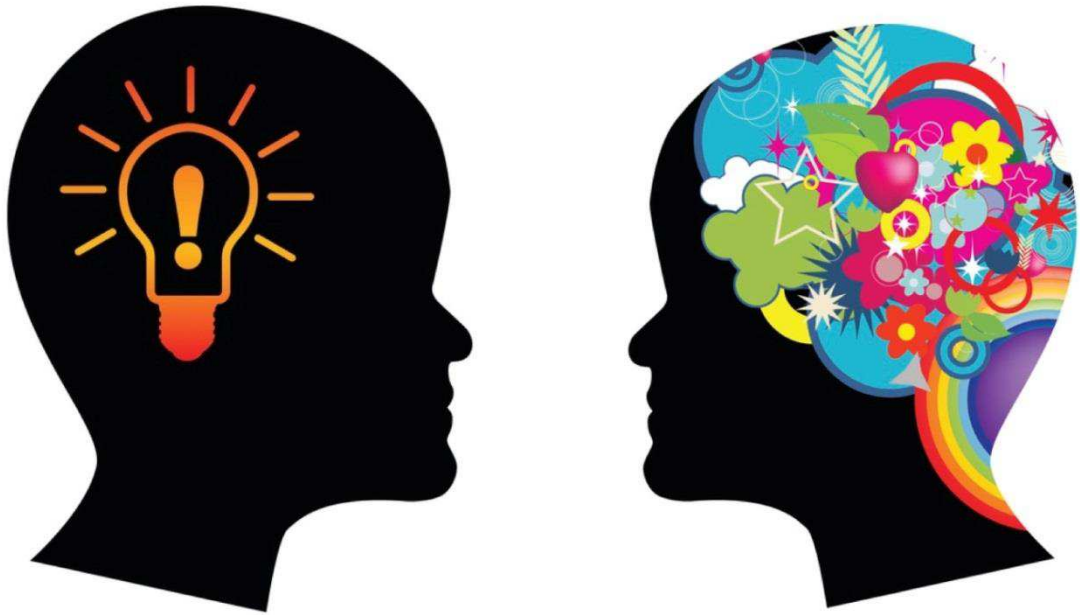


Enfada't



a consciència

Laura Vila Plaza

2n de batxillerat A

Tutora: Mònica Martin

INS Martí Dot

Sant Feliu de Llobregat

8 de Gener de 2018

| Índex | pàg. |
|---|-------------|
| 1. Resum/abstract..... | 1 |
| 2. Introducció..... | 2 |
| 3. Fonamentació teòrica | |
| 3.1 Concepte emoció: la ira | |
| 3.1.1 Definició i concepte de ira segons diferents autors..... | 4 |
| 3.1.2 La ira com a emoció bàsica..... | 5 |
| 3.1.3 Tipus de ira..... | 6 |
| 3.2. Característiques de la ira | |
| 3.2.1 Característiques psicoevolutives..... | 8 |
| 3.2.1.1 Inici i desenvolupament d'aquesta emoció..... | 8 |
| 3.2.1.2 Per què algunes persones són més colèriques que d'altres?..... | 9 |
| 3.2.1.3 Educació de la ira als centres educatius..... | 11 |
| 3.2.2 Característiques conductuals..... | 12 |
| 3.3. Funcions de la ira | |
| 3.3.1. El control i el descontrol d'aquesta emoció..... | 13 |
| 3.3.2. Sentit que té per a la nostra supervivència..... | 14 |
| 3.4. La ira a nivell cerebral | |
| 3.4.1 Per què ens enfadem?..... | 16 |
| 3.4.2 El segrest emocional..... | 16 |
| 4. Investigació pràctica | |
| 4.1. Introducció..... | 18 |
| 4.2. Estudi 1: Visualització..... | 19 |
| 4.2.1. Objectius..... | 19 |
| 4.2.2. Metodologia..... | 19 |

| | |
|---|-----------|
| 4.2.3. Resultats i anàlisi dels resultats..... | 20 |
| 4.2.4. Conclusions..... | 27 |
| 4.3. Estudi 2: Seguiment d'una setmana dels alumnes..... | 28 |
| 4.3.1. Objectius..... | 28 |
| 4.3.2. Metodologia..... | 28 |
| 4.3.3. Resultats i anàlisi dels resultats..... | 29 |
| 4.3.4. Conclusions..... | 29 |
| 4.4. Estudi 3: Observacions 1r de batxillerat..... | 30 |
| 4.4.1. Objectius..... | 30 |
| 4.4.2. Metodologia..... | 30 |
| 4.4.3. Resultats i anàlisi dels resultats..... | 30 |
| 4.4.4. Conclusions..... | 32 |
| 4.5. Entrevista a una professional..... | 33 |
| 4.5.1. Anàlisi entrevista..... | 33 |
| 5. Conclusions..... | 34 |
| 6. Bibliografia..... | 36 |
| 7. Web grafia..... | 36 |
| 8. Annexos..... | 37 |
| 8.1. Annex 1. Explicació feta als alumnes..... | 38 |
| 8.2. Annex 2. Preguntes fetes als alumnes..... | 39 |
| 8.3. Annex 3. Enquestes de cada alumne..... | 40 |
| 8.4. Annex 4. Diari dels alumnes..... | 74 |
| 8.5. Annex 5. Entrevista a una professional..... | 79 |

1. Resum/Abstract

| Resum | Abstract |
|--|---|
| <p>La ira és una de les emocions negatives que constitueixen a l'ésser humà però per aquest fet no podem classificar-la com a bona ni dolenta. Aquesta, té com totes les emocions una raó de ser evolutiva.</p> | <p>Anger is a negative emotion which human people have but because of that, it can't be classified as a negative nor good one. Rage, like every other emotion has its reasons for being evolutionary.</p> |
| <p>La ira pot donar, moltes vegades, l'oportunitat per defensar allò en el que creiem, per defensar-nos.</p> | <p>Rage can give, in so many situations, the opportunity to defend your beliefs, to protect you.</p> |
| <p>No es tracta de voler anul·lar-la, ni reprimir-la, simplement, s'ha d'aprendre a gestionar per a que no sigui destructiva i la seva expressió es manifesti en la mesura necessària per a resoldre un conflicte de forma constructiva.</p> | <p>You cannot try to refuse nor suppress this emotion; you only have to learn how to manage it in order to convert the strength of this emotion in your favor.</p> |

2. Introducció

El paper de les emocions en la vida de les persones i en l'educació, ha passat a ser una qüestió cada vegada més rellevant. La ira, és una d'aquestes emocions i aquesta es troba contínuament present en la vida de l'ésser humà. Les aportacions científiques han dut a una re-definició de la ira i els diferents tipus de ira.

El motiu de l'elecció d'aquest tema es troba, d'una banda, en la satisfacció personal que em dóna treballar cara al públic i més si aquest públic són adolescents i tinc l'oportunitat d'ajudar-los per a que tinguin major benestar amb ells mateixos; poder ajudar als alumnes a ser més conscients del que senten i a fer-los estar més a gust amb el seu entorn i també poder ser millors persones. I no només això, sinó que investigo la conducta dels joves quan estan enfadats on la psicologia es troba bastant involucrada i aquesta, és una de les ciències que més em motiva. Saber la manera de pensar de la gent, especialment dels nens i nenes, en l'àmbit de les emocions, ha sigut sempre un dels meus interessos, saber que és el que a un noi o noia li passa pel cap quan esta enfadat/enfadada o quina és la seva actuació davant d'una situació d'enuig. A més a més, també tinc un elevat interès en saber el nivell d'importància que els individus donen a les emocions i si són conscients de la importància que té educar-les.

D'altra banda, penso que aquest treball m'ajudarà a tenir més coneixements i m'enriquiré en l'àmbit de les emocions, especialment de la ira.

Tinc com a objectiu comprovar si realment els/les joves, concretament del Martí Dot¹ de l'any 2016-2017 (de 1r d'ESO fins a 1r de Batxillerat), tenen suficient capacitat per saber controlar una situació d'enuig de forma positiva.

Hipòtesi: Els/les adolescents del Martí Dot no tenen la capacitat suficient per dominar una situació d'enuig de forma racional.

Aquest treball porta com a títol: Enfada't a consciència. És lògic que com a éssers humans que som ens enfadem, sempre i quan ho fem amb control no serà dolent, és important saber enfadar-se i penso que això és la base del meu treball. En primer lloc, es presenta una recerca teòrica sobre el tema i aquesta es relaciona amb una part pràctica. Per tant, el treball consta de dues parts: una, teòrica i una, pràctica.

En la primera part, es presenta que és la ira i la definició que li donen a aquesta emoció diferents autors al llarg de la història. S'ha fet un recorregut per entendre els aspectes més importants de la ira i la importància que té aquesta emoció.

2 | **1.** L'INS Martí Dot és un institut de Sant Feliu de Llobregat localitzat al carrer Josep Teixidor, 2-12.

En la segona part, es descriu la part practica que s'ha realitzat al llarg dels dies. S'expliquen els diferents objectius i la metodologia que s'ha portat a terme per realitzar aquesta part pràctica, així com les diferents dinàmiques amb els seus resultats. Per últim, s'exposa la enquesta feta a una de les pedagogues del Martí Dot, Victoria Garcia Espinosa.

Per acabar, es fan una sèrie de conclusions finals on es destaquen aquells aspectes més rellevants del treball.

3. Fonamentació teòrica

3.1. Concepte emoció: la ira

3.1.1. Definició i concepte de la ira segons diferents autors

La **ira** és una de les emocions que ha tingut una evolució històrica al llarg dels anys, des dels antics grecs fins als nostres dies.

