



# I SI DEMÀ ET TOCA A TU?

---

UNA INVESTIGACIÓ DE LA FATIGA CRÒNICA

Pseudònim: ULI



I si demà et toca a tu?

*Si no podem canviar la situació a la que ens enfrontem,*

*el repte consisteix en canviar nosaltres.*

(Victor Frankl)

# ÍNDEX

## MARC TEÒRIC

<b>INTRODUCCIÓ</b>	<b>5</b>
<b>1. INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL</b>	<b>8</b>
1.1 Origen de la Intel·ligència emocional	8
1.2 Concepte d'Intel·ligència emocional	9
1.3 Elements de la Intel·ligència emocional	9
1.4 Quatre habilitats bàsiques per a un control emocional	10
1.5 Conceptes psicològics	11
<b>2. EMOCIONS</b>	<b>15</b>
2.1 Què són les emocions?	16
2.2 Quines són les emocions bàsiques?	16
2.3 Tipus i classificació de sentiments	18
2.4 Els sentiments	19
<b>3. FATIGA CRÒNICA</b>	<b>22</b>
3.1 Parlar sobre les malalties cròniques	22
3.2 Fases de l'acceptació d'una malaltia crònica	23
3.3 Síndrome Fatiga Crònica	24
3.4 Diagnòstic	25
3.4.1 Causes	25
3.4.2 Conseqüències	27
3.4.3 Síntomes	28
3.4.4 Tractament	29
3.5 Estratègies d'afrontament	30

## MARC PRÀCTIC

<b>4. INVESTIGACIÓ</b>	<b>31</b>
4.1 Plantejament de la hipòtesi	31

4.2 Fase de recerca	32
4.3 Resultats dels qüestionaris	32
<b>5. CONCLUSIÓ</b>	<b>38</b>
<b>BIBLIOGRAFIA</b>	<b>39</b>
<b>ANNEXOS</b>	<b>43</b>



## INTRODUCCIÓ

Des de ben petita sempre m'ha agradat molt el fet de poder estar amb altres persones, ajudant-les quan ho necessiten i portar a terme aquells diàlegs tan interessants que permeten mostrar als altres dues visions diferents del mateix problema o entrebanc en el qual ens trobem en aquell moment. Em defineixo com a una persona empàtica, la qual es preocupa i s'interessa pels sentiments i les emocions de les altres persones. Per aquesta raó, he decidit de tractar aquestes qüestions i englobar-les sota el concepte genèric d'Intel·ligència Emocional.

Per altra banda, a més més de veure'm-hi reflectida tal com soc, també ho he volgut vincular amb la Síndrome de Fatiga Crònica, perquè el fet de conviure diàriament amb una persona que pateix aquesta malaltia, m'ha portat a meditar i aprofundir sobre aquest món desconegut per a la majoria de persones. Gràcies a això, he pogut entendre la realitat que viu aquesta persona cada dia i he aconseguit fer-li una vida més fàcil i a la vegada tenir una convivència més agradable i harmoniosa.

Des de sempre, la intel·ligència emocional ha sigut més un tòpic que una realitat de la nostra societat. Al llarg de la vida, les persones viuen moments molt bons, bons, dolents i/o molt dolents, i és en aquests moments, on la intel·ligència emocional es converteix en la clau per a continuar el viatge de la vida dins el camí correcte.

Com a definició general podríem dir que la intel·ligència emocional és la capacitat que ens facilita la gestió adequada de les nostres emocions. També s'entén com la capacitat de comprendre, interpretar i conèixer els estats emocionals de les altres persones.

El fet de conviure diàriament amb aquest entorn exposat anteriorment, m'incentiva a l'hora de realitzar el treball de recerca, ja que la informació que n'obtindrà em permetrà conèixer millor aquest univers i ser un reforç personal per a mi i pels del meu entorn més immediat.

La qüestió que presento a l'hora de dur a terme el meu treball és: ***Quina és la qualitat de vida i l'acceptació de les persones que pateixen la Síndrome de Fatiga Crònica?***

Envers aquesta qüestió, m'he plantejat una hipòtesi: ***les persones diagnosticades de la Síndrome de Fatiga Crònica que tenen una intel·ligència emocional alta, poden aconseguir una millor qualitat de vida?***. L'objectiu principal és poder respondre aquesta pregunta i verificar la hipòtesi formulada anteriorment a partir d'una base sòlida de coneixements.

La persona del meu entorn que té diagnosticada la Síndrome de Fatiga Crònica és la meva mare. Aquesta malaltia no et permet tenir una activitat quotidiana normal, ja que et provoca fatiga física al menor esforç, fatiga mental per impossibilitat de concentrar-te, pèrdua de memòria, lentitud intel·lectual i molts altres síndromes.

A partir de finals del 2017 i sense previ avís, la seva vida i la nostra va fer un gir de 360°. Ella va passar de ser una persona molt activa a una gairebé inactivat total forçada. Fins al dia d'avui, ha viscut i patit molts moments difícils i dolorosos relacionats amb la malaltia, posant a prova constantment la solidesa de la seva intel·ligència emocional.

En lloc et preparen emocionalment per a poder afrontar de cop aquesta malaltia. Primerament, has d'acceptar que la tens, has d'admetre el teu futur convivint amb ella i això no és fàcil. Has de fer tot un aprenentatge d'escoltar i entendre el que et diu el teu cos en cada moment i reaccionar en funció d'això, per mirar de no passar-se i després haver de retrocedir.

Penso que la intel·ligència emocional amb aquests casos pot influir-hi molt, i si se'n fa un bon ús, ajudarà a millorar, solucionar i resoldre situacions difícils, estressants i noves. Per aquesta raó m'he interessat a poder trobar nous aspectes i noves maneres de com poder millorar, ja que a dia d'avui es tracta d'una malaltia crònica i, per tant, hauran de conviure amb ella tota la vida.

El treball està dividit en diferents blocs: en el primer hi ha una petita introducció i coneixements generals sobre la intel·ligència emocional, en el segon parlo de les emocions i dels sentiments, factors clau que tenen molt a veure amb les reaccions d'aquestes persones, i en el tercer exposo el marc teòric, investigant molt profundament sobre la fatiga crònica.

Seguidament, treballaré el marc pràctic, on estudiaré el comportament de diferents pacients que pateixen la síndrome de la fatiga crònica i ho relacionaré amb les



I si demà et toca a tu?

diferències d'intel·ligència emocional de cadascun, en funció del grau d'adaptació als símptomes de la malaltia. Un cop realitzat l'estudi, disposaré de la informació necessària per a poder contrastar la hipòtesi plantejada. Finalment, exposaré les conclusions per poder concloure el meu treball de recerca.

## 1. INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL

### 1.1 Origen de la paraula Intel·ligència Emocional

L'origen de la paraula intel·ligència emocional va sorgir fa dos mil anys quan Plató va dir "Tot aprenentatge té una base emocional". Va ser una frase que va marcar molt en aquella època i va ser quan professors, filòsofs, científics... van estar treballant amb la finalitat que les persones fossin més estables en l'àmbit emocional i més felices durant les seves vides.

Amb Plató va haver-hi una evolució dels filòsofs grecs i romans, que ja creien que hi havia una certa relació entre el pensament i les emocions. En època més moderna, van aparèixer tres autors molt importants de la psicologia humanista, anomenats Allport, Maslow i Rogers. A posteriori Albert Ellis es va endinsar també en l'estudi de la psicoteràpia racional-emotiva.

El concepte concret d'Intel·ligència Emocional es va documentar per primer cop l'any 1966 per B. Leuner. L'any 1983 Gardner va escriure el seu primer llibre anomenat *Frames of Mind* que tractava sobre els diferents tipus d'intel·ligència de totes les cultures a partir de l'origen de la psicologia aplicada del segle XIX.

A causa de la forta influència que va tenir el primer document, se'n va escriure un segon. Aquest article va ser escrit per L. Payne l'any 1986, i criticava a la societat, especialment al govern, amb una intenció totalment educativa. Gràcies als dos documents de Leuner i Payne, tres psicòlegs més van experimentar i aprofundir en aquests coneixements, que va tenir com a resultat la posada en marxa el 1990 de la primera revista anomenada Intel·ligència Emocional. Aquests psicòlegs eren Salovey, Mayer i Caruso.

Apropant-nos al present, l'any 1994, sorgeix una nova fundació anomenada CASEL, que té l'objectiu d'establir un aprenentatge social i emocional d'alta qualitat com a part fonamental de l'educació arreu del món. Un any més tard, el 1995 trobem el gran difusor de la Intel·ligència Emocional, Daniel Goleman. Tot el seu creixement va ser inspirat amb les teories que Salovey i Mayer van donar a conèixer. Un cop documentat i amb les eines necessàries va decidir escriure un llibre anomenat *Emotional Intelligence* on tractava dos tipus d'intel·ligències: l'emocional i la general.



## 1.2 Concepte Intel·ligència emocional

El concepte d'Intel·ligència emocional ha començat a estendre's al llarg d'aquesta dècada, ja que fins fa poc no se'n coneixia gairebé res de la seva existència. Per això, no és fàcil poder-la definir.

