipòtesis, té les idees més clares pel que fa a una bona conducta emocional, és capaç de reaccionar correctament davant diverses situacions. El pas del temps i el resultat de les experiències fa canviar els seus actes enfront de diferents aspectes, com ara, la resposta que donen segons cada situació, com es pot comprovar pel test.

Observant el percentatge més alt d'agressivitat en els nois, es pot constatar com les pautes culturals, en referència al gènere masculí, tenen una forta incidència en aquestes actituds. El que em permet afirmar aquesta hipòtesi d'una més alta agressivitat masculina. L'augment també en el gènere femení ens afirma el fet de que a mesura que passa el temps tan nois com noies perden innocència, i això augmenta l'agressivitat, per tal de crear protecció dels factors externs i no sentir-se atacats.

Veient el resultat final puc comprovar que la resposta al meu interrogant de l'inici, afirma la hipòtesi de la menor inhibició de les dones en la vida quotidiana, gràcies a una maduració més notable que aporta l'entorn.

Cal remarcar que em sorprèn la major assertivitat en nois i noies d' ESO enfront als de Batxillerat, tot i que la disminució sigui lleu el que hauria de fer el pas del temps és millorar la intel·ligència emocional, que encara que no s'hagi vist plasmat en els resultats de les preguntes l'augment de l'assertivitat, el que si que ens consta per la maduració, és la disminució d'algunes actituds negatives, com ara l'opressió dels pensaments pressionats per la inhibició.

Cal dir que amb la informació que he obtingut gràcies a la participació en el curs "La Akademia", puc afirmar que a mesura que s'avança en edat, la ment madura.



## 6. CONCLUSIONS

*Uns dels meus objectius principals d'aquests treball ha estat conèixer una mica més el món de la psicologia emocional, i estudiar més a fons el funcionament de la ment sobre els actes humans.*

1. Aquesta troballa d'analitzar el cervell humà des d'aquest punt de vista; més enllà del coeficient intel·lectual, m'ha ajudant a comprendre millor l'ésser humà, a no classificar-lo en un sol aspecte i sentir-me més endinsada amb el tema.

Ara tinc la certesa que m'he apropiat molt a l'estudi de la ment humana, parlant amb psicòlegs professionals i assistint a unes classes que m'han obert els ulls en saber com actuem els humans d'una forma o una altra i com regular aquest funcionament.

Les hores que he passat assistint al curs "La Akademia", han sigut fantàstiques, i m'han deixat amb més ganes d'investigar en el món de la psicologia.

Trobo que és un tema molt ampli per dedicar-li els meus estudis, ja que es necessiten diferents coneixements, però m'ha servit molt per tenir una idea més clara del que comporta el món de la psicologia, encara que tot i no escollir-lo pel meu grau universitari m'agradaria seguir adquirint-ne més coneixements i certament no dubtaré en fer-ho.

*També en fer el treball desitjava rebre informació que em fos útil en la realització dels meus actes en el dia a dia i en relació amb els altres.*

2. Una vegada enllestit el cos del treball m'he adonat del molt que he après i la quantitat d'informació nova que he assolit amb la seva realització.

La lectura de llibres relacionats amb el tema, la xerrada que vaig tenir amb el "coach" i formador Àlex, i la teoria amb la que m'he conscienciat, m'han aportat un gran bagatge i millora com a persona; una nova idea pel meu pensament, que es veurà reflectit en els meus actes del dia a dia, ja que tal com he anotat en el treball, la meva visió del món, tot i seguir sent la mateixa, ha obtingut més formació, m'ha fet entrar en contacte amb les "ulleres" de l'altra gent i comprendre els seus sentiments, fent créixer així els continguts de la meva intel·ligència emocional.

*Un altre objectiu molt important era aprendre a diferenciar el coeficient intel·lectual de la intel·ligència emocional.*

3. La societat en la que ens trobem avui en dia ens ha fet pensar que la intel·ligència es limita a tenir coneixement de les coses i capacitat per assimilar informació, però gràcies al treball he

pogut veure que no és sols això, la intel·ligència conté infinitat de coneixements i el més important, sense el qual no seria significatiu el mateix coeficient intel·lectual, és el maneig de la informació.

Constantment; a l'institut, a la feina o al carrer mateix, ens podem trobar amb casos en que les persones amb un alt coeficient intel·lectual fracassen amb certs esdeveniments amb els que la vida els ha fet afrontar, però és per la falta de maneig que tenen, per la poca pràctica de la intel·ligència emocional, per tant gràcies a la feina que he fet, sóc capaç ara de dir que *no serveix ser intel·ligent si no s'és llest*, amb el qual vull dir que la intel·ligència emocional és la que maneja el coneixement.

***El meu gran interès sobre la influència de l'entorn en la persona, sobretot el pas del temps i les experiències viscudes, m'ha resultat un concepte molt important sobre el qual volia instruir-me.***

4. Al principi de tot no sabia com fer-ho per arribar a conèixer aquest concepte difícil de trobar en els llibres. Amb el temps vaig adonar-me que el millor que podia fer era posar en pràctica els coneixements obtinguts fins ara per tal de trobar resposta, i les enquestes em van ajudar molt. Em van fer veure que no tan sols és l'edat el que influencia la intel·ligència emocional d'una persona, -ja que cal dir que em van sorprendre els resultats tenint en compte la poca diferència d'edat entre els grups enquestats-, sinó que amb el temps l'assertivitat hauria de millorar aquesta intel·ligència, i em vaig conscienciar de que factors com el gènere, són molt importants en els actes de la gent, la diferència de sexe aporta una manera d'actuar i uns gustos distints, que provoca un canvi d'entorn entre homes i dones, i així queda clara la importància de factors externs en les persones i els seus actes, tal com podem veure en els resultats gràfics.