Durant la edat antiga va haver aportacions per part de diferents filòsofs sobre la importància de la ira. Va estar present la discussió sobre el benefici o perjudici d'aquesta; mentre que alguns filòsofs, com **Aristòtil**, defensaven la ira com a emoció útil per a la humanitat, d'altres, com **Sèneca**, Heràclit, Sòcrates, entre d'altres, pensaven que era inútil i destructora per a qualsevol individu. Encara que Sèneca va estar d'acord en molt amb Aristòtil, va negar totalment que la ira pogués ser beneficiosa. Va sentenciar: *'la ira es per l'ànima un instrument tan inútil com el soldat que no obeeix a la senyal de retirada.'*²

Ell pensa que la força de l'home es troba a la raó, cosa que Diderot i Voltaire van defensar més tard.

Definir i conceptualitzar aquesta paraula amb precisió és primordial per a la investigació d'aquesta emoció, com recorda Leonard Berkowitz (2004), psicòleg americà, el terme de la ira ha tingut múltiples significats en la investigació psicològica i també en el llenguatge quotidià, referint-se tant a sentiments, com reaccions corporals o fisiològiques, o com actituds cap a altres persones.

El fet de que la ira tingui molts significats i conceptualitzacions en la investigació psicològica obliga a buscar aquells elements comuns a les diferents definicions que s'han atribuït a aquesta emoció i també a diferenciar aquelles respostes que han suposat un obstacle per a la investigació d'aquesta emoció.

Una de les definicions que cal destacar és la de Carroll Ellis Izard, psicòleg americà, que descriu la ira com a resposta emocional primària, que es presenta quan l'organisme es bloqueja a conseqüència d'una meta o en la satisfacció d'una necessitat. Tant Izard (1993) com Berkowitz (1999), comencen amb la idea de que l'organisme respon davant la percepció d'una amenaça amb un impuls d'atac, que seria la ira, o amb un impuls de fuga en el cas de la por. Per altre banda, James R. Averill (1982), defineix la ira com una resposta emocional que es dona d'acord a un rol social i fa una funció en aquest sistema social. Aquestes definicions es centren principalment en els símptomes fisiològics, és a dir, aconsegueixen una bona descripció de la ira a partir dels canvis fisiològics.

3.1.2. La ira com a emoció bàsica

La paraula **emoció**, procedent del llatí *exmovere* o *emovere*, que significa “moviment fins a l’exterior” o “posar en moviment” és la **categoria psicològica complexa** de les persones que es produeix davant un estímul i condueix a respostes fisiològiques, com l’augment de la freqüència cardíaca i conductuals, com l’ansietat.

Dins d’aquesta categoria psicològica es troba la ira. Tot i haver moltes definicions, per aquesta paraula tan simple i a la vegada complexa, sembla ser que esta consolidat entendre la ira com una de les emocions bàsiques i així ho diuen la gran majoria d’autors, com per exemple: Ekman; Izard; Weiner.

Rarament vivim situacions en què experimentem una única emoció. No obstant, a efectes pràctics, és útil analitzar cada emoció de manera independent. Molts analistes com Plutchik, entre d’altres, de les emocions, han distingit entre **emocions bàsiques** (primàries i fonamentals) i **emocions complexes** (secundàries o derivades).

Les emocions bàsiques, en general, es caracteritzen per una expressió facial característica i una disposició típica d’afrontament.

D’alguna manera, podem dir que les emocions bàsiques són els colors primaris a partir dels quals podem obtenir la resta de colors. Moltes reaccions emocionals són la mescla de varies emocions bàsiques, per exemple, la gelosia és la mescla d’ira, tristesa i por. Des d’aquesta perspectiva, la ira es considerada com a emoció bàsica.

En el cas concret de Robert Plutchik, ell va dividir les emocions en **vuit categories bàsiques** o primàries. Segons aquesta teoria, les emocions varien en el seu grau de intensitat. Per exemple, la ira és menys intensa que la fúria.

Per explicar gràficament la seva proposta, Plutchik va dibuixar una roda de les emocions, la qual consistia en **vuit emocions bàsiques** (alegria, confiança, por, sorpresa, tristesa, ira, anticipació i repugnància) que combinades donaven lloc a **vuit emocions complexes** (amor, submissió, decepció, remordiment, desprési, espantament, traïdoria i optimisme), cada una d’elles compostes per dos emocions bàsiques.

Fiquem un exemple amb la ira:

Emoció oposada: la por

Grau d'intensitat: enuig → ira → fúria

Forma les emocions secundaries següents: **despreisi** (ira + rebuig) i **traïdoria** (ira + anticipació)

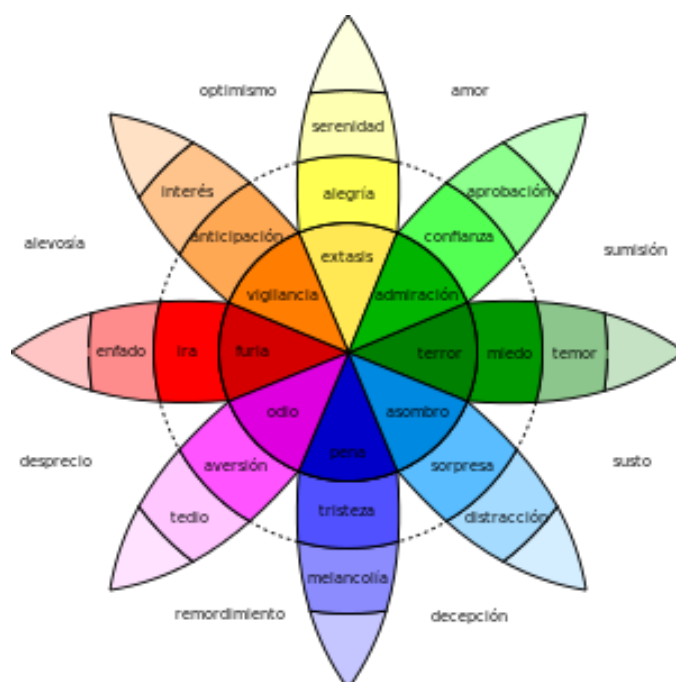


Fig. 1: La roda de les emocions de Robert Plutchik ³

3.1.3. Tipus de ira

En la vida quotidiana, generalment, la ira pot classificar-se en dos grups ben diferenciats: la **ira agressiva** i la **ira passiva**. Aquestes dos modalitats tenen símptomes característics:

- **Ira agressiva:** Originada per un sentiment d'odi o rebuig cap a alguna cosa o algú. Aquest tipus de còlera provoca la vulnerabilitat dels sentits, és a dir, d'alguna manera s'inhibeixen tots els sentits i la situació d'enuig passa a ser l'única eina de raonament.
- **Ira passiva:** Aquest tipus d'ira es distingeix de la ira agressiva pel fet de desenvolupar-se en individus de comportament reservat, aquests saben

com realitzar manipulacions mentals, tenen tendència a la auto culpabilitat i normalment, en el seu dia a dia evidencien comportaments obsessius.



Fig. 2: Ira passiva vs ira agressiva. Si ens fixem en el sentit metafòric d'aquesta imatge, observem, com l'individu que subjecta el bat de beisbol seria el d'ira passiva, ja que aquest utilitzarà menys l'agressivitat (un bat fa menys mal que un ganivet) i més la manipulació mental, en canvi, el segon individu és el de la ira agressiva, ja que deixarà de banda la lògica i actuarà de manera irracional, amb agressivitat.⁴

Encara que generalment es coneixen aquests dos tipus d'ira, els psicòlegs en reconeixen tres tipus: la **ira perceptiva i sobtada**, és un tipus d'ira compartida per humans i animals i succeeix quan estan atrapats o turmentats; la **ira intencionada i estable**, és una reacció a una percepció de dany o tracte injust per altres de manera malintencionada i, el tercer tipus, és un tipus d'**ira recurrent**, és a dir, que va apareixent més d'un cop, no de manera puntual, esta més relacionada amb els trets de caràcter que no pas amb els instints o pensaments, per exemple, irritabilitat, ressentiment.

3.2. Característiques de la ira

En aquest apartat, deixant de banda els tipus d'ira, s'examinen les diferents característiques d'aquesta.

La ira dona lloc, gairebé sempre, a un sentiment desagradable el qual danya a l'agent causant.

És juntament amb la por les dos emocions més intenses i passionals. Segurament, també sigui la més perillosa, ja que el seu propòsit principalment és destruir les barreres de l'entorn i, en situacions extremes, on no es té cap control, pot arribar a generar reaccions d'odi i violència, tant verbal com física si no es controla.

3.2.1. Característiques psicoevolutives

3.2.1.1. Inici i desenvolupament d'aquesta emoció

Les emocions estan integrades a les vides dels éssers humans i formen part de la nostra personalitat. Des de que naixem, el nostre entorn està entreteixit per les emocions que vivim i que experimentem en el dia a dia.

En l'edat compresa entre els tres i sis anys s'inicia una nova etapa de desenvolupament en la que es construeixen nous interessos i necessitats, reptes, i es desenvolupen noves formes d'expressió i relació amb els altres.

El llenguatge és l'instrument que formarà part de la vida dels infants. A través d'ell es comprèn la realitat, es comuniquen experiències i s'expressen els sentiments i les inquietuds. Aquest instrument permet l'aparició de la fantasia, la imaginació, i és una ajuda poderosa per al nen i la nena en la resolució de problemes. A continuació, s'explicarà el desenvolupament emocional: consciència emocional, regulació emocional i relacions socials.