Daniel Goleman, gran i famós difusor, va descriure la intel·ligència emocional com a aquella activitat que ens permet regular les nostres pròpies emocions i sentiments i els dels altres.

El concepte d'intel·ligència emocional es va expandir universalment quan En Goleman, l'any 1995, va treure la seva primera obra, anomenada Intel·ligència Emocional. Des d'aquell moment diversos autors van utilitzar aquella obra per definir el concepte d'intel·ligència emocional, com per exemple Salovey i Mayer entre d'altres.

Concretar i delimitar el concepte d'intel·ligència emocional és difícil, ja que a part d'en Goleman, van sorgir i es van validar moltes afirmacions que tenien diferents significats, però es mantenien sempre sota el concepte d'Intel·ligència Emocional.

Hi ha diferents versions del concepte d'intel·ligència emocional, però la més freqüent és la resposta a la següent pregunta:

*"Perquè hi ha persones que s'adapten millor que altres a diferents situacions de la vida diària?"*

La resposta va originar el concepte d'intel·ligència emocional:

El nivell intel·lectual no significa que el teu nivell d'intel·ligència emocional sigui millor, sinó que les persones que tenen una millor adaptació a les noves situacions són aquelles que tenen una bona intel·ligència emocional.

## 1.3 Elements Intel·ligència emocional

Goleman va posar èmfasi amb cinc elements de la intel·ligència emocional:

I si demà et toca a tu?

→ Consciència emocional

→ Autocontrol

→ Motivació

→ Empatia

→ Habilitats socials

**Consciència emocional:** És la capacitat que tenim les persones de prendre consciència de les nostres emocions i les dels altres.

**Autocontrol:** És la capacitat de poder controlar un mateix els seus estats d'ànim i sentiments, amb el propòsit d'evitar recaure en pensaments i emocions negatius.

**Motivació:** És una emoció que ens permet superar-nos diàriament i que ens ajuda a aconseguir tot allò que ens proposem. A més, serveix de complement d'altres emocions.

**Empatia:** És l'habilitat que tenim per saber-nos posar en la situació de les altres persones, entenent-les, posant-nos en la seva pell, sense jutjar ni criticar les accions o decisions preses.

**Habilitats socials:** És la facilitat de relacionar-nos, escoltar i comportar-nos amb altres persones obtenint el màxim benefici positiu.

## 1.4 Quatre habilitats bàsiques per a un control emocional

Per a poder obtenir un bon control emocional és imprescindible realitzar aquestes quatre habilitats que trobarem a continuació:

### 1- Percepció, avaluació i expressió de les emocions

És una habilitat on cadascú identifica les mateixes emocions, com els estats i sensacions fisiològiques i cognitives (reaccions que té el mateix cos inconscientment a causa d'una emoció) que implica. Aquest punt també afecta en la capacitat de poder expressar i gestionar els sentiments en un moment concret i de la millor manera.



## **2- Assimilació o facilitació emocional**

Va influenciada en els sentiments que obtenim quan hem de prendre una decisió. Aquestes emocions ens serveixen per poder perfeccionar i millorar el nostre pensament quan volem dirigir la nostra atenció cap a la informació significativa, i així variar la perspectiva de nous punts de vista.

## **3- Comprensió i anàlisi de les emocions**

Comporta el fet de ser capaços d'etiquetar les emocions i reconèixer la categoria on associem aquests sentiments. A més, conèixer les nostres reaccions, ens ajudarà a comprendre les causes que les generen.

## **4- Regulació emocional**

Aquesta regulació implica normalització conscient de les emocions. Englobaria la capacitat d'obrir els nostres sentiments (que poden ser positius/negatius). És imprescindible també entendre l'habilitat perquè d'aquesta manera puguem regular les emocions reduint al màxim les negatives i fer un increment de les positives.

Dur a bon terme aquestes quatre habilitats suposa obtenir molts beneficis per un mateix, tant emocionalment i física, com psicològicament.

D'aquesta manera podrem relacionar-nos i comprendre com interrelacionen les nostres emocions amb les dels altres.

## **1.5 Conceptes psicològics**

Per entendre millor el concepte de psicologia, s'han de relacionar i conèixer uns conceptes que poden afectar positivament o negativament. Aquests conceptes defineixen alguns dels estats psicològics més rellevants i que són directament proporcionals a la psicologia i la ment humana.

### **Assertivitat**

Segons Pradas (2020), l'assertivitat és una habilitat social que ens permet comunicar-nos mitjançant els nostres sentiments, necessitats, drets, opinions... d'una forma sincera, honesta, sense ofendre ni fer mai mal a ningú. Per tant, una

persona assertiva mai manipularà als altres, sinó el que les persones assertives volen transmetre's és ser un mateix. Són persones que ens donen confiança i són coherents amb allò que pensen, diuen i fan.

## **Autoestima**

Quispe (2017), afirma que el concepte d'autoestima és molt ampli. Però el podem descriure com l'estima que cadascú té de si mateix.

Si no tenim autoestima, difícilment podrem aconseguir els objectius proposats. L'autoestima també engloba el fet de ser feliç, sentir-se un mateix valorat i respectat. Per poder entendre bé l'autoestima la podríem dividir en dos factors interns i externs. Els interns són aquells que cadascú crea, com podrien ser els pensaments, idees, creences... En canvi, els factors externs són aquells que ens envolten, com la cultura, l'educació, els valors...

L'autoestima està formada de set pilars bàsics, imprescindibles per a dur a terme una vida millor.

- |                               |   |
|-------------------------------|---|
| → Viure conscientment         | → Viure amb propòsit                              |
| → Adaptació d'un mateix       | → Integritat personal                             |
| → Responsabilitat d'un mateix | → Ser capaços de treure l'heroi que portem a dins |
| → Autoafirmació               |   |

## **Actitud**

L'actitud és una habilitat que tenim els humans en la que aconseguim afrontar el nostre entorn i resoldre qualsevol fet que se'ns pugui presentar a la vida amb un caràcter determinat. Tenir una bona actitud és molt important per poder afavorir de forma favorable en la vida d'una persona. Estar molt relacionada amb la presa de decisions i pot fer que la persona aconseguix el seu objectiu o no. L'actitud per una persona que pateix algun efecte de salut és molt fonamental, ja que tenir una bona actitud pot ajudar molt en la sanació o en poder prevenir altres malalties. Monsalve, (2021).

## **Estrès**

La paraula estrès no té un significat concret. El fet de ser un concepte tan ampli fa que tingui múltiples definicions. Sanitas (2021) ens diu que en referència al concepte psicològic d'estrès, el podríem entendre com una resposta de tensió nerviosa d'algun fet que ens afecta psicològicament i que ens produeix una resposta fisiològica i/o emocional.

L'estrès es caracteritza segons els següents models:

- Estrès normal
- Estrès posttraumàtic
- Estrès patològic
- Estrès laboral

## **Influència**

El psicòleg Herbert (1958) diu que la influència apareix quan els comportaments, pensaments i emocions d'una persona es veuen alterats per una altra persona o per la societat en general. La influència social comprèn molts camps com per exemple les persones, el màrqueting, la societat...

El fet d'influir sempre va arrelant a un esperit o desig de canvi de conducta cap a la persona que està sent influenciada per aconseguir un canvi de comportament concret.

## **Obsessió**

Tal com ens afirma Rovira (2021) una obsessió és una dinàmica de pensament en què la ment, inconscientment, s'enganxa a una idea fixa i que pot no variar o costar molt de variar-la.

Les característiques principals de l'obsessió són:

- Idees repetitives i recurrents
- Són incontrolables
- Sorgeixen de manera inesperada
- Poden provocar un estrès psicològic
- Realitzar fets impulsius

## **Personalitat**

És un conjunt de pensaments, sentiments i comportaments que s'acaben estabilitzant al llarg del temps i no varien en funció de cap situació. Es creu que una part de la personalitat és innata (temperament) i l'altre es va adquirint (caràcter). Perquè s'entengui podríem dir que les persones neixen amb un temperament concret, però que a mesura que anem creixent anem creant el caràcter que volem arribar a tenir. Rodríguez (2015).

## **Resiliència**

Àrea Humana, (2017), indica que és un dels més importants en la psicologia i sobretot en l'àmbit del treball que estic realitzant. La resiliència es podria definir com una sensació de superació envers períodes de dolor emocional sortint amb fortalesa d'aquesta situació. L'associa molt amb el tema de la Síndrome de Fatiga Crònica, ja que el fet de patir una malaltia és molt dur emocionalment i hi ha molt de dolor. És per aquest motiu que és un dels conceptes més fonamentals pel que fa a la psicologia humana, ja que té una gran influència en el comportament de la persona.



## 2. EMOCIONS

### 2.1 Què són les emocions?

Etimològicament, la paraula emoció prové del llatí (emotio). Aquesta paraula s'origina sobre el verb moure's. És per això que una emoció és alguna cosa que mou o treu el subjecte del seu estat d'ànim habitual.

Les emocions ens permeten relacionar-nos amb el món. Quan el que passa al nostre voltant ens fa reaccionar i ens provoca alguna cosa, llavors és quan canviem el caràcter mitjançant les emocions. Aquestes emocions se succeeixen de manera tan ràpida que molts cops no les podem controlar i ens treuen fora de tot comportament racional.