Queden encara qüestions pendents per analitzar, com ara alguns problemes en la intel·ligència emocional, ampliar l'explicació, aclarir més els tipus d'estudis psicològics... però amb l'espai establert de pàgines no ha sigut possible, tot i que he intentat detallar el que he vist més important.

Pel que fa als problemes, els inconvenients més remarcables amb els quals m'he trobat han sigut, per exemple:

-La dificultat en trobar certa informació, tot i que m'ha servit per aprendre a realitzar una recerca amb més eficiència.

-Haver d'organitzar-me molt bé per assistir al curs "La Akademia" (Salt Girona), ja que els horaris d'autobús establerts no m'ho facilitaven donat el meu horari escolar.

-A nivell de tests, tot hi tenir les opcions ben marcades amb les caselles corresponents, alguns enquestats tenien dificultat en deixar evidents les seves respostes cosa que alhora de realitzar l'anàlisi em suposava una dificultat.

Però tot i això, estic bastant satisfeta amb la realització del meu treball, que havent resultat molt laboriós, haig de reconèixer que m'ha proporcionat elements indispensables pel meu futur acadèmic.

## 7. GLOSSARI I MOTS D'INTERÈS

**Autoconsciència:** són els processos interns de l'ésser humà amb els quals es possible adquirir coneixement sobre la seva pròpia existència i amb el món.

**Autocontrol:** és la capacitat que té una persona en exercir domini sobre si mateix.

**Coaching:** anglicisme que prové del verb entrenar, és un mètode que consisteix en dirigir, instruir i entrenar a una o varies persones amb l'objectiu d'aconseguir millorar el seu rendiment per tal d'afavorir-ne el potencial.

**Egocentrisme:** és una exagerada exaltació de la pròpia personalitat, fins a considerar-la centre d'atenció i activitat generals.

**Empatia:** és l'habilitat cognitiva d'una persona per entendre l'estat emocional d'una altra.

**Equanimitat:** és una actitud equilibrada i constant.

**Estat anímic:** estat psicològic que reflexa les vivències afectives y emocionals que està tenint una persona.

**Identificació:** mecanisme psíquic inconscient que indueix a una persona a comportar-se, pensar i sentir com una altra de la que actua com el seu model.

**Identitat:** concepte clar i nítid de un mateix.

**Inconscient:** zona de la nostra personalitat del qual la mateixa persona no n'és directament percebuda i compresa.

**Intel·lecte:** capacitat humana per comprendre i raonar.

**Pensament abstracte:** es considera la capacitat de deduir, sintetitzar, interpretar i analitzar els esdeveniments que ens afecten. Una gran característica és que no es pensa en les coses per si mateixes sinó en les seves relacions.

**Pensament concret:** és la capacitat de, a partir de la idea, transmetre a través del llenguatge el que els sentits capten.

**Psicoanàlisis:** és la doctrina que té com a objectiu la investigació i el tractament de problemes mentals. Utilitza l'inconscient com a objecte de coneixement.

## 8. AGRAÏMENTS

*Vull donar les gràcies a totes aquelles persones que han col·laborat i m'han ajudat d'alguna manera a fer el meu Treball de Recerca.*

*A la primera persona a qui vull mostrar la meva gratitud és a Anna Malleu Ribot, la meva tutora del treball, la qual m'ha orientat i ajudat quan ho he necessitat.*

*També em va reforçar molt l'atenció que em va prestar Àlex Maset Castelló en detallar-me informació, i la gran motivació que em va aportar.*

*Em complau la gran amabilitat que es va tenir per crear un curs a l'abast de tothom tan eficient com "La Akademia", i la simpatia i dedicació de les professores Sònia Busquets i Marta Brugulat.*

*A Alejandra Pérez Losada m'agradaria mostrar la meva consideració per aportar-me el seu temps, va ser una gran ajuda pel que fa l'organització del treball.*

*Després vull donar les gràcies a totes les persones que han dedicat una estoneta per parlar amb mi i les quasi dos-cents persones que, molt amablement, han contestat l'enquesta del treball.*

*Per últim, deixo constància del meu agraïment per tots els que sempre que he tingut algun dubte m'han ajudat a resoldre'l i que m'han aconsellat quan em trobava desorientada.*

## 9. BIBLIOGRAFIA

A. GARCÍA-MONGE, José ; i d'altres; *14 aprendizajes vitales*. Ed. Carlos Alemany. País Basc 1998

GARCÍA GUTIÉRREZ, José María; *Psicología*. Ed. Laberinto. Madrid. 2002

GOLEMAN, Daniel; *Inteligencia emocional*. Ed. Kairós. Barcelona. 1995

GOLEMAN, Daniel; *La Práctica de la Intel·ligència Emocional*. Ed. Kairós. Barcelona. 2000

J. ELIAS, Maurice; i d'altres; *Educación con Intel·ligència emocional*. Ed. Circulo de lectores. Barcelona. 1999

L. HAY, Louise; *Usted puede sanar su vida*. Ed. Ediciones Urano. Madrid. 1989

SAFONT, Nuria; *Como comprender nuestras emociones*. Revista Yo Dona. Madrid. Agosto 2012

TALARN, Antoni; *Psicoanálisis al alcance de todos*. Ed. Herder. Barcelona. 2009

## WEBGRAFIA

BOEREE, C. George; "Psicología General" dins <http://www.psicologia-online.com/ebooks/general/sncentral.htm>

CENTRO DE TERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL Y CIENCIAS DEL COMPORTAMIENTO; "Cetecic" dins <http://www.cognitivoconductual.org/>