Consciència emocional

Sue Parker Hall⁵, assegura que la ira s'utilitza com a mecanisme de defensa psicològic i que aquest s'origina a la primera infància, entre els 18 mesos als 3 anys, com a resposta al trauma patit per un nen/a quan el seu entorn no respon a les seves necessitats. La ràbia es interpretada com a intent de demanar ajuda per part d'un infant que experimenta el terror i la supervivència del qual se sent en perill. El nen/a no pot tenir un domini de les emocions que s'activen i necessiten a algú que sàpiga com adaptar-se a ells, per avaluar de forma exacta quines són les seves necessitats i així poder reconfortar-los i calmar-los, d'aquesta manera, el nen o nena rebrà tot el recolzament necessari i acabarà aprenent a tenir un control sobre les seves emocions i la ira no suposarà un problema tan gran.

8 | 5. Psicoterapeuta especialitzada en l'àmbit de la ira. Autora del llibre: '*Anger, rage and relationship*' on marca la ira i la ràbia com dos aspectes totalment diferents.

Entre els 3 i 4 anys el nen associa determinats esdeveniments amb determinades emocions.

D'una banda, la ira, segons Parker Hall, comença a desenvolupar-se al mateix temps que ho comença a fer el pensament. A partir d'aquest moment els infants començaran a comprendre que una situació concreta no genera determinades emocions, sinó que es deuen a la avaluació de la situació que fem nosaltres mateixos.

D'altre banda, a finals del segle XIX, **Sigmund Freud**, el pare del psicoanàlisi, va argumentar que els individus neixen amb un innat sentit de l'amor, però que la ira, arriba quan les necessitats d'amor no son satisfetes o son frustrades i a partir d'aquí es dona el seu desenvolupament.

Regulació emocional

El nen pensa que l'emoció ve generada per la situació, però com ja hem dit no és així, sinó que l'emoció depèn d'un mateix, és a dir, nosaltres mateixos som qui hem de regular les emocions. La distracció conductual i visual és una **estratègia reguladora** que els nens i les nenes utilitzen per suportar l'espera i la gratificació. És important que les nenes i els nens coneguin aquestes estratègies de regulació, la seva utilitat i les seves conseqüències. Que tinguin flexibilitat per adaptar-les a diferents contextos i situacions i que desenvolupin la confiança en la seva capacitat de regulació.

Relacions socials

A mesura que augmenta el món social del nen i el seu coneixement social augmenten la complexitat i la intensitat de les emocions. S'amplia la gamma de situacions i experiències emocionals i es produeix un important progrés en la consciència emocional i la regulació emocional. Es va deixant enrere una etapa en la que imperava l'egocentrisme per passar a desenvolupar la relació i el joc amb els altres. Així doncs, el joc solitari va essent substituït per l'activitat lúdica compartida, essencial per despertar el **sentiment d'empatia**.

3.2.1.2. Per què algunes persones són més colèriques que d'altres

Alguns psicòlegs, com Jerry Deffenbacher, pensen que algunes persones s'enfaden amb més facilitat i més intensitat; també estan aquelles que no mostren el seu enuig, però estan contínuament irritables, aquestes no sempre mostren la seva irritabilitat a través de la conducta, sinó que també poden presentar inhibició social, mal humor, o malestar físic.

D'una banda, es coneixen les persones que s'enutgen amb facilitat i tendeixen a tenir baixa tolerància a la frustració, és a dir, senten que no haurien de ser sotmesos a la frustració o la molèstia. Són aquelles persones que no poden prendre's res amb calma i sempre que alguna situació sembla injusta s'exalten; per exemple, odien que algú els corregeixi un error sense importància.

D'altra banda, estan les persones que s'enfaden a la mínima i de mode bastant intens. Normalment, aquestes persones no mostren el seu enuig de forma exagerada però estan crònicament irritables i ofesos, enutjats; normalment quan apareix el seu enuig s'aïllen o es disgusten.

Per últim, estan aquells individus que tenen bastant de control sobre aquesta emoció i no s'enfaden gairebé mai, ja que solen controlar la ira abans de que aquesta els controlï.

La pregunta és: Per què hi ha aquesta diferència? Per què algunes persones tenen el control de la ira i d'altres no?

Cada individu entrena el seu cervell i així millora la salut física i mental. *'El tema és treballar les emocions al igual que ho fem amb el físic. És la mateixa dinàmica que anar al gimnàs: porta el seu temps, però sense dubte generarà beneficis per a l'organisme de cada persona a curt i llarg termini.'*⁶ Diu Elsa Punset, filòsofa espanyola. Aquí és troba la gran diferència. Les emocions són universals i segons el científic anglès Charles Darwin, tots naixem amb els mateixos sentiments bàsics i aquest es l'únic llenguatge universal que tenim, l'únic que compartim, però a mesura que passa el temps, a mesura que descobrim món, vivim noves experiències i eduquem la part més emocional, aquest llenguatge pot ser entrenat i millorar. Aquelles persones que no tenen control de la ira són les que solen pensar que els individus no tenen cap tipus de poder sobre les emocions i que aquestes no tenen cap importància; són aquells individus que deixen les emocions de banda, entre elles la ira i per aquest motiu, no dediquen el temps suficient a la seva part més emocional, la qual cosa comporta a la ignorància de com controlar de forma coherent una situació d'enuig i en el moment que n'apareix una no la toleren, salten de forma agressiva, no saben enfadar-se. Aquestes persones, difícilment podran canviar això, ja que com diu Elsa Punset: *'el cervell és capaç d'adaptar-se, però un cop que es fixa no tendeix a canviar aquest hàbit. Per això la majoria d'éssers humans repetim els mateixos errors constantment.'*⁷

10 6. Infobae. <http://www.infobae.com/tendencias/2016/06/11/a-las-emociones-como-al-cuerpo-tambien-hay-que-entrenarlas/>

7. Op. Cit. Infobae. <http://www.infobae.com/tendencias/2016/06/11/a-las-emociones-como-al-cuerpo-tambien-hay-que-entrenarlas/>

D'altra banda, aquells i aquelles que reben una bona educació de la seva intel·ligència emocional, sabran en gairebé tot moment controlar qualsevol situació on la ira estigui involucrada. Per aquest motiu, els nens i nenes petits i petites no solen controlar-se a l'hora d'enfadar-se perquè encara no han rebut l'educació suficient i no saben com fer-ho per ells mateixos, ja que ningú els ha ensenyat.

3.2.1.3 Educació de la ira als centres educatius

En moltes ocasions les persones, i sobretot els nens i les nenes petits i petites, majoritàriament, es pregunten perquè hi ha una matèria a l'escola o a l'institut que es diu educació emocional, per a que serveix i quina finalitat té com assignatura. Solen pensar que és una cosa estranya, ja que no és una disciplina que ensenya a com llegir, com estudiar, com sumar o com restar, sinó que ensenya a com controlar les emocions, allò que normalment a casa i a l'ensenyament es deixa de costat però que no és menys important que aprendre la història d'Espanya, a escriure o a dividir, per exemple.

A l'Institut Martí Dot, fa sis anys, hi havia una matèria que es deia Educació Emocional a 1r d'ESO, la qual ara es troba present en l'horari escolar d'aquest institut com a optativa a 1r i 2n d'ESO. Aquesta assignatura era diferent a la resta, no hi havia exàmens, només s'aprenia a controlar les emocions. Realment, els joves no treien tot el benefici que es podia treure d'aquesta matèria, probablement perquè pensaven que era de menys importància i la deixaven en un segon pla.

La ira, normalment, es considera un sentiment negatiu per a l'ésser humà, dolent, de la mateixa manera que es permet l'expressió d'emocions com la tristesa, no es sol permetre, en molts casos, mostrar l'enuig, ja que es quelcom negatiu. Conseqüentment, no s'aprèn a com dirigir o canalitzar de forma constructiva aquesta emoció.

Na Vicky, pedagoga de l'Institut Martí Dot, assegura que la presència d'una assignatura com és la de educació emocional és essencial per al bon desenvolupament dels nens i les nenes, és a dir, és essencial per a que puguin créixer com a persones.

3.2.2. Característiques conductuals

Segons Vallés, les emocions tenen un component conductual, és a dir, conductes motores, gestos facials i expressions verbals.

Per a Rinn, quan una persona s'enfada, els neurotransmissors transmeten el missatge des del sistema nerviós central fins als músculs facials, per aquest motiu les respostes facials de les emocions són molt estereotipades i posseeixen un elevat valor comunicatiu. Els trets facials que caracteritzen a la ira són: llavis tensos; mirada desafiant; celles baixes i disposades obliquament, i parpella inferior tensa. I la manera impulsiva d'afrontar la ira és l'atac.