La definició d'emoció és molt àmplia i els diversos autors que en parlen, cadascun aporta la seva pròpia definició.

A continuació n'esmentaré algunes:

- ❖ Denzin (2009): defineix l'emoció com “una experiència corporal viva i transitòria que impregna el flux de consciència d'una persona, que és percebuda a l'interior del cos, i que mentre aquesta emoció té vida, transforma a la persona i als acompanyants en una realitat nova”
- ❖ Kemper (1987): ens descriu emoció com a “una complexa i organitzada predisposició a participar en certes classes de conductes biològicament adaptades i caracteritzada per uns peculiars estats d'excitació fisiològica, uns sentiments o estats afectius, un peculiar estat de receptivitat i una peculiar pauta de reaccions expressives”.
- ❖ Lawler (1999): defineix les emocions com “estats avaluatius, siguin positius o negatius, relativament breus, que contenen elements fisiològics, neurològics i cognitius.”
- ❖ Brody (1999): esmenta el significat d'emoció com "un sistema motivacional amb components fisiològics, conductuals, experiencials i cognitius, que tenen una part positiva o negativa (sentir-se bé o malament), que varien la intensitat i que solen ser provocats per situacions interpersonals o fets que mereixen la nostra atenció perquè afecten el nostre benestar"

Agafant com a referència aquestes definicions, personalment, definiria a l'emoció com un estat que es troba en moviment constant, que té efectes diferents a cada persona en funció de la seva personalitat i que desencadena transformacions permanents mentre aquesta emoció és viva. Totes les persones tenim una vida diferent i, per tant, també tenim motius intrapersonals que ens afecten positivament o negativament i que ens fan variar conscientment (estats d'ànim) o inconscientment (fisiològicament).

Analitzant tots aquests conceptes definits anteriorment, podem concloure que les emocions afecten de forma important a la vida íntima i privada de les persones.

## 2.2 Emocions bàsiques

L'estudi de les emocions bàsiques ha tingut una gran evolució al llarg dels darrers anys. La més coneguda, però, va ser la que va fer Paul Ekman i Daniel Goleman (1976). Ambdós van desenvolupar sis emocions bàsiques que segons els estudis realitzats són: por, tristesa, ira, alegria, sorpresa i fàstic.

**Por:** Experimentem aquesta emoció quan ens sentim amenaçats, en perill, un enfrontament, desprotecció..., això ens produeix inseguretat, ansietat, augment de la respiració... L'objectiu és: fugir davant d'un perill real per poder assegurar la supervivència d'un mateix.

**Tristesa:** Disgust, tristor, pena degut normalment a una pèrdua material o personal, que ens ha afectat. Com a conseqüència el cervell té molta dificultat per abandonar aquesta emoció. L'objectiu és: desconnectar l'organisme d'aquesta emoció per reflexionar i poder-se recuperar.

**Ràbia:** És una resposta que sentim quan ens sotmetem a circumstàncies de frustració i ens sentim molt afectats. Aquesta ràbia o ira va augmentant si no som capaços d'expulsar-la del nostre interior. L'objectiu és: impulsar a enfrontar-se amb la situació que la provoca, sigui conflictiva o injusta.

**Alegria:** Percebem l'emoció d'alegria quan ens trobem en una situació de benestar, seguretat, tranquil·litat... Acostumem a experimentar aquesta emoció quan aconseguim un desig o quan veiem que les coses surten com un s'espera. Objectiu: repetir de manera freqüent aquelles situacions que ens fan sentir bé.

**Sorpresa:** Sentim aquesta emoció quan es produeix alguna cosa molt inesperada que ens focalitza a prestar atenció en allò succeït i a orientar-nos cap a una situació totalment nova. Es considera una emoció transitòria, ja que és de temps limitat. L'objectiu de la és obligar a focalitzar l'atenció i preparar-se per una altra situació.

**Fàstic:** Ens produeix rebuig cap a alguna cosa, fet o persona, i ens fa escollir i diferenciar si ens és beneficiosa o perjudicial, buscant-ne les causes i conseqüències. L'objectiu consisteix a evitar situacions desagradables.

Aquestes 6 emocions augmenten més tard i acaben convertint-se en altres emocions que formen part de la classificació que va fer Roberto Aguado, corroborada per Mar Romera, i són les següents:

**Culpa:** L'emoció de culpa és de les més perilloses per la nostra ment. El fet de sentir-nos culpables va relacionat directament amb el nostre estat emocional, ja que si ens sentim culpables, la nostra conducta anirà plena de comportaments negatius, afectant la nostra autoestima però també a la relació que mantenim amb les altres persones.

**Curiositat:** La curiositat ve precedida per una activació màxima del cos i del muscular, ja que ens apareix una cosa que no estem acostumats a viure amb ella. Aquest fet ens activa psicològicament, ja que no ens pensem de fer preguntes per solucionar aquest fet inesperat.

**Admiració:** L'admiració és una emoció que consisteix a sentir una força interna cap a alguna cosa, persona o fet. Aquesta admiració està subjecta a una cosa que ens agrada i que ens crida l'atenció d'una forma positiva.

**Seguretat:** La seguretat és aquella emoció que ha d'estar present en tota la societat. És una emoció molt important pel desenvolupament personal, ja que si estem o tenim seguretat en nosaltres mateixos, augmentarà la nostra confiança i, per tant, totes les altres emocions experimentaran també un canvi en positiu.

## **2.3 Classificació de les emocions**

Diversos autors importants com Krauth, 2006, citat dins el *perruco*, van decidir agrupar les emocions en diversos tipus que defineixo a continuació:

### **1- Emocions primàries o bàsiques**

Són aquelles emocions que tenen una resposta única per a cada estímul. Aquestes emocions les hem tractat anteriorment i són: felicitat, sorpresa, fàstic, tristesa, por i ràbia.

Aquestes emocions les utilitzem quan hem de patir una adaptació i existeixen en tots els éssers humans, sense tenir en compte de la cultura que en formen part.

### **2- Emocions secundàries**

Les emocions secundàries apareixen un cop hem desenvolupat les primàries. Això vol dir que per exemple si hem experimentat la por, que és una emoció primària, podrem experimentar tot el que se'n deriva, com per exemple l'amenaça, l'enuig...

És lògic que, com més emocions primàries tinguem, més emocions secundàries expressarem i, per tant, tindrem un major ventall d'emocions a l'hora de relacionar-nos.

### **3- Emocions positives**

Se sap que les emocions positives es poden reconèixer també com emocions saludables perquè la persona que està tenint aquesta sensació li proporciona una sensació de satisfacció molt elevada. Quan aconseguim aquestes emocions la nostra manera de pensar, raonar i actuar és molt positiva, tant amb nosaltres mateixos com en les interaccions amb els altres.

Rodejar-nos d'emocions positives com alegria, gratitud, confiança... fa que ens ajudin a tenir un bon ambient en general i a millorar personalment.

### **4- Emocions negatives**

Com sabem les emocions negatives són contràries a les positives i, per tant, actuen de manera desfavorable sobre el benestar de les persones que les pateixen.

Les emocions negatives són força habituals i si les sabem gestionar correctament, ens ajudaran favorablement en el nostre creixement personal i d'aprenentatge, en la mesura que interioritzem que en aquesta vida no tot són flors i violes. Hem de saber adaptar-nos a les emocions negatives per tal de millorar la nostra fortalesa personal.

### **5- Emocions ambigües**

Les emocions ambigües també són conegudes com a neutres, ja que no provoquen ni emocions positives, ni negatives. El fet que siguin ambigües provoca que a partir d'aquesta indiferència sorgeixin noves emocions.

### **6- Emocions estàtiques**

Aquestes emocions les desenvolupem mitjançant l'art. Amb l'art podem expressar-nos lliurement a partir de les emocions que tinguem en aquesta situació en el moment concret que estiguem vivint i és per aquest motiu que ens dona la llibertat de reflectir les emocions en tota mena de representacions artístiques com la pintura, música...

### **7- Emocions socials**

Realitzem aquestes emocions quan interactuem amb dues o més persones, ja que individualment són impossibles de realitzar i expressar. Uns exemples d'aquestes són la venjança, la gratitud...

### **8- Emocions instrumentals**

Les emocions instrumentals són aquelles que tenen com a objectiu manipular amb el fi d'aconseguir alguna cosa o objecte. Aquestes emocions són difícils de percebre, ja que semblen emocions naturals.

## **2.4 Sentiments Rojo, (2020)**

Tothom ha tingut sentiments alguna vegada, però realment sabem que són i perquè els tenim?

Els sentiments es podrien definir com a una sensació conscient de les reaccions emocionals. Això vol dir que són totalment diferenciables de les emocions, ja que

una emoció és una resposta que no es pot controlar i, en canvi, un sentiment és controlable.

La diferenciació entre emoció i sentiment és un concepte que s'ha de tenir molt clar a l'hora de fer i realitzar una comparació.

Es relacionen entre si pel fet que els sentiments són una reacció conscient de les emocions i s'ha de patir un procés de reflexió per a poder arribar al que considerem un sentiment.