CORTESE, Abel; "El cerebro emocional" dins <http://www.inteligencia-emocional.org/articulos/elcerebroemocional.htm>

FATIMESCAR; "Biografía de Daniel Goleman" dins <http://clubensayos.com/Biograf%C3%ADas/Biografia-Daniel-Goleman/72751.html>

FLORES, Joana; "La ciencia y el origen de la felicidad" i "emoción vs. Sentimiento" dins <http://suite101.net/article/la-ciencia-y-el-origen-de-la-felicidad-a35056#axzz2H1RO8sDV>

NEOEASE; "Inteligencia Emocional" dins <http://www.blogseitb.com/inteligenciaemocional/>

PSICOACTIVA; "Los comienzos de la Psicología Descriptiva" dins <http://www.psicoadtiva.com/historia/histo3.htm>

TOVAR FRANCO, Jairo Alonso; "Cerebro" dins <http://www.javeriana.edu.co/Facultades/Ciencias/neurobioquimica/libros/neurobioquimica/CEREBRO.htm>

VALDA, Juan Carlos; "La inteligencia emocional: origen y concepto" dins <http://jcvalda.wordpress.com/2011/09/09/la-inteligencia-emocional-origen-y-concepto/>

# ANNEXOS





## CONTINGUTS

-Apunts de l'entrevista a Àlex Maset

-Horari curset "Akademia"

-Apunts del curs

-Model de test realitzat a 2n d'ESO i 2n de Batxillerat

-Solucionari de les enquestes

-Graella amb els resultats obtinguts

ADUNTS ENTREVISTA A ÀLEX MASET (GRUP VIDA)

① Moñ interior → sentiments // emocions → espo ràdics / estímuls  
 estats d'ànimu → com expressar? → voltatge perseguit  
 dificultat → saber què és el que sentis

corporalitat → l'emoció es nota per una reacció fisiològica  
 el comportament com es viu aquesta emoció.

saber identificar com et trobes / sentis → trobar etiquetes

s'expressa { verbal  
 no verbal  
 no mostrar (no compartir)

identificar (posar etiqueta) - viure - treure (expressió / gestió)  
 com comparteixes de tu cap enfora o de mi a un altre.  
 què fas amb les emocions

treball diari per ser assertiu → saber gestionar molt bé del  
 medi. Fer el treball desde mens.

Jove conducte risc pressió grup → marca de lideratge.

"Tu guanyes + Jo guanyo" → a través del "coaching":  
 buscar intangible / tendència / → la persuasivitat no  
 permet canvi.

Impacte creat / estats d'ànimu context: p.ex.: ulls al relat estímul.

- regular situacions

- viatge intern - què penses → darrere → teva HISTÒRIA, impacte.

gimnàstica emocional → moviment.

④ Capacitats

"diavant en brut"

ser lliure sense afecte, experiències: T → al benestar

Codi genètic: ser social, dependència i cuidada →

experiències que es van registrant, confort, la seguretat

que es sent. → veix amb el codi per tenir vivències.

Per treballar → cal identificar / fer bona regulació.

DIA A DIA → menteur!

expressar / alliberar = abançar

L'impacte elevat → té un fort efecte

pot servir per saber que li va bé per qui  
ho veu, busques el que el sosté

emocions — ni negatives → desagradables } valoració de  
                  └ ni positives → agradables        } com vius

⑤ Cal ser com es vol, a la teua manera.

- depèn → la clau! → gestionar te

↓ persones molt emocionals → regulació

- cal saber si afavoreix o no

• hipocamp → memòria \*

• sistema límbic → va tot relacionat, estimulació \*

externa, regular l'atenció → prefrontal. \*

\* mecanismes que interveuen en la regulació emocional, NO són protagonistes.

DIFFICULTATS

• problemes / decepcions / insatisfaccions → (enquesta IE !!)

- psicofàrmac anti depressiu

↓  
 que provoca? < aïlla part emocional  
 ↑ es sent però no del tot.

- alteracions neuroals

- origen autisme → carència IE

la velocitat de reacció és genètica

què ho regula?

- quant + IE + el que et vingui de gust

consciència → aplicar → GRUP VIDA

contemplar què es fa amb la sensació

- mirada e que escoltes
  - aprendre constantment
- que t'aporten les persones!?

altres 2 tipus Intel·ligència

INTRAPERSONAL → amb tu

INTERPERSONAL → vers als demés

→ RELACIONS!

12

FACTORS INFLUENCIABLES

- INTELLECTUAL → bon cultiu formatiu

↓ no implica (pot ser cultivador) com vincula  
 CI no vol dir IE

- converses riques
- llibres
- estudis
- cursos

- SOCIALS → "llib de prova"

↓ "escanari" ↓ IE depèn de tu → evolució - membres

de DINS CAP ENFORA

## L'Akademia.

### ENCANTAT DE CONÈIXER-ME

Educació emocional per joves extraordinaris

1ª promoció GIRONA. Curs 2012-2013

DATES (orientatives)	FACILITADOR	TEMA
		<b>AUTOCONÈIXEMENT</b>
25 octubre	Sonia Busquets i Marta Brugué	Conferència Inaugural i Punt de Partida Eneagrama de la Personalitat
1 novembre	Tots Sants	
8 novembre	Sonia Busquets i Marta Brugué	Eneagrama de la Personalitat
15 novembre	Sonia Busquets i Marta Brugué	Eneagrama de la Personalitat
22 novembre	Georgia Ferrer	El camí de l'autoconeixement
29 novembre	Judith Regidor	Com funciona la Ment?
6 desembre	Dia de la Constitució	
13 desembre	Georgia Ferrer	Creences i Responsabilitat Personal
20 desembre	Sonia Busquets	Seguiment i Supervisió (Avaluació)
27 desembre	Nadal	
3 gener	Nadal	
		<b>DESENVOLUPAMENT PERSONAL I LIDERATGE EN VALORS</b>
10 gener	Enri Pérez Escribà	El Teatre de les Emocions
17 gener	Enri Vila	Anatomia de l'Autoestima
24 gener	William Gortziar	Comunicació i PNL
31 gener	Sergio Barandiarán	Laboratori Emocional
7 febrer	Sandra Figueras	Relació amb els Pares
14 febrer	Montse Jorja	Relació amb la Parella
21 febrer	Núria Montañana	Relació amb la Parella 2
28 febrer	Judit Clariana	Contes per pensar