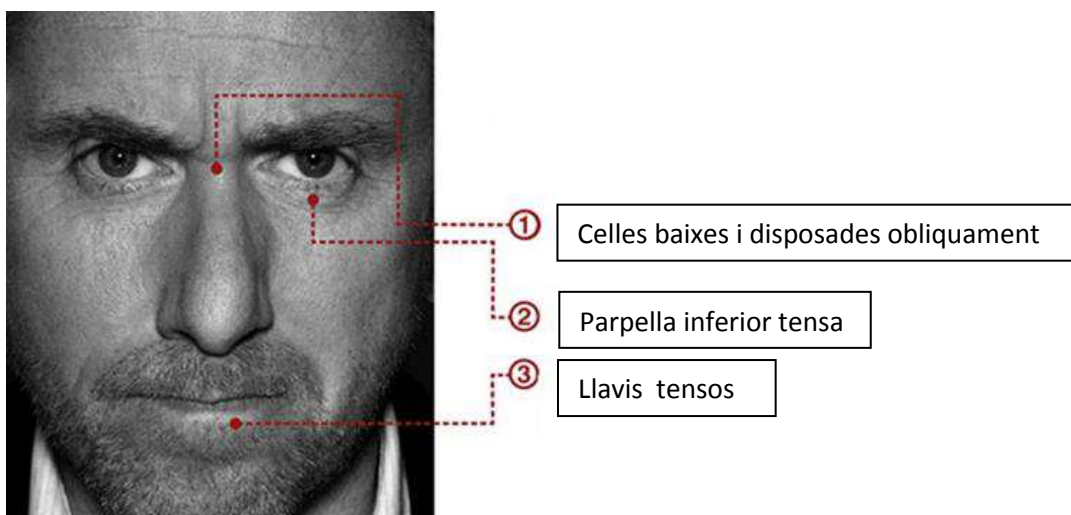


Fig. 3: Expressió facial quan ens enfadem.⁸

Las emocions, com s'esmenta anteriorment, també indueixen al subjecte a realitzar actes motors. En el cas de la ira, aquesta produeix moviment d'atac cap a l'altre persona i conductes de violència física i verbal.

3.3. Funcions de la ira

3.3.1. El control i el descontrol d'aquesta emoció

La psicoterapeuta Sue Parker Hall, adverteix que la manera que tenen els humans, normalment, d'expressar la ira és respondre agressivament, de forma descontrolada, com a mecanisme de reacció, defensa i atac, aquesta resposta, en molts casos, pot ser perjudicial. Segurament, l'altre persona, en aquest moment contesti de la mateixa forma i en aquest instant ja ens veiem involucrats en un inevitable i violent enfrontament.

No podem atacar a cada persona o objecte que ens molesti. Les lleis, les normes socials, i el sentit comú estableixen els límits sobre les nostres expressions de ràbia. Per exemple, imaginem-nos dos germanes, una gran i una petita, aquestes s'enfaden perquè la germana gran li treu uns pantalons del seu armari a la germana petita sense demanar-li permís; una forma agressiva i descontrolada que la germana petita podria emprar per aconseguir de nou els seus pantalons seria anar a la seva germana i començar a cridar-li i emprar la venjança, traient-li un objecte apreciat per a ella, a partir d'aquí, segurament es formaria una gran batalla infinita entre ambdues. Contràriament, si la germana petita sap controlar-se durant el seu moment d'enuig al assabentar-se que algú li ha tret els seus pantalons, i aconsegueix actuar de forma astuciosa i mantenir un diàleg coherent amb la seva germana, els seus pantalons, segurament, serien retornats i cap tipus de disputa es portaria a terme.

Les persones utilitzen una varietat de processos inconscients i conscients per a controlar sentiments d'enuig. Els tres principals són **expressar**, **reprimir** i **calmar-se**.

Expressar l'enuig de forma assertiva és el més adequat per canalitzar els sentiments que provoca aquest enuig. Ser assertiu no és ser agressiu o exigent, sinó ser respectuós amb un mateix i amb els altres.

En el moment que deixem de focalitzar el nostre sentiment d'enuig i tractem de centrar-nos en aspectes positius, la ira pot ser suprimida i d'aquesta manera es pot redirigir. Així doncs el que s'aconsegueix es **reprimir** la ràbia i convertir-la en un sentiment més constructiu; el problema d'inhibir la ira i no permetre la seva expressió és que pot genera danys a la salut, com per exemple, hipertensió, pressió arterial elevada.

Per últim, pot **calmar-se** a l'interior, la qual cosa vol dir que no només s'ha de controlar la seva conducta externa, sinó que l'interna també, prenent mesures per aconseguir reduir el ritme cardíac, calmar-se i deixar que els sentiments desapareixen.

El Dr. Spielberg assegura que si cap d'aquestes tres tècniques funciona, algú pot ser perjudicat, ja que es produiria un descontrol de la ira i això comportaria problemes.

Paul Eckman, precursor a l'estudi de les emocions i un dels psicòlegs més destacats dels últims temps advertia que la ira és l'emoció més perillosa i culpable d'alguns dels principals problemes als quals esta sotmesa la societat actual.

Amb això Eckman es referia que en la actualitat aquesta emoció que ens mobilitza cap a la lluita i que tant ens ha servit en el passat, ha perdut el seu valor, ja que em construït una societat que autoritza la nostra seguretat i protecció. Avui dia una persona molt enutjada, algú que no tingui cap control d'aquesta emoció pot resultar un gran perill per a la societat i més si disposa de tecnologia. En podem trobar exemples dia a dia arreu del món, com per exemple, el cas de l'institut de **Columbine**⁹ (EEUU). A això feia referència Eckman quan afirmava que durant la prehistòria, si algú tenia un atac d'ira i li passava pel cap matar a algun individu, no tenia tantes facilitats com ara per fer-ho. Per a aquest psicòleg, actualment, tenir control de la ira és quelcom positiu, ja que si ningú tingues el control d'aquesta el món seria un autèntic caos.

3.3.2. Sentit que té per a la nostra supervivència

Imaginem una situació on algun dels nostres avantpassats, habitants d'un món perillós, topen de cop i volta amb un enemic que fica en perill la integritat de la seva família i pretén fer un robatori dels seus aliments. El que necessitarà per protegir al seu clan i sobreviure a qualsevol tipus d'atac, serà ficar en marxa un procés gràcies al qual evitarà aquest perill extern o podrà atacar al enemic en qüestió. Aquest procés no serà possible sense un **fort i ràpid bombejament del cor**, per a que la sang arribi als seus músculs, ja que així serà més fàcil empènyer

14 9. La massacre de Columbine va succeir el dimarts, 20 d'abril de 1999, a l'institut Columbine High School. Dos estudiants, Eric Harris i Dylan Klebold, s'embarcaren en una massacre, assassinant dotze estudiants i un professor, ferint-ne vint-i-un més, mentre que tres van ser ferits després d'intentar escapar-se, poc abans que se suïcidessin. Ambdós estudiants van mostrar els primers senyals de ràbia envers la societat al 1996 amb la creació d'una pàgina web bastant violenta.

un arma o colpejar a l'enemic. Al **augmentar el ritme cardíac**, la sang arribarà més ràpidament als diferents músculs del cos, a això cal afegir l'**increment de determinades hormones**, com l'adrenalina, que aconseguiran l'energia necessària per dur a terme les accions vigoroses i energètiques necessàries. Tot aquest procés desencadenarà gràcies a aquesta emoció bàsica tan forta que denominem **ira**, aquesta és l'emoció que fa possible la supervivència de l'ésser humà en moltes ocasions, i no només de l'ésser humà, sinó també de molts animals. Aquesta emoció, ha fet possible la lluita, l'atac, per defensar allò que és nostre, allò en el que creiem. Per exemple, una mare o pare intenta reprimir les metes del seu fill, dient-li que mai podrà arribar al que ell vol; el nen en qüestió s'enfadarà i defensarà allò que vol aconseguir. En aquesta situació, la ira intervé de manera que dóna al nen l'ocasió de demostrar al que pot arribar, impedit que la seva mare o el seu pare destrueixin els seus desitjos. Però no cal oblidar que aquesta eina serà beneficiosa sempre i quan la sapiguem utilitzar en els paràmetres adequats, em de saber controlar aquesta emoció, en aquest moment, serà quan la pugem utilitzar al nostre favor.

Séneca afirmava que la ira sempre serà beneficiosa pel nostre dia a dia, per a la nostra supervivència (sempre en la dosis adequada) en la nostra 'societat civilitzada', aquesta ens dóna recolzament en molts moments de les nostres vides per enfrontar-nos a les nostres pors, perquè si ens sentim enutjats, si sentim la ira al nostre interior, no sentirem tant la por, és una bona idea tenir això en compte quan alguna cosa us atemoreixi molt. Les idees: 'això no podrà amb mi', 'lluitaré com si em fos la vida' 'faré front a aquesta situació', etc. Han sigut de gran ajut per a moltes persones, de vegades inclús sense saber-ho, a superar situacions complexes, pors o fòbies. I són idees que provenen d'un correlat cognitiu, la idea que emergeix d'una emoció que, segons diversos psicòlegs actuals, segueix sent molt adaptativa, la ira.

3.4. La ira a nivell cerebral

3.4.1. Per què ens enfadem?

Quan us enfadeu esteu sent víctimes d'un segrest. El cervell dels ésser humans consta de dues parts principals: l'hemisferi esquerre que és la part racional i l'hemisferi dret que és la part emocional. La part més emocional (hemisferi dret) inclou l'amígdala, una part del cervell que farà de guardià i té el poder de segrestar la ment més racional en menys d'un segon. En aquest moment s'està produint una situació d'enuig.

3.4.2. El segrest emocional

Normalment el cervell processa la informació que li arriba de l'exterior des del tàlem, que dirigeix aquesta informació a l'escorça cerebral; d'aquí passa a l'amígdala, generant així pèptids i hormones que indueixen determinades emocions i reaccions. Ara bé, en el moment que el cervell creu que hi ha algun tipus de perill tota la informació l'envia directament a l'amígdala, deixant de costat el cervell racional. Això té lloc quan ets sentit amenaçat o disgustat i reacciones de forma irracional i segurament destructiva, en aquest moment la ira es converteix en una emoció dolenta, ja que és l'instant en que no es pot controlar. S'ha de tenir en compte que es tracta d'una part del cervell primitiva, dissenyada per a sobreviure i no per a prendre decisions complexes, ja que el cervell humà va estar dissenyat fa milers d'anys i segueix funcionant de forma semblant, amb paràmetres poc actualitzats que reaccionen violentament en l'instant que senten algun perill. Això és el que Daniel Goleman, psicòleg nord-americà, anomena «segrest emocional», i té lloc en un milisegon quan el cervell emocional pensa que ha de salvar-te la vida.