Pel que fa a la durada, un sentiment és molt més llarg que una emoció. Una emoció és passional i en conseqüència temporal. En canvi, un sentiment pot continuar després d'extingir-se l'emoció que l'ha provocat, per això pot ser més durador.

Pel que fa a la intensitat, una emoció va associada a una intensitat baixa, ja que no és provocat voluntàriament per nosaltres. Aquesta intensitat dependrà de com es trobi el nostre organisme en aquell moment i de quines siguin les circumstàncies externes en aquell instant. En canvi, el fet que un sentiment sigui més o menys controlable, fa que la intensitat d'aquest sigui més graduable segons la nostra voluntat.

Parlant del seu origen podem dir que les emocions són innates i universals, tot i que el context en el qual es desenvolupin sigui diferent. En canvi, el sentiment va un pas més enllà. El fet que depenguin de les emocions fa que siguin processos adquirits, individuals i, per tant, diferents per a cada persona.

L'aparició també és un aspecte clau de les emocions i sentiments. Les emocions apareixen d'una manera sobtada, a causa d'un fet que les origina. En canvi, els sentiments es van desenvolupant a partir de l'experiència i al llarg del temps. Això és degut al fet que és necessari moltes experiències viscudes per tal que apareguin els sentiments.

Com es provoquen és un tòpic interessant pel qual em veig amb l'obligació de parlar. Les emocions són precedides d'un estímul en concret. Un estímul que ens dona un impuls per tal que apareguin aquestes emocions. En canvi, els sentiments depenen de la persona i la personalitat d'aquesta. Aquests sentiments poden variar segons el temperament, l'experiència i la socialització del subjecte.



Per últim, les emocions produeixen reaccions fisiològiques, ja que com he esmentat anteriorment, són incontrolables i, per tant, la seva reacció també. Per altra banda, els sentiments en ser controlables, afecten més psicològicament, a causa del fet que ens adonem del que sentim i, per tant, ens té una major rellevància en l'àmbit mental.

Per concloure el tema dels sentiments he realitzat una taula-resum on exposo les principals diferències esmentades anteriorment.

<b>EMOCIONS</b>	<b>SENTIMENTS</b>
Tenen molt poca durada	Tenen major durabilitat
Més intenses	Menys intenses
Innates i universals	Adquirides i individuals
Apareixen de manera sobtada	Al llarg del temps es van desenvolupant
Són provocades per un únic estímul	Depenen del temperament, l'experiència i la socialització
Les reaccions són fisiològiques	Les reaccions són psicològiques

### 3. FATIGA CRÒNICA

#### 3.1 Malalties cròniques

Són moltes les definicions que es fan sobre la fatiga crònica, però penso que la que més s'hi escau és la que es va escriure l'any 1991 i es va definir com: trastorn funcional que obliga a fer una modificació en la vida del pacient i és persistent a llarg termini.

Les malalties cròniques són aquelles que no es poden curar amb el pas del temps i són perdurables. Nous estudis realitzats recentment afirmen que cada vegada són més freqüent les malalties cròniques i, per tant, cada cop hi ha una mortalitat i una morbiditat més gran.

És evident que una malaltia crònica s'hi ha de saber conviure i això implica que hi ha d'haver una fortalesa mental molt gran. És per això que m'agradaria trencar el tòpic que depèn de quina malaltia no és tan dura. Totes les malalties tenen les seves característiques i totes fan patir d'una manera més o menys forta al que l'ha de suportar.

Les característiques més comunes de les malalties cròniques són:

→ **Múltiples causes de risc i incertesa en l'origen de la malaltia:** El fet de patir una malaltia crònica produeix que augmentin els factors de risc per a cada una d'aquestes malalties cròniques. Els factors de risc són aquells que afectaran directament o indirectament a una malaltia, incrementant-ne les complicacions. A part, hi ha un origen incert d'aquestes malalties. Tot i els estudis realitzats, encara no se sap exactament l'origen d'aquestes malalties cròniques, el que dificulta encara més la seva curació i tractament.

→ **Llargs períodes d'incubació:** Una malaltia crònica sol aparèixer bastant d'hora, però els símptomes es comencen a notar quan ha passat un llarg període de temps des del primer diagnòstic. El fet que costi que apareguin els símptomes s'anomena incubació.

→ **Malaltia de llarga durada i sense curació:** Una malaltia crònica, tal com el seu nom indica, és aquella que es té tota la vida sense possibilitat actual de ser curada.

El fet de saber que t'han diagnosticat una malaltia crònica, té uns efectes psicològics importants. S'ha de tenir motivació suficient per a presentar-li batalla i vèncer els pensaments negatius posterior que envaeixen a la persona afectada, a més sabent que, avui per avui, és de durada molt llarga, ja que normalment és crònica i t'acompanyarà possiblement tota la vida.

### **3.2 Fases d'acceptació d'una malaltia crònica**

Un cop t'han diagnosticat una malaltia crònica, no és gens fàcil saber-la portar. Per aquest motiu una persona ha de transcórrer per cinc fases al llarg del seu trajecte, una vegada ha sigut diagnosticada de malaltia crònica.

**1- Fase de negació de la malaltia:** Aquesta reacció s'acostuma a tenir després d'informar-te del fet i la persona és negar a acceptar-ho i rebutja els fets. Es veu incapaç i es nega a acceptar la realitat que li ha tocat. És un trajecte dur de superar pel fet que apareixen moltes emocions negatives com la por. Aquest període inicial és molt important i cal començar a preparar la ment per a ser conscient del que suposa tenir una malaltia crònica i animar-se a ser fort per a seguir endavant.

**2- Fase de ràbia i enuig:** Un cop el pacient s'adona i accepta la realitat, es comença a qüestionar amb preguntes com: per què a mi? I apareixen en aquesta fase emocions com la ràbia, l'enuig... En aquests moments, és important ser conscient que aquestes emocions negatives fan augmentar l'estrès i el dolor.

**3- Fase de negociació:** Se li posa aquest nom perquè és el moment en què un mateix vol arribar a uns acords amb la seva vida, però també amb la dels altres.

**4- Fase de depressió:** En aquesta etapa la salut afecta en l'àmbit físic, emocional, psicològic i social. Apareix depressió, baixa autoestima, tristesa, etc. És quan te n'adones que la vida t'ha canviat per complet i no pots fer la majoria de coses que abans feies. Aquests canvis tan dràstics, et porten a una fase de coneixement interior del teu cos que et permetrà millorar funcionalment el dia a dia, tot i tenir dies bons, però també de dolents.

**5- Fase d'acceptació:** Entrant en l'última fase, el pacient accepta la malaltia i té l'esperança de poder gaudir d'una vida feliç malgrat les conseqüències que comporti conviure amb una malaltia crònica.

\*És important tenir en compte que no hi ha dates concretes per les fases, cada persona ha de realitzar-ho segons el seu temps.\* Dra. Ross (2019).

### **3.3 Síndrome de Fatiga Crònica**

La síndrome de Fatiga Crònica o SFC, és aquell que es caracteritza per una fatiga o un cansament físic i mental, la intensitat de la qual varia durant el transcurs de la malaltia, és a dir que no sempre té el mateix grau de cansament. Això no només afecta físicament i mentalment sinó que també impossibilita o dificulta les habilitats domèstiques o quotidianes de la vida.

A partir d'estudis que s'han realitzat, s'ha trobat que la síndrome de Fatiga Crònica afecta a una quantitat baixa de població mundial. Aquesta malaltia afecta entre un 0,3 i un 0,5 d'habitants d'Espanya, això vol dir unes 120.000-200.000 persones.

Aquesta malaltia afecta més a les dones que als homes, ja que les hormones sexuals femenines anomenades estrògens són més sensibles a aquesta malaltia.

També pot afectar als nens encara que sigui menys freqüent que als adults. El símptoma principal de l'aparició d'aquesta malaltia en els nens és l'existència de migranya. La migranya es caracteritza per un intens dolor de cap que fa molt difícil el simple fet de dormir o de realitzar accions quotidianes.

La Síndrome de Fatiga Crònica actualment no té cura, cosa que fa que només es pugui millorar l'estat propi de la persona.

Relacionant el concepte de Síndrome de Fatiga Crònica i tot el que comporta amb la psicologia del propi patidor d'aquesta malaltia, s'ha de saber que influir sobre l'aspecte psicològic de qui pateix aquesta malaltia, és un fet cabdal que determinarà la qualitat de vida de l'afectat. Realment no en som conscients del que significa patir aquesta malaltia i tot el que comporta encara que els símptomes no es veuen a simple vista.

Convé que ens posem a la pell del pacient que està patint Síndrome de Fatiga Crònica, ja que és una malaltia silenciosa que només sap el que és patir-la el subjecte que és diagnosticat.

### **3.4 Diagnòstic SFC**

Actualment, ningú ha sabut trobar cap prova específica que permeti saber si una persona té el SFC, però hi ha uns criteris que segueixen els metges per ser capaços de detectar aquesta malaltia. Aquests criteris es van desenvolupar per primera vegada l'any 1989, però han anat variant en diverses ocasions. L'OMS defineix aquests criteris anomenats Fukuda, que consisteixen en desenvolupar un qüestionari el qual és analitzat a partir d'uns indicadors que es relacionen entre si i entre uns valors, que al final determinaran el fet de patir o no la SFC.