7 març	Gema Hernandez	Nutrició Natural
14 març	Sergi Gomez	La Saviesa del Cos
21 març	Georgia Ferrer	Introducció a la Espiritualitat
28 març	Setmana Santa	
4 abril	Sonia Busquets	Seguiment i Supervisió (Avaluació)
		<b>PROPÒSIT VITAL I VOCACIÓ PROFESSIONAL</b>
11 abril	Manuel Rodriguez	El nou paradigma professional
18 abril	Mar Milán	El Valor dels Valors
25 abril	Sonia Busquets	Propòsit i Sentit
2 maig	Luis Fernandez	Talent i Vocació
9 maig	Jose Ortiz	L'art d'emprendre
16 maig	Jose Ortiz	Intel·ligència Financera
23 maig	Marta Brugulat	Economia i Consciència
30 maig		Vocació de servei
7 juny	Sonia Busquets i Marta Brugulat	Defineix el teu Projecte Professional i Un Nou Punt de Partida (Avaluació)

Idees (a concretar):

Un dissabte 1r trimestre		Arteràpia aplicada a autoconeixement
Un dissabte 2n trimestre		Educació emocional amb Cavalls
Un dissabte 3r trimestre		Creativitat en el món laboral

Test d'Orientació Professional
Test de Competències i Habilitats Professionals

■ **Direcció**

Sònia Busquets. Dissenyadora d'Interiors de professió es va iniciar amb formacions d'autoconeixement a Mèxic on va viure durant uns anys, a Barcelona s'ha format amb Borja Vilaseca amb els cursos d'Eneagrama Encantat de Conèixer-me i el màster de l'UB de Desenvolupament personal i Lideratge.

- A més de dirigir L'Akademia a Girona, va crear fa 4 anys l' estudi d'interiorisme Sinergia Interiors SL. Actualment s'està formant com a Coach a Augere Bcn.

Marta Brugulat Dissenyadora d'Interiors de professió i amb estudi d'interiorisme propi, es forma en estudis d'arts plàstiques i disseny, té experiència docent amb nens, adolescents i adults. Experta en PQPI amb joves de 16 a 21 anys.

■ **Facilitadors/es**

Geòrgia Ferrer \_ Formadora en creixement personal, benestar emocional i coach.

Julia Roi \_ Formadora en desenvolupament personal i lideratge

Enri Pérez \_ Art-terapeuta. Naturòpata. Narradora de contes (sonors), actriu en companyies de teatre infantil i experta al PQPI

Bibi Vilia \_ Formadora en creixement personal i coach. Facilitadora d'Eneagrama. Directora L'Akademia Tarragona.

Miriam González \_ Facilitadora especialitzada en Programació Neurolingüística (PNL) i ambientòloga.

Sebastià Barronuevo \_ Director Centre Psicopedagògic FLOC, Consultor y Formador en Intel·ligència Emocional.

Sandra Figueras \_ Llicenciada en Psicologia de la Salut i professora. Directora PQPI Palamós

Montse Serra \_ Psicòloga

Núria Romaguera \_ Professional de renaixement

Joan Ciurana \_ Director de PQPI. Llicenciat en Filosofia. Director de lleure. Formador de formadors en gestió de conflictes, direcció d'equips de treball, lideratge i motivació.

Gema Hernández \_ Naturòpata. Acupuntora. Homeòpata. Terapeuta Fiatsu. Especialitzada en alimentació xinesa.

Sergi Gomez \_ Homeòpata. Terapeuta Corporal. Llicenciat en Ciències Ambientals. Músic

Mar Milán \_ Emprenedora. Formadora en desenvolupament personal i lideratge. Coach creatiu.

Luis Fernandez \_ Facilitador en desenvolupament personal i especialista en Marketing

Jose A. Ortiz \_ Emprenedor i empresari, especialista en estructurar projectes i en intel·ligència financera. Director L'Akademia Castelló i Benicarló.

Natalia Porras \_ Professora de loga ( Pendants de Confirmar )

■ **Coachs o 'Germans/es grans'**

Gemma Fernández

Beatriz Crespo

Anna Otero

Josefina Clotet

Olga Pinatella

Marta Brugulat

■ **Centre**

HUATH, teràpies i activitats Holístiques (c/Montnegre nº18 Girona)

## APUNTS REALITZATS AL CURSET D'INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL

Dia 8 de novembre de 2012

• Eneagrama de la Personalitat

L'eneagrama de la personalitat és una poderosa eina que ens comunica una guia de descobriment i acceptació de nosaltres mateixos.

Hi ha nou aptituds en l'eneagrama, les quals, al conèixer el nostre a partir de les característiques donades ens ajudarà a saber què és el que hauríem de millorar del nostre caràcter.

1. EL REFORMADOR.

- POSITIU: racional / amb sòlids principis / determinat / controlat.
- NEGATIU: idealista / perfeccionista.