Aquest és un mecanisme interessant però també pot donar-li un complet gir a la teva vida. És un mecanisme interessant i molt útil si realment la teva vida esta en perill i el cervell t'ha de fer fugir o agredir instantàniament. Però en una reunió familiar, per exemple, quan la teva vida no corre cap perill, no et serveix de res aquesta reacció, al contrari, segurament et perjudiqui. El nostre cervell estava programat per reaccionar d'aquesta manera davant de perills físics, però ara encara seguim reaccionen igual davant de perills emocionals, que són els més normals en la vida d'avui dia.

A la teva ment racional la segresta una resposta emocional.¹⁰

16 10. El neurocientífic Matthew Lieberman ha trobat una relació inversa entre la amígdala i l'escorça prefrontal. Quan l'amígdala s'activa, l'escorça prefrontal esta menys activa, la qual cosa provoca una petita pèrdua de les capacitats cognitives i hi ha dèficits a l'hora de resoldre problemes, es a dir, es com perdre deu o quinze punts de coeficient intel·lectual de manera temporal.

Tenim més d'un exemple famós de persones que van ser segrestades per la seva amígdala, com el cas de l'agressió amb un cop de puny per part d'un jugador a un arbitra en un partit de futbol sala de 2a B a Barcelona, casos com aquests hi ha bastants i això succeeix justament en el moment que la persona en qüestió deixa controlar-se per la seva part del cervell més emocional, per la seva amígdala. Poca gent pot obligar-te a fer coses que no vulguis, però l'amígdala si que es capaç.

4. Investigació pràctica

4.1. Introducció

Segons els continguts esmentats anteriorment, es destaca la importància, en tots els nivells de l'educació emocional, concretament de l'educació de la ira. Així doncs, la part pràctica d'aquest treball l'he dut a terme amb els nens i nenes de 1r d'ESO a 1r de batxillerat del curs 2016-2017 d'un institut de Sant Feliu de Llobregat, concretament el Martí Dot. Durant el tercer trimestre, he estat treballant la ira amb aquests alumnes, explicant prèviament els aspectes més rellevants d'aquesta emoció per a que cadascun dels nens i nenes es fiqués en situació i així poder participar sense problemes. A continuació, es pretén mostrar si els nens i nenes del Martí Dot de 1r d'ESO a 1r de batxillerat del curs 2016-2017 saben controlar una situació d'enuig de forma racional.

4.2. Estudi 1: Visualització

4.2.1. Objectius

En aquesta part, em proposo com a **objectiu general** donar a conèixer la importància que suposa tenir una bona educació emocional, concretament de la ira, per a que en un futur proper aquesta emoció no suposi cap problema i es puguin resoldre les situacions d'enuig de forma coherent.

Com a **objectius específics** em proposo: ensenyar quin és el motiu pel qual ens enfadem, quin procés es duu a terme dins del nostre cervell en una situació d'enuig; prendre consciència de que és la ira i aprendre a gestionar-la i, donar a l'alumnat recursos i eines per aprendre a afrontar amb control situacions d'enuig.

Per últim, com a **objectius personals**, em proposo: desenvolupar la visualització, seguida de les enquestes, en cada classe i les explicacions sense por ni vergonya; aprendre a expressar-me amb claredat; gaudir explicant els diferents aspectes de la ira als alumnes i, aportar tot el que he après. A més a més, de descobrir com els alumnes reaccionen en les situacions d'enuig i si saben controlar aquestes de forma racional.

4.2.2. Metodologia

Es realitza una intervenció, la qual es duu a terme en el propi món de cada alumne, és a dir, cadascun viatjarà en el temps.

En primer lloc, vaig portar a terme en una classe de cada curs des de 1r d'ESO a 1r de batxillerat una explicació molt breu dels aspectes més rellevants de la ira (*veure annex 1*) per a que cada jove pogués saber el que era aquesta emoció.

En segon lloc, vaig dur a terme una visualització on cada alumne havia de 'reviure' una situació d'enuig a través de la imaginació. Amb una música de fons, de relaxació, mentre ells i elles es trobaven amb els ulls tancats, els vaig fer pensar en un moment de les seves vides on s'haguessin enfadat; la seva reacció en aquell moment podia haver estat coherent o incoherent. A continuació, després de que cada alumne es fiqués en situació els feia una sèrie de preguntes (*veure annex 2*), una mena d'enquesta, la qual podien respondre o no, és a dir, cadascú era lliure d'explicar-me i donar-me a veure les seves reaccions (*veure annex 3*) o quedar-se-les per a ells i elles. Aquest fet de donar llibertat a cada alumne d'expressar el que senten es deu a que no sempre es vol explicar com et sents i pot ser algunes persones pensaven que la seva situació era quelcom personal.

4.2.3. Resultats i anàlisi dels resultats

A continuació, es mostren les gràfiques per cada pregunta dels diferents cursos i es fa un anàlisi dels resultats obtinguts.

1r d'ESO:

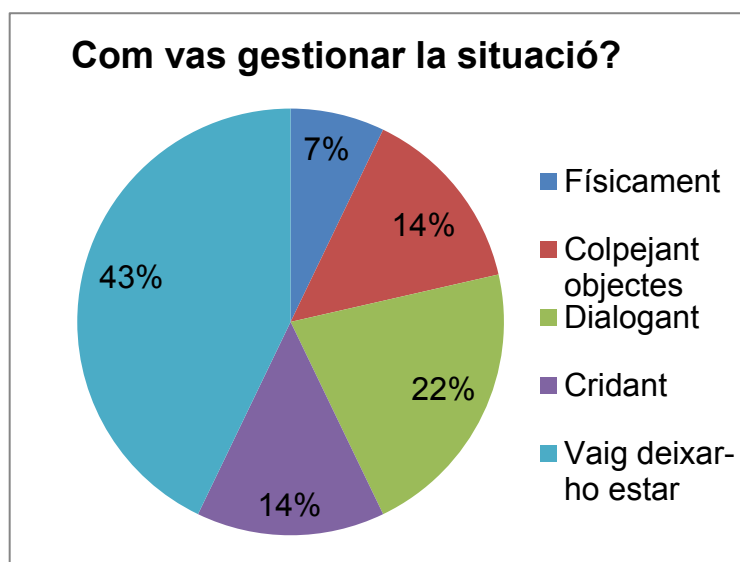


Fig. 4: El 7% de l'alumnat de 1r d'ESO explica que va gestionar la situació a través de la violència; el 14% dels alumnes afirmen que van colpejar algun objecte per gestionar la situació; el 22% va gestionar la situació mitjançant el diàleg; el 14% va cridar alhora de gestionar la situació i, el 47% va deixar de banda la situació per a calmar-se.

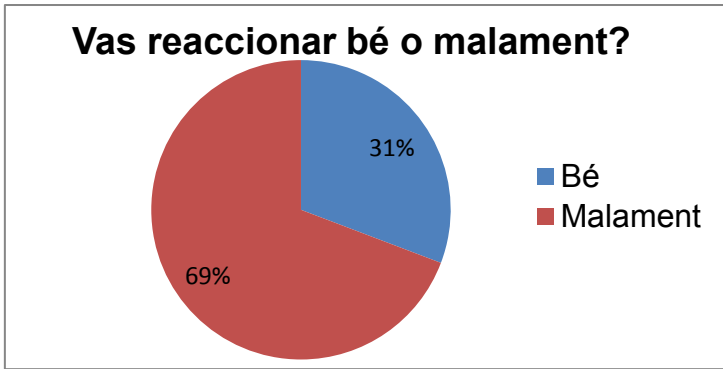


Fig. 5: El 31% de l'alumnat de 1r d'ESO pensa que va reaccionar bé en la situació d'enuig que va patir, mentre que el percentatge restant (69%) pensa que va reaccionar de mala manera.

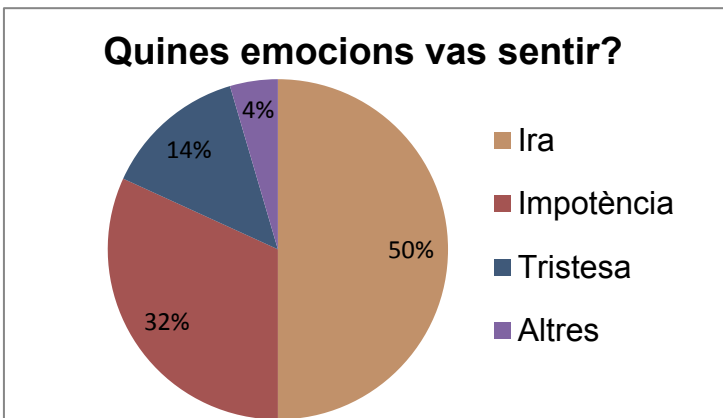


Fig. 6: En aquesta gràfica s'observa que la meitat dels alumnes van sentir ira en la situació d'enuig; el 32% van sentir impotència; el 14% dels alumnes van sentir tristesa i, el 4% van sentir altres emocions i altres sentiments, com per exemple frustració.