Si aquesta fatiga segueix sent persistent al llarg de sis mesos, és considerable llavors que pateixes SFC i durant aquest transcurs, els pacients han pogut patir els següents símptomes:

- Trastorn en la concentració o memòria a curt termini
- Faringitis
- Dolor en les articulacions
- Dolor muscular
- Dolor molt intens de cap
- Son no reparador
- Malestar físic
- Inflamació dels ganglis

A més existeixen altres símptomes que poden derivar SFC i són els següents:

- Hipotiroïdisme
- Lupus
- Apnea de son
- Obesitat
- Depressió
- Trastorns alimentari

#### **3.4.1 Causes SFC**

Una causa és d'allà on en deriva la malaltia o a què és deguda aquesta. En el cas de la SFC es coneixen diverses causes que a continuació es veuran exposades.

Factors personals:

**Factors genètics:** Els gens són aquells que ens codifiquen tal com hem de ser. Pel que fa a la fatiga crònica, els gens que es veuen afectats són aquells que s'encarreguen de regular el pas dels missatges entre neurones i les respostes inflammatòries, hormonals i immunitàries.

Una altra causa molt important és la dels **factors sexuals**. El fet de ser dona afecta entre 10 i 20 vegades més degut als estrògens que provoquen una alta sensibilització emocional en l'àmbit cerebral.

Els **patrons de conducta**: El caràcter de cadascú és directament proporcional als patrons i a la predisposició. Depenent d'això es parla d'un tipus de conducta o d'un altre.

L'**absència de l'exercici físic** és una altra causa molt freqüent entre la majoria de pacients tot i que se'ls recomana que en facin un ús curt i sense sobreesforços. Se'ls recomana molt realitzar caminades curtes i freqüents, ja que si realitzessin un exercici d'una elevada intensitat es veurien perjudicats físicament i de rebot psicològicament.

La **hiperlaxitud dels lligaments** és una causa menys comuna. Es caracteritza per tenir els tendons i les articulacions més flexibles del normal. Normalment, ve precedit de factors genètics i que han sigut transportats de generació en generació.

Factors desencadenants:

**Infeccions:** És el més freqüent concretament en 1 de cada 3 pacients. El món de les infeccions és molt extens, però el que predomina en la SFC és la mononucleosi infecciosa (un virus transmès per la saliva).

Els **Tòxics** són una causa desencadenant per patir la malaltia. Aquests productes tenen una influència sensibilitzadora a nivell cerebral i no és necessari un ús excessiu per a desenvolupar-la.

Els **factors ambientals** és una altra causa que afecten en un alt grau a les persones que pateixen SFC. Els factors ambientals són provocats principalment per causes naturals com per exemple els raigs solars, la temperatura... o també per



electrosensibilitat, quan la reacció és produïda per radiacions en aparells com el microones, ressonància magnètica...

Anem acabant amb els factors desencadenants, i ara li toca a **l'estrès físic intens**. Com hem esmentat anteriorment és molt important que les persones amb SFC realitzin exercici de manera molt moderada, per això, un sobre esforç és un factor perjudicial important.

Per últim, **l'estrès psicològic intens** pot actuar com un desencadenant del SFC perquè hi ha una intolerància per part de les persones que la pateixen a patir un estrès psicològic. Com he esmentat anteriorment tenir estrès contribueix negativament amb la malaltia.

### **3.4.2 Conseqüències SFC**

Les conseqüències de la SFC durant la malaltia són provocades per totes les causes exposades anteriorment. Principalment, les dues causes més importants del SFC són l'estrès psicològic i problemes en el sistema nerviós.

L'estrès psicològic és degut al fet que en ser una malaltia crònica, és molt difícil de portar ja que exteriorment estàs bé i sembla que hop facis veure, i això afecta molt negativament a l'àmbit psicològic.

El fet que sigui una malaltia que perdura al llarg de la vida i que a més els símptomes afecten tant a la vida quotidiana i diària, produeix una sensació molt difícil a afrontar que sovint fa que aparegui l'estrès.

Els problemes en el sistema nerviós són molt freqüents durant la malaltia del SFC. El sistema nerviós és l'encarregat de controlar tots els impulsos nerviosos i tots els estímuls que produeixen un canvi fisiològic i psicològic.

És per això que moltes causes de la fatiga crònica estan lligades a estímuls, cosa que fa que es vegi alterat el sistema nerviós.

### 3.4.3 Síntomes

Fatiga general	Incapacitat a l'hora d'executar algunes activitats físiques quotidianes
Dificultat en recordar fets freqüents	Falta de concentració
Síntomes semblants als de la grip	Sobreesforç mínim i recuperació lenta
Dolor muscular i d'ossos	Fatiga a les cames
Trastorn del son	Insomni, falta de son i ganes de dormir durant les hores de llum
Mals de cap	S'inicien de manera esporàdica i són molt intensos
Trastorns de l'estat d'ànim	Predominen emocions negatives
Febrícula	Aparició de febrícula a la nit
Faringitis persistent	Sensació constant de mal de coll
Ganglis inflamats	Ganglis de diferents mides i variables. Poden aparèixer en les zones cervicals o en les axials.
Pell i mucoses molt seques	boca i ulls secs
Poliúria	Orinar freqüentment
Problemes en els intestins	Més necessitat d'anar de ventre
Pèrdua d'equilibri	Inestabilitat motora i caigudes sovint
Pèrdua homeostàtica	Canvis de temperatura
Disminució del desig sexual	Pèrdua d'hormones sexuals
Augment de la sensibilitat	

### 3.4.4 Tractament

El tractament de la fatiga crònica no està subjecte a cap organització. El tractament s'utilitza principalment per alleujar els símptomes més freqüents de la SFC.

Segons l'Hospital Clínic de Barcelona, el tractament pot ser farmacològic o no farmacològic i cadascun d'ells s'utilitza per curar uns símptomes o uns altres.

El tractament farmacològic tracta de pal·liar els símptomes de:

- **Dolor:** S'usa la combinació d'analgèsics de primera línia amb els de la segona línia. Aquests analgèsics són: paracetamol, ibuprofens, tramadol, oxitocina...
- **Insomni:** El més comú és un regulador del son, que provoca un descans més gran que s'anomena melatonina.
- **Estats d'ànim:** En el cas que els pacients tinguin símptomes de depressió, es recomana prendre antidepressius. Si presenta angoixa, és necessari no prendre antidepressius i prendre neurolèptics.
- **Contractures musculars:** Per a les contractures musculars es pot utilitzar fàrmacs com magnesi i la ciclobenzaprina que estimulen els músculs.
- **Infeccions:** Si la infecció és bacteriana han d'utilitzar antibiòtics. En el cas que siguin víriques, s'han de tractar els símptomes.
- **Afectació neurocognitiva:** El més comú és fer servir cicles d'àcid fòlic i vitamines B12.

El tractament no farmacològic es divideix en dos grans blocs:

- **Exercici físic:** Les persones que pateixen la SFC no solen tenir una gran activitat física, cosa que els porta a una atròfia muscular. És molt important adaptar l'exercici a les característiques personals del pacient. Si l'evolució és positiva, podem anar augmentant la intensitat de manera lenta.
- **Suport emocional:** És molt important tenir una bona relació amb la societat, família, amics... això afavorirà el tractament de la malaltia, ja que millorarà l'autoestima i disminuirà els principals símptomes d'aquesta.

### 3.5 Estratègies d'afrontament

Qualsevol malaltia crònica necessita unes estratègies per afrontar-la, per no tenir emocions ni sensacions negatives. És necessari que aquestes estratègies siguin ben formulades, ja que si és així la malaltia es passarà d'una forma més alleugerida.

A continuació exposo les 5 estratègies més utilitzades pels pacients a l'hora d'afrontar tots els aspectes de la malaltia.

1. **Experimentar sobre la malaltia:** Per tal de superar la malaltia pel que fa a l'aspecte mental, cal que el pacient sigui coneixedor del que comporta la malaltia, així com dels diferents estats pels quals passarà. Si el pacient n'és conscient, no tindrà cap sorpresa quan li vinguin períodes de més dolor i en conseqüència les baixades d'emocions. A més és necessari que experimenti amb la dieta. Un canvi de dieta pot ajudar a reduir el dolor que provoca aquesta malaltia. Pfizer, (2019).
2. **Nodreix l'òrgan del cor:** Sanz (2020) diu que el cor és el principal òrgan de tot el cos i és important que experimenti les diferents fases pel que fa a l'àmbit emocional, ja que d'aquesta manera, agafarà una fortalesa emocional molt positiva, i, per tant, el tema d'emocions estarà sota un bon control.
3. **Creure en un mateix:** Pfizer, (2019) creu que el fet de viure amb una malaltia crònica, implica que hi ha d'haver una equivalència amb la intel·ligència emocional i l'espirit personal ha de ser molt potent, per fer que l'autoestima, l'autocontrol i l'autoconfiança siguin peces clau de la malaltia.
4. **Organitzar la informació mèdica:** És molt important, tenir ben organitzada la informació mèdica pel que fa a visites, tractament, informació addicional, articles mèdics... El fet de tenir-ho ben organitzat ajuda molt, ja que és una malaltia que com que dura tota la vida, hi haurà molta informació que cal que estigui ben organitzada per a saber-la localitzar quan sigui necessari. Sanz, (2020).
5. **Ser obert i social:** El fet de ser obert i socialitzar-se amb la gent farà que creixin els valors personals i sobretot l'autoestima. S'ha de compartir la malaltia amb amics, familiars..., ja que si es queda pel mateix pacient, aquest pot entrar en un cercle viciós del qual en costa molt de sortir. Pfizer, (2019).