2. L'AUDADOR:

- POSITIU: interpersonal / preocupat pels demés / generós
- NEGATIU: possessiu

3. EL TRIUNFADOR

- POSITIU: orientat a l'èxit / adaptable
- NEGATIU: vol/busca cridar l'atenció / ambicions.

4. L'INDIVIDUALISTA

- POSITIU: sensible / reservat / expressiu /
- NEGATIU: ~~reservat~~ / dramàtic / cregut / fort caràcter

5. L'INVESTIGADOR

- POSITIU: intel·ligent / perceptiu / innovador / reservat
- NEGATIU: aïllat (pot ser positiu)

6. EL LEIAL

- POSITIU: compromès / segur / encantador / responsable
- NEGATIU: nerviós / desconfiat dels demés

7. L'ENTUSIASTA

- POSITIU: actiu / divertit / espontani / versàtil
- NEGATIU: ambicios / dispers.





2. POSITIU: humilitat. NEGATIU: Orgull (altruisme).
3. POSITIU: sinceritat/honestetat. NEGATIU: vanitat/falsedat.
4. POSITIU: equilibri. NEGATIU: enveja.
5. POSITIU: objectivitat. NEGATIU: avarícia.
6. POSITIU: valor. NEGATIU: por, cobardia.
7. POSITIU: moderació. NEGATIU: constant gula (menjar)
8. POSITIU: innocència/teplonea. NEGATIU: luxuria venjanca.
9. POSITIU: acció, diligència. NEGATIU: inèrcia, inèndia.

Jo, amb aquest eueograma en sento identificada amb el número 7, els dos objectius tracten de la meua personalitat.

-----  
MOTIVACIÓ PERSONAL.

- "Ens han educat com que està malament dir que no"  
 "Ens diem no a nosaltres mentre diem que sí."  
 Per exemple: (No tenim ganes d'ir al cinema).  
 - Anem al cine?  
 - Sí (li dic que NO al llibre que volia llegir).

Dia 13 de desembre de 2012.

- [Creences i responsabilitat] amb Geòrgia Ferrer. en excís
  - Hi ha tres tipus de pensament
    - └ diàlegs
    - └ records → condueix a depressió
    - └ fantasies → generen ansietat

Els nostres pensaments són els que creen la nostra realitat.

INTENT DE CINC MINUTS "SENSE PENSAR"

DIÀLEGS	FANTASIES	RECORDS

Al intentar deixar de pensar, els raonaments que em veïen al cap són amb més gran quantitat records, això determina el meu estat emocional, que probablement viu amb nostàlgia. Geòrgia m'ha dit que s'ha de viure pel present i deixar estar el passat sols per quan necessiti donar una millora a la nova persona a través de les experiències.

Dia 20 de Desembre de 2012

RESPONSABILITAT I CREENCES

Vell paradigma  
(opta a millora)

Nou Paradigma  
(positiu)

- 1 Patiment
- 2 víctima
- 3 No acceptació
- 4 Inconsciència

- 1 Felicitat
- 2 Responsabilitat
  - ← serenitat
  - ← alegria
  - ← plenitud
- 3 Acceptació ≠ resignació
- 4 consciència

Responsable → porto les regles de la nova vida, em queixo → victimisme.

- ← impotència
- ← ira
- ← rebuig
- ← tristesa
- ← patiment

Grau elevat d'inconsciència → m'enfoco amb la realitat.  
amb el victimisme → dono poder de la meua vida a els altres.  
culpa/No Puc

✓ desig de que la situació canvi.

Creure en tu, l'entorn no fas que t'afecti. canvi a la manera de veure el món → canvi de tot: relacions amb els altres

↓

Reflexe del cor Per reconèixer ho he de tenir.

⊗	←	→	⊙
Algú que em molesta			Un model a seguir
[-]			[-]
SUPERIORITAT			GENEROSITAT

↓  
provocat per la falta d'empatia

Ho dona tot pels altres

Reflexe. Crític per no actuar  
cau jo ho faig.  
Potser en creixo de vegades  
quan li fa problemes i  
en deixo portar per la  
situació.

lluita  
x'es sacrifica pels altres  
x's a legra de les bones notícies  
de la gent

gran estima

Qui ho veu:  
- amics propers  
- família.

\* reflexe: amb la gent que  
m'estima jo també l'estimo.

la manera de veure el món és la que crea la teua vida.

### HISTÒRIA DEL NEN AMB ULLERES BLAVES

va haver-li un nen que va néixer amb un filtre blau als  
ulls i mai se'l treia, un dia li van preguntar quina era  
la seua manera de veure el món, per ell era normal, però  
per nosaltres blau el que veia → per tant és la visió el  
que determina el nostre món, que és el NORMAL en nosaltres.

## CLAU DE RESPOSTES

(escala de conducta assertiva per a 2ns)

ÍTEM	a.	b.	c.
1	-1	1	0
2	1	-1	0
3	1	0	-1
4	1	-1	0
5	1	0	-1
6	0	-1	1
7	1	0	-1
8	1	0	-1
9	1	0	-1
10	0	-1	1
11	-1	1	0
12	-1	1	0
13	1	0	-1
14	1	0	-1
15	0	1	-1
16	-1	1	0
17	-1	1	0
18	-1	1	0
19	0	-1	1
20	-1	1	0
21	1	0	-1

Aquestes puntuacions signifiquen:

0 = assertiu

1 = agressiu

-1 = inhibit

GÈNERE MASCULI/GRANS (36)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	resultat
-1	-1	-1	-1	-1	0	-1	0	-1	0	0	1	1	1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	0	-1
0	0	1	1	0	1	-1	-1	1	0	0	-1	1	0	-1	0	-1	-1	1	0	0	0
0	0	1	0	0	0	-1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	-1	-1	1	0	0	0
0	0	-1	0	0	0	-1	0	-1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0
0	1	1	1	0	0	-1	0	1	0	1	-1	1	0	1	-1	-1	-1	-1	1	0	-1
-1	0	1	1	-1	0	-1	-1	0	0	-1	0	1	0	0	0	-1	-1	1	0	0	-1
-1	0	0	0	0	0	-1	0	0	0	0	-1	0	0	0	0	-1	-1	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	-1	0	1	0	0	0	0	0	-1	-1	0	0	0	0	0	0
0	1	1	1	-1	-1	-1	-1	0	0	0	1	-1	0	-1		-1	-1	1	0	0	-1
0	0	1	1	0	0	-1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	-1	-1	0	1	-1	0
-1	0	-1	-1	-1	0	-1	0	-1	0	0	-1	-1	-1	-1	-1	0	-1	-1	0	0	-1
0	0	1	0	0	0	-1	0	0	0	0	0	-1		0	0	-1	-1	1	0	-1	0
0	-1	0	-1	0	1	-1	0	0	-1	0	1	1	0	0	0	-1	0	1	1	0	0
1	0	1	1	0	1	-1	0	1	0	0	1	1	-1	1	0	-1	1	1	0	1	1
1	1	1	1	-1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	-1	0	0	1	1	1
0	0	1	-1	0	0	0	1	0	-1	1	-1	-1	1	1	1	-1	1	1	1	1	1
1	-1	1	1	1	0	-1	0	0	0	1	-1	-1	-1	-1	0	-1	-1	1	1	0	1
-1	0	1	0	-1	0	-1	0	1	0	0	-1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	1	0	0	1	-1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	-1	-1	0	0	1	0
0	0	0	0	0	0	-1		0	0	0	0	1	0	0	0	1	-1	1	1	1	0
-1	1	0	-1	0	0	-1	0	0	0	0	-1	-1	0	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1
0		1	0	0	1	-1	0	1	0	0	1	1	0			0	-1	1	1	1	1
0	-1	0	0	0	0		0	0	0	0	0	-1	0	0	0	0	0	-1	0	-1	0
-1	0	1	0	0	0	-1	0	1	0	1	1	1	0	-1	0	-1	0	0	0	-1	0
0	0	0	0	0	0	-1	1	0	0	0	0	1	0	-1	0	-1	0	1	0	0	
1	0	1	1	-1	-1	-1	0	0	0	0	0	-1	0	-1	0	-1	0	0	0	0	0
0	1	1	-1	0	0	-1	0	1	0	1	-1	1	0	1	1	-1	0	-1	0	-1	0
0	0	0	0	0	-1	-1	-1	1	0	0	-1	0	0	0	-1	-1	-1	0	0	0	-1
1	0	1	0	0	-1	-1	0	0	0	0	0	1	0	-1	0	-1	-1	1	0	-1	-1
0	0	1	0	0		-1	0	0	0	0	0	1	0	-1	0	-1	0	0	0	-1	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-1	0	0	0	0	0	0	0
0	-1	1	0	0	-1	0	0	0	0	-1	1	-1	1	1	0	-1	1	1	-1	0	-1
-1	-1	1	1	0	0	-1	0	1	0	-1	0	0	0	-1	-1	-1	1	-1	0	-1	-1
0	1	1	0	-1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	-1	1	-1	-1	1	1	0	1
0	0	0	-1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	-1	0	0	0	0	0	0	0	-1	0	0	-1	0	0	0	0