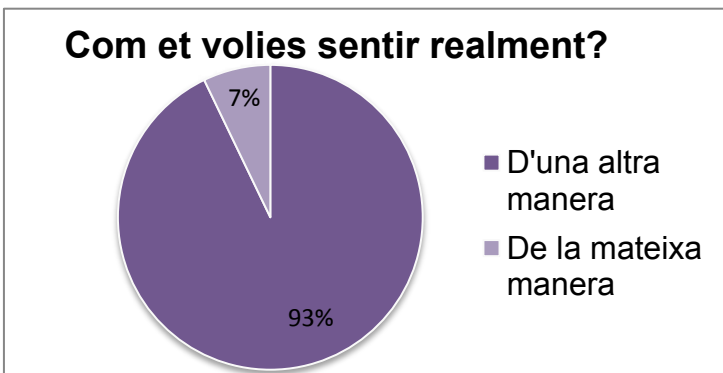


Fig. 7: Observem que la gran part dels alumnes, el 93% els hagués agradat sentir-se de diferent manera que en aquell moment, més relaxats i feliços, mentre que al 7% restant volia sentir-se com en aquell moment.

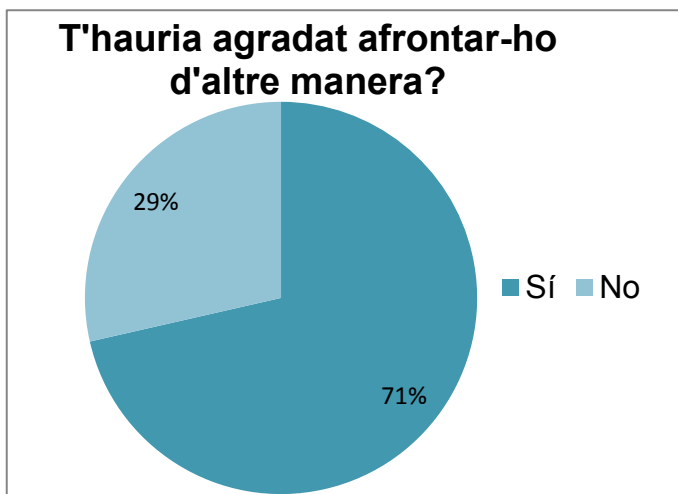


Fig. 8: En aquesta gràfica observem com a la gran majoria dels nois i noies, al 71%, els hauria agradat gestionar la situació d'una altra forma, mentre que al 29% els va agradar com van afrontar la situació, no canviarien la forma d'afrontar-la, en molts casos afirmen que tampoc no sabrien com fer-ho d'altre manera.

2n d'ESO:

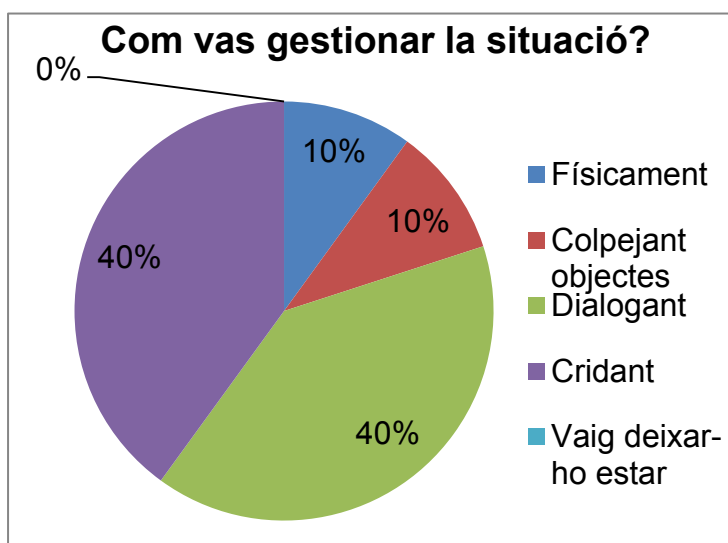


Fig. 9: S'observa que el 10% de l'alumnat de 2n d'ESO va afrontar la situació de forma violenta, així com colpejant objectes, mentre que el 80% restant dels alumnes, van gestionar la situació dialogant (40%) o cridant (40%) però cap dels alumnes van decidir deixar la situació per un altre moment, per quan estiguessin més relaxats.

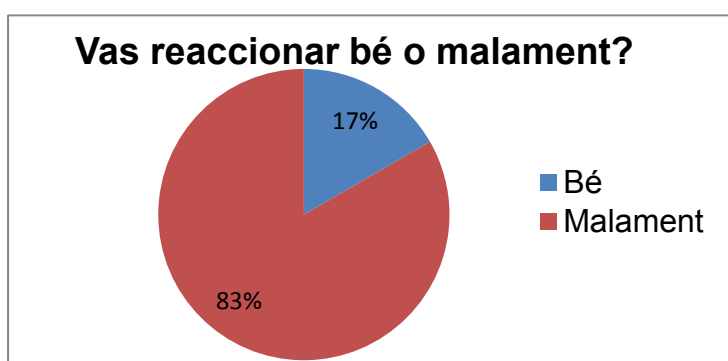


Fig. 10: Només el 17% dels joves afirmen que van reaccionar bé davant de la situació, mentre que el 83% dels alumnes pensa que va reaccionar malament.

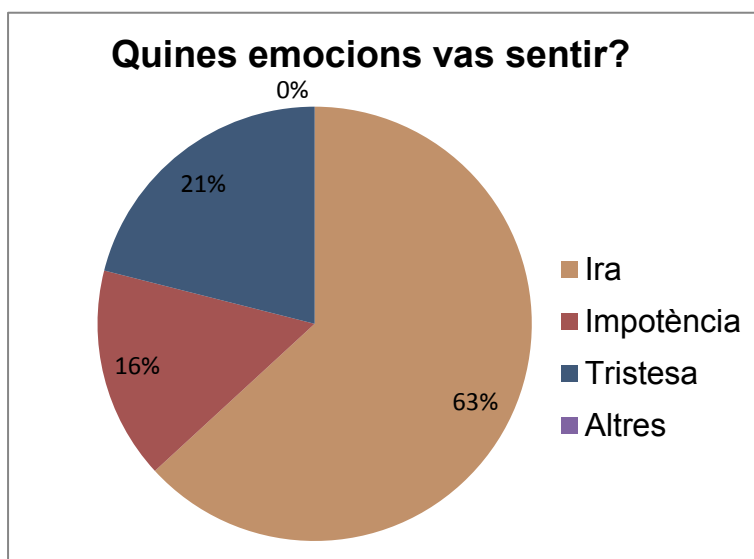


Fig. 11: Tots els nois i noies van sentir ira, impotència o tristesa, cap alumne va sentir altre tipus d'emocions, en molts dels alumnes estaven presents la tristesa i la ira alhora.

El 63% afirma que la ira va estar involucrada en la seva situació d'enuig; només el 16% va sentir impotència i, el 21% restant va sentir tristesa.

Com et volies sentir realment?

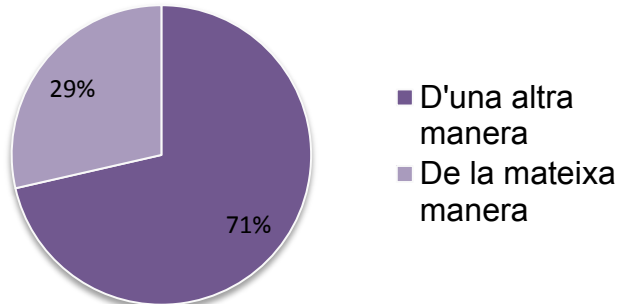


Fig. 12: La gran majoria dels individus volien sentir-se de diferent manera de la que es van sentir en el moment que es van enfadar, mentre que la resta dels individus (29%) volien sentir-se de la mateixa forma.

T'hauria agradat afrontar-ho d'altre manera?

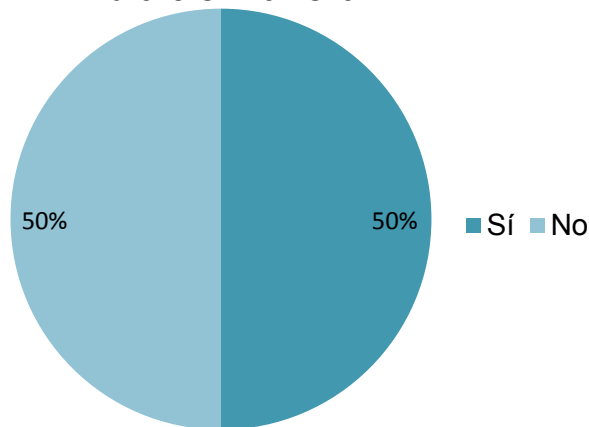


Fig. 13: Podem observar que a una meitat dels alumnes els hagués agradat afrontar la situació d'una altra manera, mentre que l'altre meitat els va semblar bé com van afrontar la situació.

3r d'ESO:

Com vas gestionar la situació?

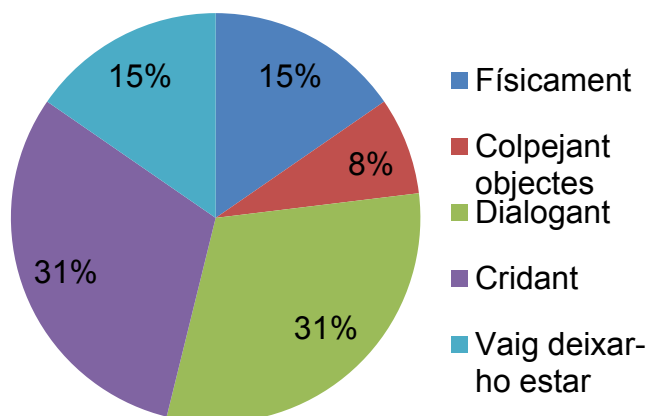


Fig. 14: Observem que la gran majoria dels alumnes de 3r d'ESO van gestionar la situació dialogant o cridant (62%); el 30% de les persones ho van fer físicament o deixant de banda la situació per un altre moment, mentre que només el 8% va colpejar algun objecte.