## 4. INVESTIGACIÓ

### 4.1 Plantejament de la hipòtesi

A l'inici del treball hi havia plantejada la hipòtesi que cal tornar a recordar per poder entendre aquest marc pràctic, doncs pot succeir que es compleixi o no, ja que és una hipòtesi i, per tant, no sabem de la seva certesa. Aquesta és la següent: **les persones diagnosticades de la Síndrome de Fatiga Crònica que tenen una intel·ligència emocional alta, poden aconseguir una millor qualitat de vida.**

Normalment, la part pràctica d'un treball de recerca és l'apartat on es veu reflectit tot el marc teòric a partir d'exemples o a partir d'algunes anàlisis o experiments.

En el meu cas, he agafat persones que pateixen fatiga crònica i he realitzat dos qüestionaris. El primer parla de la intel·ligència emocional i les preguntes van relacionades als aspectes quotidians que fan servir les emocions com a eina principal per resoldre'ls. El segon qüestionari, més detallat, parla de la síndrome de la fatiga crònica. En aquest qüestionari les preguntes fan referència als estats més freqüents d'aquesta malaltia i a aspectes més concrets com el cansament, el dolor, etc.

Un cop validades les respostes obtingudes d'aquests qüestionaris, faré una comparació persona a persona relacionant les dades de la intel·ligència emocional amb el grau de fatiga crònic.

Per últim, hauré de contrastar la hipòtesi que m'he plantejat a l'inici del treball i observaré si es compleix o no. Aquesta part d'anàlisi de la hipòtesi penso que és fonamental a l'hora de treure les conclusions sobre el treball de recerca, ja que s'haurà de reflexionar si la hipòtesi estava ben plantejada i si hi ha hagut una relació d'aquesta amb la part pràctica i els seus resultats.

Cal tenir en compte que les mitjanes que s'han obtingut han sigut arrodonides cap al número més proper. Amb això em refereixo que els números que han sortit 5 o més petits han estat arrodonits a la baixa, en canvi, els números a partir del 6 són arrodonits a l'alça.

## 4.2 Fase de recerca

Abans d'endinsar-nos en veure els resultats seria important veure els instruments que s'han utilitzat per poder realitzar la part pràctica.

Dins de les eines més emprades per a poder realitzar aquesta part, hi ha les apps com Instagram, Facebook o Google forms.

Per començar, vaig buscar dins d'Instagram i Facebook perfils o usuaris amb un compte obert que tinguessin a veure o estiguessin relacionats amb la síndrome de la fatiga crònica. Un cop vaig trobar aquests comptes vaig procedir a mantenir un contacte amb elles tot i que la resposta va tenir poca repercussió. En veure que la resposta era mínima, vaig començar a cercar pàgines relacionades amb la síndrome de la fatiga crònica i les més útils van ser *ACAF de SFC i fibrocamina*.

Aquestes dues pàgines van ser claus per a la realització de la part pràctica, ja que la seva resposta va ser molt contundent i van aprofitar per compartir la meva idea de treball amb usuaris vinculats a aquestes pàgines els quals pateixen síndrome de la fatiga crònica. Aquests usuaris van ser els participants del formulari realitzat per Google forms i el seu contacte amb mi va ser a través del mail o del contacte directe amb trucades o missatges.

L'altra gran eina utilitzada va ser Google forms. Google forms és una aplicació de Google que permet la fabricació de qüestionaris amb diferents tipus de respostes. Aquesta eina va ser clau per tal de rebre les respostes i el que realment es plantejava per fer la part pràctica. Les preguntes que es van realitzar perseguen temes personals i temes de la mateixa malaltia en relació amb els pacients analitzats en aquest treball. En l'annex podreu trobar el model de qüestionari que es va fer arribar als pacients.

## 4.3 Resultats de les enquestes

Enquesta 1- La primera pacient analitzada es diu Anna, és de sexe femení i actualment té quaranta-quatre anys. Li van diagnosticar fatiga crònica als quaranta-u, és a dir, fa tres anys. Com podem observar, els valors de l'Anna pel que



fa als nivells d'intel·ligència emocional és de 5 sobre 10 de mitjana. Pel que fa al seu grau de dificultat a l'hora de conviure amb la SFC, la seva nota és de 8 sobre 10.

2- La segona pacient és la Lorena i té trenta-tres anys i la malaltia li va ser diagnosticada fa un any, als trenta-dos. Els primers símptomes li van aparèixer fa cinc anys, a l'edat dels vint-i-vuit. El grau d'intel·ligència emocional de la Lorena és de 5, cosa que la situa a l'equador de la puntuació. Pel que fa a la fatiga crònica, el seu grau és de 8, cosa que podem deduir que és bastant alt.

3- La tercera pacient, la Maria, té vint-i-vuit anys i encara no ha sigut diagnosticada amb la SFC tot i que els primers símptomes li van aparèixer a l'edat dels divuit anys. El que més m'ha sorprès d'aquesta persona entrevistada ha sigut el fet que es troba tot el dia cansada i a la nit no dorm, és a dir, que està en un continu cansament diari i nocturn. Com podem veure, el valor d'intel·ligència emocional és de 4 i el de fatiga crònica de 8.

4- La Violeta té actualment trenta-dos anys. Aquesta, va ser diagnosticada de fatiga crònica fa quatre anys tot i que els primers símptomes els va tenir a l'edat dels vint-i-quatre, fa vuit anys. Com podem veure, el valor de la intel·ligència emocional és de 4 i el de fatiga crònica de 8.

5- La Mireia té vint-i-sis anys i va ser diagnosticada de Síndrome de Fatiga Crònica a l'edat de dinou anys. Veiem que la intel·ligència emocional de la Mireia és elevada i que la seva mitjana és de 8. Quan a la puntuació de la fatiga crònica és de 7. Aquesta relació podria confirmar favorablement la hipòtesi planteja en aquest treball.

6- La Lola és una pacient que actualment té quaranta-nou anys i la malaltia li va ser diagnosticada fa tres anys, als quaranta-sis. El que més m'ha sorprès d'aquesta pacient és el fet que el grau de fatiga crònica és molt elevat, ja que la nota mitjana és un 9, cosa que fa que la malaltia li sigui molt dolorosa. El valor de la intel·ligència emocional que té és de 4, reforçant també positivament la hipòtesi del treball.

7- L'Àngela actualment té una edat de trenta-cinc anys. La malaltia li va ser diagnosticada amb trenta-dos anys. Una dada sorprenent és que aquesta pacient

porta vivint amb símptomes molts anys. Li van aparèixer des de ben petita. El valor d'intel·ligència emocional i el grau de fatiga crònica són similars, ja que els valors són de 7.

8- L'Imma té cinquanta-un anys. La malaltia li va ser diagnosticada fa vuit anys, a quaranta-tres anys tot i que els primers símptomes es remunten a gairebé vint anys abans. Un valor important d'aquesta pacient, és que porta convivint amb símptomes molts anys, cosa que es veu reflectit en l'alta nota del grau de fatiga crònica que té. El valor de la nota de la intel·ligència emocional és de 4.

9- La Carmen actualment té quaranta-nou anys. Fa onze anys que va ser diagnosticada i que li van aparèixer els primers símptomes, als trenta-vuit anys. El valor del grau de la fatiga crònica és de 8, veient així que li suposa una gran dificultat a l'hora de realitzar tasques quotidianes. La intel·ligència emocional que té és de 6.

10- La Montse té cinquanta-sis anys i la malaltia li va ser diagnosticada amb quaranta-set anys, tot i que els primers símptomes li van aparèixer a l'edat dels trenta-set anys, fa dinou anys. Veiem que la mitjana de la seva intel·ligència emocional és molt elevada, de 9 punts i el valor de la SFC de 7. Un dels símptomes que exposa més importants és el fet de llevar-se sempre cansada.

11- La Soraya té quaranta-quatre anys. La malaltia li va ser diagnosticada fa quatre anys. Veiem que el valor de la intel·ligència emocional és de 4. La mitjana del grau de fatiga crònica és 8 sobre 10. També en línia en l'afirmació de la hipòtesi del treball.

12- L'Alícia té quaranta-un anys. La seva fatiga crònica va ser diagnosticada als trenta-set anys tot i que els primers símptomes li van aparèixer als trenta. Veiem com és la pacient amb una intel·ligència emocional de 5 i que el seu grau de fatiga crònica també és de 6 6 punts sobre 10.

13- La Wallis té quaranta-nou anys i el fet més sorprenent d'aquesta pacient és que es va començar a trobar malament des dels catorze anys. La malaltia li van

diagnosticar a l'edat de 42. El que ens exposa és el fet que la perjudica molt la malaltia a fer les coses rutinàries. La intel·ligència emocional és de 6 tot i que el grau de fatiga el podem considerar com a mig-alt, pel fet que la nota és un 7.