ASSERTIUS: 19

AGRESSIUS: 10

INHIBITS: 6

GRANS / GÈNERE FEMENÍ (48)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	resultat
0	0	0	1	0	0	-1	0	0	0	0	-1	-1	0	-1	1	0	0	1	0	0	0
1	-1	1	-1	0	-1	-1	-1	1	0	0	0	-1	0	0	-1	1	-1	-1	0	0	-1
0	0	1	0	0	0	-1	0	0	0	0	0	0	0	-1	1	-1	0	0	1	-1	0
0	0	0	0	0	0	-1	0	0	0	0	0	-1	0	-1	0	-1	0	-1	0	0	0
0	0	0	0	-1	1	0	0	0	0	-1	-1	-1	0	0	1	0	0	1	0	0	0
0	0	1	1	1	0	-1	0	-1	0	-1	0	0	0	0	-1	-1	-1	1	1	-1	-1
0	0	0	-1	0	0	-1	0	0	0	0	-1	0	0	-1	-1	-1	0	-1	0	0	-1
0	0	0	0	0	1	1	-1	0	0	0	0	0	-1	0	0	0	0	-1	0	0	0
0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-1	0	0	-1	-1	-1	0	0	-1
0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	-1	0	0	0	-1	-1	0	0	0	0
0	0	1	0	-1	0	-1	-1	0	-1	-1	-1	-1	0	0	0	-1	-1	0	0	0	-1
0	0	0	1	0	-1	-1	0	0	-1	0	-1	-1	0	-1	0	0	-1	1	0	0	-1
0	0	0	0	0	0	-1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	-1	0	0	0	-1	0	0	0	0	-1	-1	0	-1	-1	-1	0	-1	-1	0	-1
0	0	0	-1	-1	0	-1	0	0	0	0	0	0	0	-1	0	-1	0	-1	0	0	0
-1	0	0	0	0	-1	-1	0	0	0	-1	0	0	0	1	0	-1	-1	1	0	0	-1
-1	0	1	0	0	0	-1	0	0	0	0	-1	1	0	-1	0	-1	0	0	0	0	0
-1	-1	1	0	0	0	-1	1	0	-1	1	1	1	0	1	1	-1	-1	1	0	0	1
0	0	1	-1	0	0	-1	0	0	0	0	-1	-1	0	-1	0	-1	-1	0	0	0	0
0	1	1	0	0	0	-1	0	0	0	1	-1	0	0	0	0	-1	0	0	0	0	0
0	0	1	-1	-1	0	-1	0	0	0	1	-1	0	0	0	-1	-1	0	1	0	0	0
0	0	1	0	0	0	-1	0	0	0	0	0	-1	0	-1	0	-1	-1	0	0	0	0
0	0	0	-1	-1	0	-1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	-1	1	0	0	0	-1	-1	0	-1	1	-1	0	1	0	0	0
0	0	1	0	0	0	-1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	-1	-1	1	0	0	0
0	0	1	0	0	0	-1	1	0	0	0	-1	-1	0	-1	1	-1	0	1	0	0	0
0	-1	1	-1	-1	0	-1	0	0	0	0	-1	-1	1	-1	0	-1	0	1	0	0	-1
0	0	1	-1	-1	0	-1	0	0	0	0	-1	-1	0	0	0	-1	0	0	0	0	-1
0	0	1	-1	-1	0	-1	1	-1	0	1	1	1	0	1	0	-1	-1	1	-1	0	-1
0	-1	0	0	0	0	-1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-1	0	0	0	0	0
0	0	1	0	0	0	-1	0	-1	0	0	0	0	0	-1	0	0	0	1	0	0	0
0	0	0	0	0	0	-1	0	0	0	0	0	-1	0	0	-1	-1	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	-1	0	0	0	0	0	-1	0	-1	0	0	-1	0	0	1	0
0	0	0	0	0	0	-1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	-1	-1	0	1	1	0
0	0	0	0	0	0	-1	0	0	0	0	-1	-1	0	0	0	-1	0	1	0	0	0
0	0	0	-1	-1	0	-1	0	0	0	0	0	0	0	-1	0	0	-1	1	0	0	0
0	0	0	0	0	0	-1	0	0	0	0	0	-1	0	-1	-1	-1	0	0	0	-1	-1
0	0	1	0	0	0	-1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	-1	0	0	0	-1	0
0	-1	0	0	0	0	-1	1	0	-1	0	-1	-1	1	-1	1	-1	-1	0	1	-1	-1
0	0	1	0	0	0	-1	0	0	0	0	0	-1	1	0	0	-1	0	1	0	0	0
0	0	0	0	0	0	-1	0	0	0	0	0	0	0	-1	0	0	0	0	0	-1	0
0	-1	1	0	0	0	-1	0	0	-1	0	-1	0	0	0	0	-1	0	1	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	-1	0	-1	0	0	0	-1	0	0	0
0	0	1	-1	-1	0	-1	0	0	0	0	0	-1	0	-1	0	-1	0	0	0	0	-1
0	0	0	0	0	0	-1	0	0	0	0	1	-1	-1	-1	0	-1	-1	0	0	0	-1
0	0	0	0	0	-1	-1	1	0	0	0	-1	0	0	0	-1	0	0	1	0	0	0
0	0	1	0	0	0	-1	0	0	-1	-1	-1	-1	0	-1	0	-1	0	0	0	0	-1
0	0	1	-1	0	-1	-1	1	0	0	0	0	0	0	-1	-1	0	0	1	0	0	0