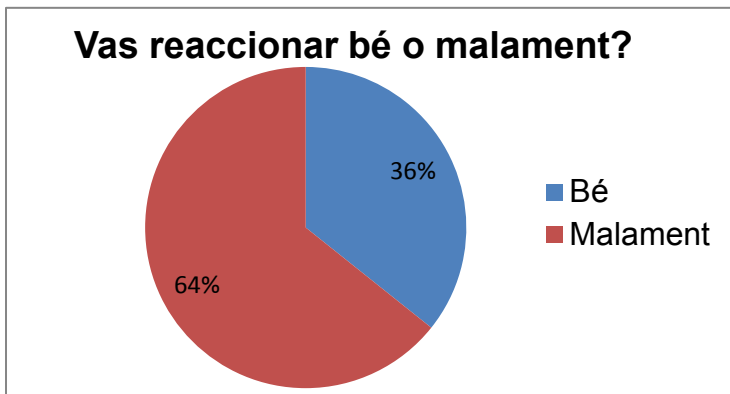


Fig. 15: Observem que el 36% de l'alumnat pensa que va reaccionar correctament, mentre que el 64% pensa el contrari. Alguns alumnes admeten que en un primer moment van reaccionar bé però després van acabar perdent els nervis.

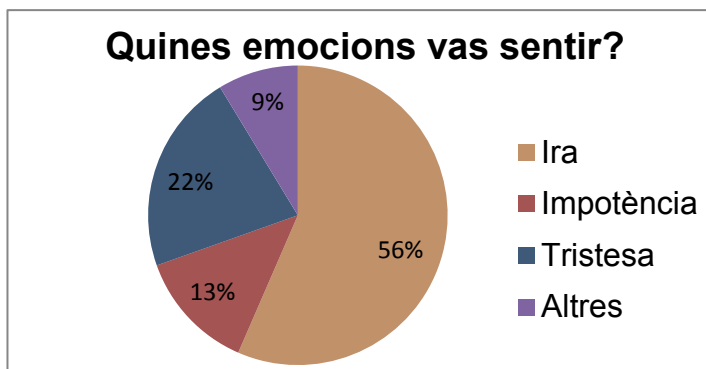


Fig. 16: S'observa que el 56% de l'alumnat va sentir ira en la situació d'enuig; el 13% va sentir impotència; el 22% va sentir tristesa i, el 9% restant van sentir altres sentiments com frustració.

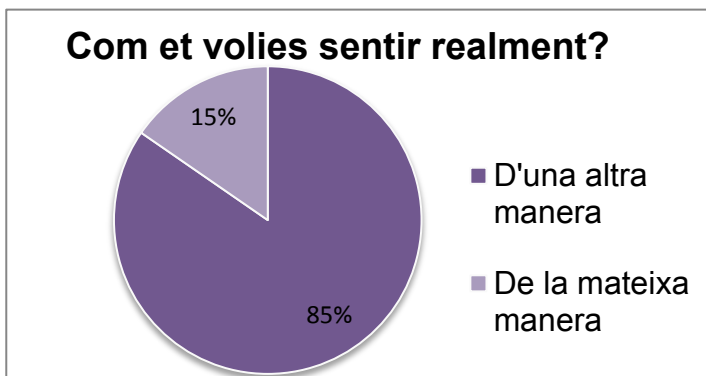


Fig. 17: La majoria de joves (85%) es voldrien haver sentit de diferent manera, mentre que el 15% restant es volien sentir tal i com es van sentir.

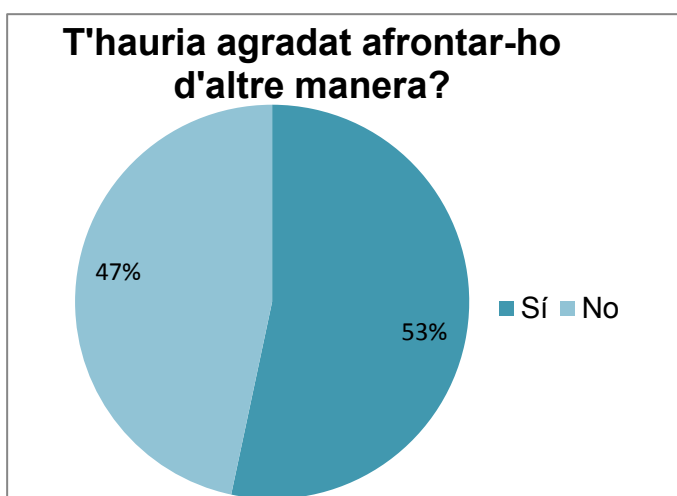


Fig. 18: El 53% d'alumnes afirmen que haguessin afrontat la situació d'una manera diferent, mentre que el 47% no l'afrontarien d'una altra manera, perquè no saben com fer-ho millor o perquè pensen que ho van fer com van poder i va estar bé en el moment.

4t d'ESO:

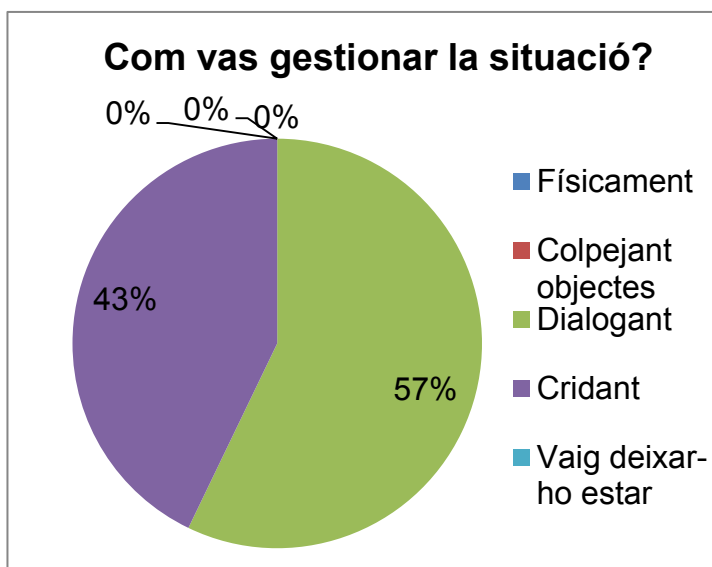


Fig. 19: Els i les joves de 4t d'ESO afirmen que van gestionar la situació dialogant o cridant.

El 57% de l'alumnat ho va fer dialogant, mentre que el 43% de joves ho va fer cridant.

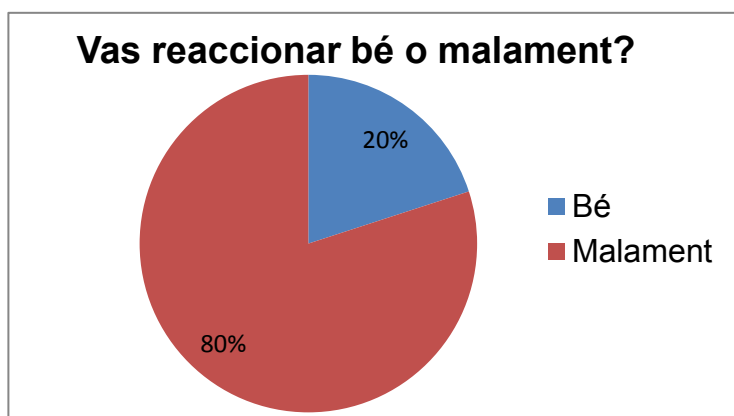


Fig. 20: Només el 20% de nois i noies pensen que van reaccionar bé davant la situació, mentre que el 80% pensa que va reaccionar malament.

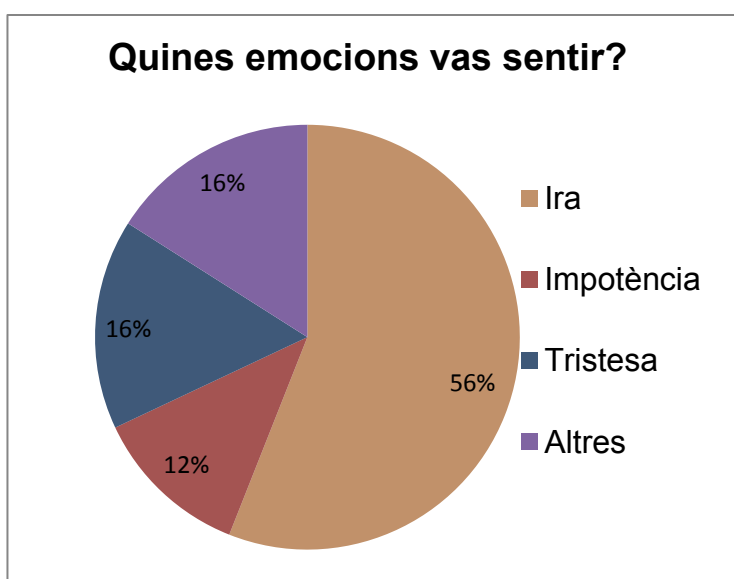


Fig. 21: El 56% de les persones van sentir ira durant la situació d'enuig; el 12% impotència; el 16% va sentir tristesa i, el 16% van sentir altres emocions o sentiments com desconfiança, empatia, confusió o decepció.