14- La següent pacient que trobem es diu Lorena. Des de ben petita específicament als dotze anys va començar a trobar-se malament, però va ser més tard, quan als vint-i-sis anys va ser diagnosticada de fatiga crònica. Veient els resultats de les enquestes podem veure que li ha sortit una mitjana de 7 pel que fa a la seva intel·ligència emocional i també de 7 en el grau de la síndrome de la fatiga crònica.

15- La Mercè, de quaranta-quatre anys, li van diagnosticar la malaltia de la síndrome de fatiga crònica a l'edat de trenta-vuit tot i que els primers símptomes li van aparèixer quan tenia vint-i-vuit anys. Pel que fa a la intel·ligència emocional, té una valoració de 6. Pel que fa al grau de la fatiga crònica és de 7 sobre 10.

16- Seguim amb una altra pacient anomenada també Mercè que té quaranta-sis anys i ha obtingut els següents resultats: una mitjana d'intel·ligència emocional de 5 mentre que el grau de la síndrome de fatiga crònica el té molt més desenvolupat i genera un 8. Una de les coses que més m'ha recalcat és que la malaltia li empitjora molt quan realitza la jornada laboral.

17- La Mercè actualment té trenta-nou anys. Va ser diagnosticada de la SFC als trenta anys. Ella m'ha descrit la fase d'acceptació com el camí més difícil a saber tractar. Analitzant els seus resultats veiem com els valors de la intel·ligència emocional i el del grau de la fatiga crònica són similars. La intel·ligència emocional és de 5 i el grau de fatiga crònica és de 8.

*\*A l'apartat dels annexos podreu trobar els gràfics que contenen els resultats esmentats anteriorment.\**

## 5. CONCLUSIÓ

La hipòtesi “**les persones diagnosticades de la Síndrome de Fatiga Crònica que tenen una intel·ligència emocional alta, poden aconseguir una millor qualitat de vida**” era la que es volia analitzar abans de realitzar tot el marc teòric i pràctic durant la realització d'aquest treball de recerca.

Un cop s'han analitzat tots els participants del marc pràctic i comparant-los amb els coneixements adquirits durant la realització d'aquest treball, he arribat a la conclusió que es reforça la hipòtesi plantejada i es reafirma la pregunta creada a l'inici del treball.

Les principals evidències es poden veure en les taules dels annexos on gairebé tots els pacients mantenen una relació inversament proporcional entre la seva intel·ligència emocional i el grau de patiment que experimenten. Els que tenen un grau d'intel·ligència emocional major el grau de fatiga crònica és menor. Amb això deduïm que la fatiga crònica afecta i va estretament lligada a l'àmbit psicològic dels pacients, doncs el major grau d'acceptació psíquica accelera la convivència i fa que l'adaptació física sigui més ràpida, evitant aquells períodes dolorosos de retrocessió per falta d'assimilació emocional.

És per aquest motiu que també podem veure que la malaltia no entén d'edats o de subjectes concrets. És una malaltia que afecta a tothom per igual i que no hi ha una diferent resposta dels graus d'intel·ligència emocional pel fet de ser dona, més jove, més gran...

Com sabem, una malaltia no afecta per igual a tots els pacients que la pateixen, perquè les característiques d'aquests són totalment diferents. És per aquest motiu que hi ha algun cas esporàdic que la relació entre els graus d'intel·ligència emocionals i la síndrome de fatiga crònica no segueix totalment el patró definit de la hipòtesi, però en general sí que es confirma.

Fent aquest treball m'he sentit molt còmode pel que fa als conceptes tractats al llarg d'aquest treball de recerca. Tot i que hi havia algun vocabulari difícil d'entendre he pogut superar-ho amb l'ajuda del diccionari i continuar amb la recerca.

Malgrat que els meus coneixements de la síndrome de fatiga crònica i d'intel·ligència emocional han augmentat, m'agradaria seguir aprofundint en l'evolució del que comporta tota aquesta malaltia, però no dedicar-m'hi com una futura professió.

Crec que un dels punts personals que m'enduc a l'hora de fer aquest treball és l'augment de capacitat que he obtingut per posar-me a la pell dels pacients que pateixen o que són diagnosticats amb aquesta malaltia i veure la dificultat i el que comporta viure la vida amb uns altres ulls o perspectiva.

M'ha reforçat molt en l'àmbit familiar poder entendre més la seva capacitat per conèixer amb aquesta malaltia i el fet de com ho compagina amb l'àmbit emocional. A més, he après a saber-la entendre i a comprendre els seus comportaments i actituds que va tenint al llarg del dia.

Em sento molt satisfeta per la realització d'aquest treball. Penso que he portat al dia tots els àmbits del treball i he seguit una planificació ordenada que m'ha permès tenir aquest treball de recerca enllestit amb temps. El marc teòric m'ha suposat una font d'aprenentatge molt gran que després l'he pogut relacionar amb la part pràctica. És per això que crec que el resultat del treball de recerca és molt bo. El contingut no és espès i, per tant, es fa entenedor posant-se en la pell del lector.

## BIBLIOGRAFIA:

- AECC. Les emocions [en línia]. Madrid. <<https://www.contraelcancer.es/sites/default/files/migration/actualidad/publicaciones/documentos/les-emocions.pdf>> [Consultat : 14 setembre, 2021].
- ARMANDO CROBIN, Juan. *Los 8 tipos de emociones (clasificación y descripción) ¿Qué clases de emociones podemos expresar los seres humanos?* [en línia]. Psicología y mente. <<https://psicologiaymente.com/psicologia/tipos-de-emociones>> [Consultat: 23 juliol, 2021]
- CASTILLERO MIMENZA, Oscar. Diccionario de psicología: 200 conceptos fundamentales [en línia]. Barcelona. <<https://psicologiaymente.com/psicologia/diccionario-psicologia>> [Consultat: 3 agost, 2021].
- CELESTE LOPÉRFIDO, Vanina. *Las emociones básicas de Paul Ekman* [en línia]. Psicocode. <<https://psicocode.com/psicologia/las-emociones-basicas-paul-ekman/>> [Consultat: 28 maig 2021]
- CORONEL ZABALBU, Deysi. *Inteligencia emocional* [en línia]. Monografías, 20 octubre 2007 <<https://www.monografias.com/trabajos54/inteligencia-emocional/inteligencia-emocional2.shtml>> [Consultat: 21 agost, 2021]
- DANVILA, I. i SASTRE, M. <<Inteligencia emocional: una revisión del concepto y líneas de investigación>>. *Cuadernos de Estudios Empresariales*, 2010, vol. 20, p.107-126.
- Dueñas, M. << Importancia de la inteligencia emocional: Un nuevo reto para la orientación educativa>>. *Educación XXI*, (2002), p. 77-96.
- EL PERRUCO. *Emociones básicas: Qué y cuáles son las emociones primarias y secundarias* [en línia]. El perruco. <<https://www.elperruco.com/emociones-basicas-que-cuales-son-emociones-primarias-secundarias/>> [Consultat: 14 agost, 2021]
- Equipo Editorial. *La influencia social y sus técnicas* [en línia]. 15 març 2018. <La influencia social y sus técnicas (psicologia-online.com) > [Consultat: 14 juny, 2021]

- FERNÁNDEZ SOLÀ, Joaquim. *Tratamiento del síndrome de fatiga crónica* [en línia] Clínic, 20 febrer 2018 <Tratamiento del Síndrome de Fatiga Crónica | Hospital Clínic Barcelona clinicbarcelona.org> [Consultat: 18 setembre, 2021]
- GIRONA, Jordi. *Emociones y su clasificación* [en línia]. Prevención integral, 31 agost 2021. <<https://www.prevencionintegral.com/actualidad/noticias/2020/12/16/emociones-su-clasificacion>> [Consultat: 2 setembre, 2021]
- GOLEMAN MEYERS, David (citad dins Esneca). *¿Cuál es la clasificación de emociones?* [en línia]. Esneca, 4 novembre 2020. <<https://www.esneca.lat/blog/clasificacion-de-emociones/>> [Consultat: 3 setembre, 2021]
- Grewal, D., i Salovey, P. (2006). Inteligencia Emocional: Mente y Cerebro. *American Scientist Magazine*, 16, 10-20.
- Hidalgo, C. *Inteligencia emocional: 10 emociones básicas*. (Treball de final de Grau, Universitat de Sevilla, Sevilla). Recuperat de <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/107653/CANDELARIA%20HIDALGO%20MORENO%20E.I%202020.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- IOC. *Recolzament psicològic del pacient/client* [en línia].IOC <[https://ioc.xtec.cat/materials/FP/Recursos/fp\\_cai\\_c07\\_/web/fp\\_cai\\_c07\\_htmlindex/WebContent/u1/a1/continguts.html](https://ioc.xtec.cat/materials/FP/Recursos/fp_cai_c07_/web/fp_cai_c07_htmlindex/WebContent/u1/a1/continguts.html)> [Consultat: 21 juny, 2021]
- KUBLER-ROSS, Elisabeth. *Cinco fases para la aceptación de una enfermedad crónica* [en línia]. Salud digital. <<https://www.clikisalud.net/temas-infarto-cerebral/cinco-fases-para-la-aceptacion-de-una-enfermedad-cronica/>> [Consultat: 4 agost, 2021]
- KUBLER-ROSS, Elisabeth. *Las 5 etapas de la aceptación de una enfermedad crónica* [en línia]. Servicios funerarios Inmemoria, 1 octubre 2019.<<https://funerariainmemoria.cl/vida/las-5-etapas-de-la-aceptacion-de-una-enfermedad-cronica/>> [Consultat: 4 juny, 2021]
- Martínez, P. (2011). La Inteligencia Emocional. *Innovación y experiencias educativas*, 39, 6-9.
- Martín, D. *Un món d'emocions* (Treball de Recerca, Universitat de Vic, Catalunya). Recuperat de <http://premisrecerca.uvic.cat/sites/default/files/webform/b413b14dc5ae54d13d>