ASSERTIUS: 34

AGRESSIUS: 45

INHIBITS: 4

GENERE MASCULI/FETIS (S2)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	resultat
0	0	1	0	0	0	-1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-1	-1	1	0	0	0
0	-1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-1	0	0	0	0	0	0	-1	-1	0
0	0	1	0	0	0	-1	0	0	0	0	-1	0	0	0	0	-1	0	-1	0	1	0
0	-1	1	-1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	-1	0	-1	1	-1	0	0
0	0	1	-1	0	0	-1	-1	0	0	-1	0	0	1	0	-1	1	1	-1	0	0	-1
0	0	1	0	0	0	0	0	-1	0	0	0	-1	0	-1	-1	-1	-1	0	0	-1	0
1	0	1	1	-1	0	-1	-1	1	-1	-1	0	0	-1	-1	-1	-1	1	1	1	1	-1
0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	-1	0	0	0	-1	-1	0	1	0	-1	0
0	-1	1	1	-1	0	-1	1	0	0	0	1	1	0	-1	0	1	0	0	0	0	1
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	-1	0	0	0	0	0	0
0	0	-1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-1	-1	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	-1	1	0	0	1	0	0	0	-1	0	-1	-1	0	1	-1	0
0	0	1	0	0	0	-1	0	0	-1	1	0	0	0	-1	1	0	-1	1	0	0	0
0	0	0	0	0	0	-1	0	0	0	0	0	0	-1	-1	0	-1	0	0	0	0	0
0	0	1	0	0	1	-1	1	0	0	0	0	1	0	-1	1	-1	-1	1	1	0	0
0	0	1	0	0	-1	-1	1	0	0	-1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0
0	1	1	-1	-1	-1	-1	0	0	-1	0	0	-1	-1	-1	0	-1	1	0	0	0	-1
0	0	0	0	0	0	-1	0	0	0	0	-1	0	0	-1	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	1	0	-1	-1	-1	0	-1	0	-1	-1	0	0	0	-1	0	0	0	0	0
0	0	0	1	0	-1	-1	0	-1	0	0	-1	0	-1	0	0	1	0	0	1	-1	0
0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	-1	1	-1	0	-1	0	-1	-1	1	0	1	0
0	-1	1	0	0	-1	-1	0	0	0	1	-1	-1	0	0	0	-1	0	1	0	1	0
0	0	1	-1	1	1	1	1	0	-1	1	-1	0	-1	0	1	0	0	0	1	1	1
0	-1	1	0	0	0	-1	0	0	0	-1	0	-1	0	0	1	0	0	0	1	1	0
0	0	1	-1	0	0	-1	0	0	0	0	0	0	0	-1	0	-1	-1	1	0	0	0
-1	1	0	0	-1	-1	1	-1	-1	1	0	0	0	1	1	-1	-1	1	-1	1	1	-1
0	0	1	0	0	0	-1	0	0	0	0	0	-1	0	0	0	0	0	1	0	0	0
0	0	1	1	0	0	-1	1	0	0	-1	1	1	0	-1	0	-1	0	-1	0	-1	-1
0	0	-1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-1	0	0	0	0
0	0	1	0	0	0	-1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	-1	0	1	0
0	0	0	0	0	0	0	-1	0	0	0	0	-1	0	-1	0	0	0	0	0	0	0
0	-1	1	1	0	-1	0	-1	0	-1	0	-1	0	0	-1	0	-1	-1	1	0	-1	-1
0	-1	0	0	0	-1	-1	-1	0	0	0	0	-1	0	0	0	-1	-1	1	0	0	-1
0	-1	1	-1	1	0	-1	0	0	-1	1	0	1	1	-1	1	-1	-1	1	0	-1	-1
0	0	0	-1	0	-1	-1	-1	0	0	0	1	1	0	0	-1	0	0	1	0	0	0
0	-1	0	0	0	-1	-1	0	0	0	0	-1	1	0	0	-1	-1	0	1	0	0	-1
-1	-1	1	1	0	-1	-1	0	0	-1	0	-1	-1	0	-1	0	-1	0	-1	0	1	-1
0	0	1	0	0	0	-1	0	0	0	-1	-1	1	0	0	1	-1	-1	1	0	0	0
0	-1	1	1	0	0	1	1	-1	-1	1											1
0	0	1	1	0	0	-1	0	0	0	1											0
-1	-1	0	0	0	0	-1	-1	0	0	1	0	1	1	1	1	-1	1	0	1	0	1
0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	-1	1	1	0	1	0	1	-1	1	1	1	1
0	-1	-1	-1	0	-1	-1	-1	0	-1	0	0	-1	0	0	-1	-1	-1	-1	0	0	-1
1	0	1	1	0	0	0	1	-1	0	1											1
-1	0	1	0	-1	0	0	0	0	0	-1	-1	-1	-1	-1	-1	0	0	0	1	0	-1
1	-1	1	1	0	-1	1	0	1	1	1	1										1
0	-1	1	1	0	1	-1	1	0	-1	0	1	-1	0	0	-1	-1	1	1	0	0	1
0	0	0	0	0	0	-1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0
0	-1	-1	-1	1	0	-1	-1	0	1	1	-1	-1	0	0	1	0	0	1	0	0	-1
0	-1	-1	1	0	0	-1	-1	-1	0	0	-1	1	1	-1	-1	-1	-1	1	-1	0	-1
0	-1	0	0	0	0	-1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	-1	-1	1	-1	0	0	0	0	1	1	-1	1	1	0	-1	0	1	1	1	1

ASSERTIUS: 28

AGRESSIUS: 7

INHIBITIU: 8



GÈNERE FEMENI / PETITS (27)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	resultat
0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	-1	1	0	0	0	1	0	0
0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1
0	-1	1	1	0	0	-1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	-1	-1	1	1	1	1
0	0	0	-1	0	0	0	1	0	0	1	-1	0	1	1	-1	1	-1	0	-1	0	0
0	1	1	-1	0	0	-1	0	0	0	0	-1	-1	0	-1	0	-1	-1	1	1	0	-1
0	0	-1	0	-1	0	0	0	0	0	0	0	-1	0	-1	0	-1	0	-1	0	-1	-1
0	0	1	0	0	0	-1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	-1	0	0	1	0	0
0	0	1	-1	0	0	-1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	-1	0	0	1	-1	0
0	0	-1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0		0
0	0	1	0	0	0	-1	1	0	0	1	-1	1	0	1	0	1	-1	1	1	1	1
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-1	0	0	0	-1	0	-1	0
0	0	0	0	0	0	-1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-1	0	0	0	1	0
-1	-1	0	-1	0	0	-1	0	0	0	0	-1	-1	0	-1	0	-1	-1	-1	0	-1	-1
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-1	0	0	0	0	0	-1	0
0	-1	1	1	0	0	-1	0	0	0	1	0	0	-1	0	0	-1	0	-1	0	-1	0
0	-1	1	1	0	0	-1	0	0	0	0	0	-1	0	0	0	-1	0	1	1	0	0
0	0	-1	0	0	0	-1	0	0	0	0	-1	0	0	-1	-1	0	0	-1	0	0	-1
0	0	-1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-1	0	0	0	0	0	-1	0
0	0	1	0	0	0	1	0	-1	0	0	0	0	0	0	0	-1	0	1	0	0	0
0	-1	0	0	0	-1	-1	0	0	-1	0	0	0	0	0	0	-1	0	1	0	0	0
0		1	0	0	-1	-1	1		-1	0	0	0	0	-1	0	-1	0	0	0	1	0
0	0	1	0	0	1	-1	0	0	0												0
0	0	1	1	0	0	-1	1	0	0	1	1	1	0	-1	0	-1	0	1	1	1	1
0	0	0	1	0	0	-1	0	0	-1	0	-1	1	0	-1	-1	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-1	0	0	-1	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	-1	0	0	0	0	0	-1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	-1	1	1	0	-1	-1	1	0	0	1	0	1	-1	-1	0	-1	0	0	1	0	0

ASSERTIUS : 18

AGRESSIUS : 4

INHIBITS : 4