ded26a3cf21d8a1fd463ab\_TREBALL%20DE%20RECERCA%20UN%20MÓ  
N%20D%27EMOCIONS.pdf

- Mesa, J. (2015). *Inteligencia Emocional, Rasgos de Personalidad e Inteligencia Psicométrica en Adolescentes* (Tesi Doctoral, Universidad de Múrcia, Múrcia). Recuperat de <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/310420/TJRMJ.pdf?sequence=1&i#page=23>
- MONSALVE, Paola. *Definición de actitud*. [en línia]. Última edició, 1 d'octubre de 2021. <<https://conceptodefinicion.de/actitud/>> [Consultat: 19 setembre, 2021]
- NEVADO REY, Manuel. *Fases de una enfermedad crónica: luz final...* [en línia]. ACE, 18 abril 2016. <<https://cadasil.org/fases-una-enfermedad-cronica-luz-al-final>> [Consultat: 3 setembre, 2021]
- OLIVERA LÓPEZ, Yolanda. *Inteligencia emocional*. 1a ed. México: Plaza y Valdés, 2002, 72 p. (San Rafael). ISBN: 970-722-028-7.
- PEREA, Rocío i DE LA FUENTE, Marta. *La resiliencia, ¿qué es y cómo poseerla?* [en línia]. Área humana: 2018. <<https://www.areahumana.es/resiliencia/>> [Consultat: 21 juliol, 2021]
- Pfizer. *Aprender a vivir con una enfermedad crónica*. [en línia]. Pfizer: 1 setembre 2019. <<https://www.pfizerpro.es/aprender-a-vivir-con-una-enfermedad-cronica>> [Consultat: 9 maig, 2021]
- PRADAS GALLARDO, Claudia. Qué es la asertividad y ejemplos [en línia]. Psicología-online: 8 julio 2020. <<https://www.psicologia-online.com/que-es-la-asertividad-y-ejemplos-2318.html>> [Consultat: 3 agost, 2021]
- QUISPE ROJAS, Milagros. *La autoestima* [en línia]. Lima: 27 maig 2017. <[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/22594/Quispe\\_RVM.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/22594/Quispe_RVM.pdf?sequence=1&isAllowed=y)> [Consultat: 8 agost, 2021]
- RODRÍGUEZ BATISTA, Karemi. *¿A qué nos referimos cuando hablamos de personalidad y sus trastornos?* [en línia]. Psyciencia, 28 octubre 2015. <<https://www.psyciencia.com/a-que-nos-referimos-cuando-hablamos-de-personalidad-y-sus-trastornos/>> [Consultat: 7 agost, 2021]

- ROVIRA SALVADOR, Isabel. *¿Qué es una obsesión? Causas, síntomas y tratamiento* [en línia]. *Psicología y mente*. <¿Qué es una obsesión? Causas, síntomas y tratamiento (psicologiaymente.com)> [Consultat: 23 juliol, 2021]
- Sanitas, *Qué es el estrés* [en línia]. 20 agost 2020. <Qué es el estrés (sanitas.es)> [Consultat: 28 juliol, 2021]
- SANZ, Elena. *Cómo gestionar las emociones ante una enfermedad crónica* [en línia]. *La mente es maravillosa*, 11 març 2020 <<https://lamenteesmaravillos.com/cómo-gestionar-las-emociones-ante-una-enfermedad-cronica/>> [Consultat: 17 setembre, 2021]
- Trujillo, M i Rivas, L. << *Orígenes, evolución y modelos de inteligencia emocional*>>. *Estrategia y organizaciones*, (enero-junio 2005), p.1-14.

## ANNEXOS

I si demà et toca a tu?

Model de qüestionari d'Intel·ligència Emocional i de la Síndrome de Fatiga Crònica que s'ha enviat als pacients analitzats. *(Relacionat amb l'apartat 4.2)*



## FATIGA CRÓNICA

Nombre (sin apellidos) \*

Texto de respuesta corta

Edad \*

Texto de respuesta corta

Sexo \*

Mujer

Hombre

Otros

¿Qué edad tenias cuando te empezaste a encontrar mal? \*

Texto de respuesta larga

¿A qué edad te diagnosticaron la enfermedad? \*

Texto de respuesta larga

¿En qué momento del día empiezas a sentirte más cansado? \*

Texto de respuesta larga

¿Te levantas cansado? 1 (muy poco) 10 (mucho) \*

- |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     | 6                     | 7                     | 8                     | 9                     | 10                    |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

¿Te cuesta mantener una rutina diaria? \*

- |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     | 6                     | 7                     | 8                     | 9                     | 10                    |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

¿La enfermedad te perjudica en tu jornada laboral o vida diaria si estás jubilado/a? \*

- |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     | 6                     | 7                     | 8                     | 9                     | 10                    |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

⋮

¿Si puedes practicar ejercicio, que sensación tienes una vez finalizado? \*

- |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     | 6                     | 7                     | 8                     | 9                     | 10                    |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

¿Crees que la alimentación es importante para mejorar la enfermedad? \*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

...

¿Crees que los cambios de tiempo te afectan? \*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

¿Realizar descansos durante el día te ayudan a recuperarte? \*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

¿Puedes realizar las tareas domésticas diarias? \*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

¿Te cansa conducir? \*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

...

¿Salir de tu punto de confort te supone un retroceso? \*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

I si demà et toca a tu?

¿Crees que el cansancio te afecta en las horas de dormir? \*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

¿Te cuesta aceptar la enfermedad? \*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

⋮

¿Te sientes comprendido y acompañado por tu familia? \*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

¿Crees que las cosas te afectan mucho más que antes? \*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Dime que nota pondrías en la sensación de dolor que has tenido este último mes debido a la enfermedad \*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

⋮

¿Qué valoración darías a la Sanidad en relación al Síndrome de Fatiga Crónica? \*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



## INTELIGENCIA EMOCIONAL

Nombre (sin apellidos) \*

Texto de respuesta corta

Edad \*

Texto de respuesta corta

Sexo \*

- Mujer
- Hombre
- Otros

Tengo Fatiga Crónica? \*

- Si
- No

No tengo dificultad para expresar mis emociones con palabras. 1 (Completamente en Desacuerdo) 10 (Completamente de Acuerdo) \*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

⋮

A menudo me resulta fácil ver las cosas desde el punto de vista de otra persona. \*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

En general soy una persona con alta motivación. \*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

No me cuesta controlar mis emociones. \*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



En general encuentro la vida agradable. \*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Puedo relacionarme fácilmente con la gente. \*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

No tiendo a cambiar de opinión frecuentemente. \*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Muchas veces consigo tener claro qué emoción estoy sintiendo. \*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

---

Creo que poseo buenas cualidades. \*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

---

En muchas ocasiones no me resulta difícil defender mis derechos. \*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

---

Soy capaz de influir en los sentimientos de los demás. \*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

---

⋮

No soy pesimista en la mayoría de las cosas. \*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Las personas de mi entorno más cercano no se quejan de mi pq las trato bien. \*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

No me cuesta trabajo adaptarme a los cambios. \*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

En general soy capaz de afrontar situaciones estresantes. \*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

A menudo no siento dificultad para mostrar mi afecto a las personas más allegadas. \*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

---

Soy capaz de “ponerme en la piel” de los demás y sentir sus emociones. \*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

---

No me cuesta motivarme por lo que hago. \*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

---

Puedo encontrar diferentes maneras de controlar mis emociones cuando lo deseo. \*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

---

⋮

En general estoy encantado/a con mi vida. \*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Me considero un/a buen/a negociador/a. \*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Me implico, sin pensar lo suficiente, en cosas que más tarde desearía poder dejar. \*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

A menudo me detengo a pensar sobre mis sentimientos. \*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

...

Creo que estoy lleno/a de virtudes. \*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

En una discussió tiento a ceder incluso cuando sé que estoy en lo cierto. \*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

No creo tener ningún poder sobre los sentimientos de los demás. \*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

En general creo que las cosas me irán bien en la vida. \*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

No me cuesta conectar con las personas, incluso con aquéllas más cercanas a mí. \*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Por lo general soy capaz de adaptarme a nuevas situaciones. \*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Algunas personas me admiran por ser tan tranquilo/a. \*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

