Algun alumne afirma que no entén perquè plora en situacions així si l'únic que sent és ràbia i ira.

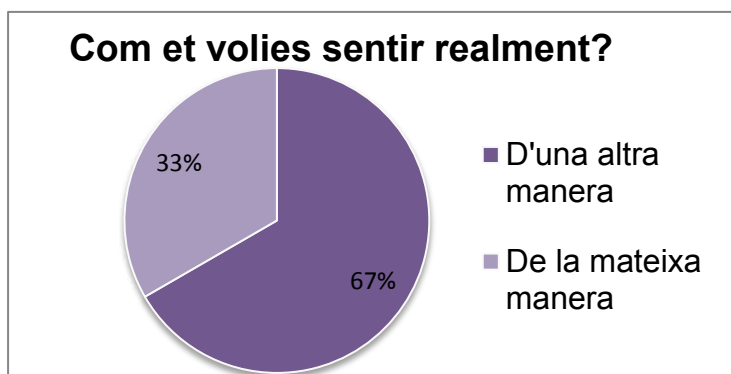


Fig. 22: La gran part de nois i noies (67%) es volien sentir d'altre forma, mentre que el 33% volien sentir-se de la mateixa forma que es van sentir.

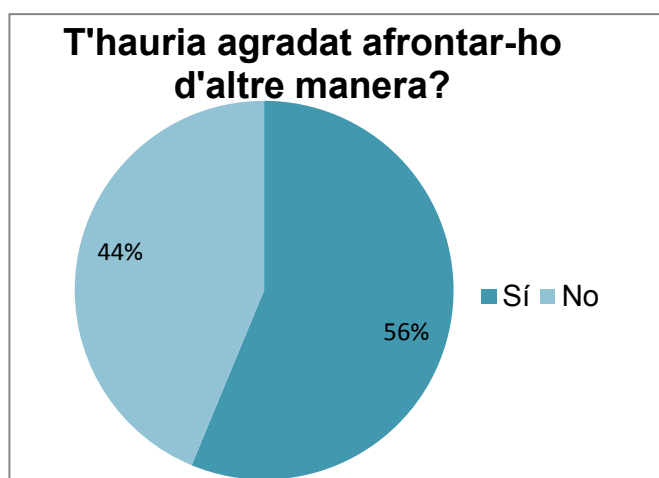


Fig. 23: Al 56% d'alumnes els hagués agradat gestionar el problema de diferent manera, mentre que el 44% pensa que ho va gestionar correctament i que no ho faria d'altre forma.

1r de Batxillerat:

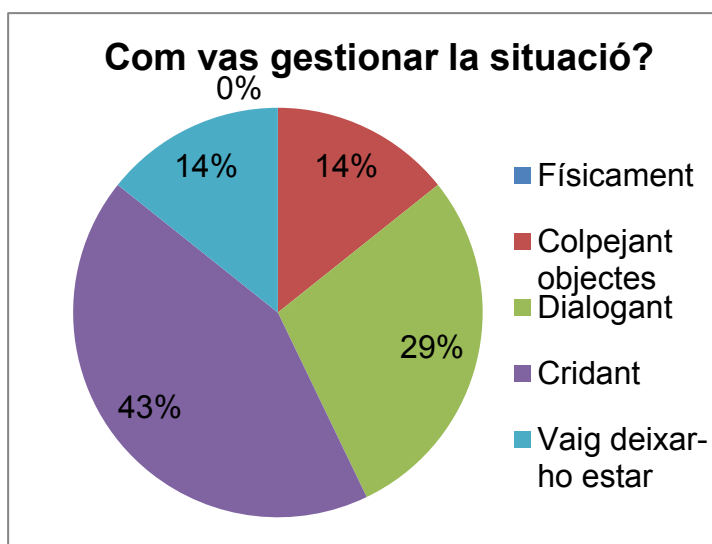


Fig. 24: D'una banda s'observa que el mateix nombre de persones va gestionar la situació colpejant objectes com deixant-ho estar per a un moment de més calma (14%).

D'altra banda, s'observa que el 29% dels joves van gestionar la situació dialogant i el 43% cridant però cal destacar que cap noi ni noia va fer-ho de forma violenta.

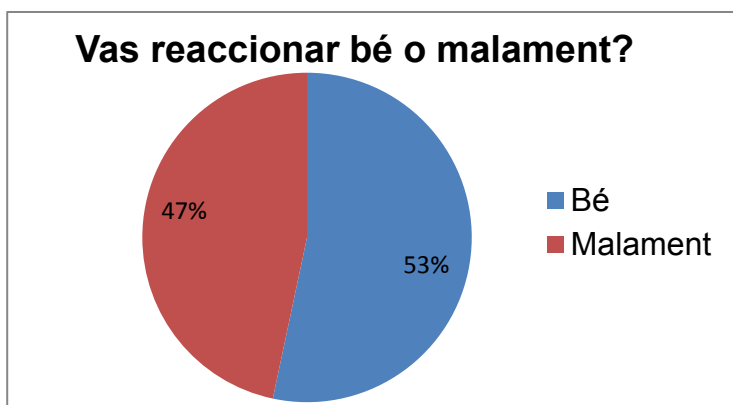


Fig. 25: El 53% d'alumnes de 1r de batxillerat pensen que van reaccionar bé davant la situació, mentre que el 47% pensa tot el contrari.

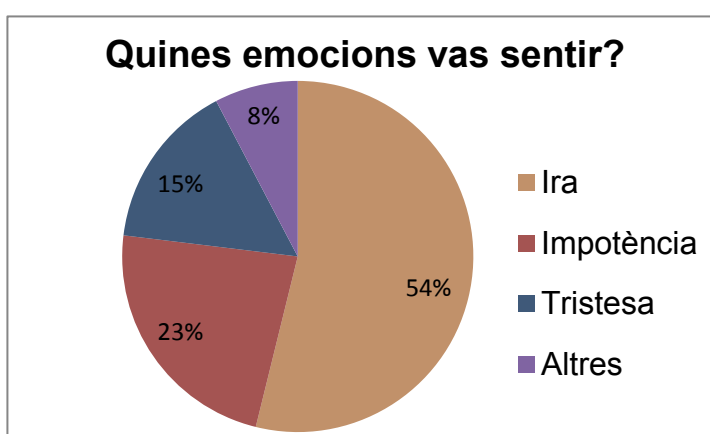


Fig. 26: El 54% de persones afirmen que van sentir ira; el 23% afirma que van sentir impotència; el 15% va sentir tristesa i, el 8% senten altres emocions com por.

A diferència de l'alumnat de 4t d'ESO, en aquest cas alguns alumnes afirmen que se sentien tristos i tristes però aquesta tristesa va sortir en forma d'ira i mal humor.

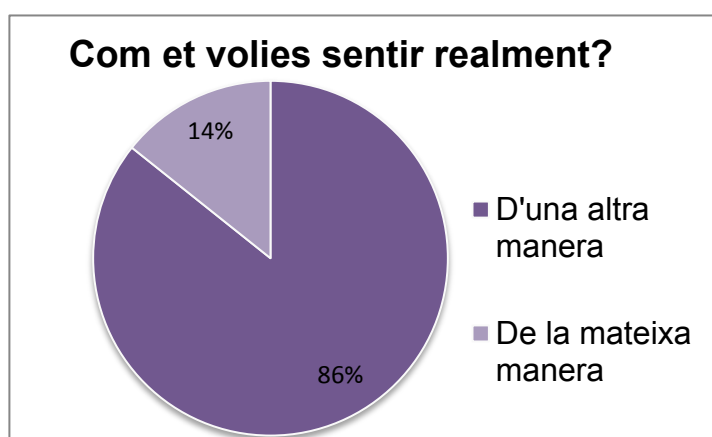


Fig. 27: La gran majoria de l'alumnat es volia sentir de forma diferent en aquell moment (86%), com per exemple empàtics, mentre que el 14% d'alumnes volien sentir-se igual. Aquesta part dels alumnes afirmen que hi ha situacions per a tot, per a sentir-se bé i malament i

afirmen que es necessari sentir-se de diferents formes per aprendre, millorar i créixer com a persones.

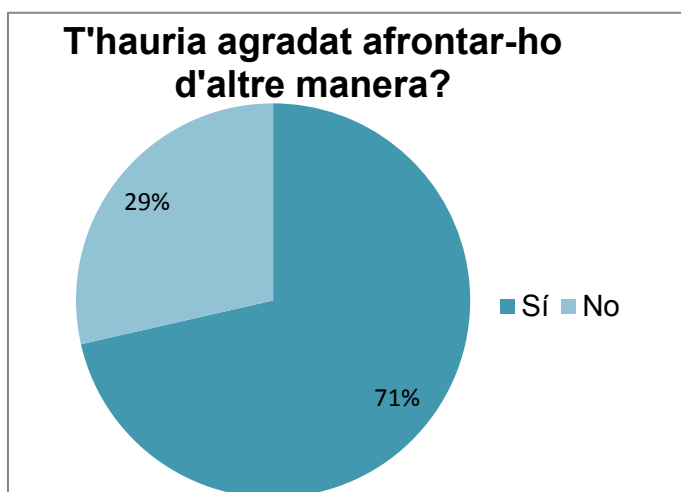


Fig. 28: El 71% dels alumnes afirmen que els hauria agradat gestionar tot de manera diferent, mentre que el 29% pensa que ho va fer correctament.

Cal destacar que durant la visualització es podien observar, en alguns casos, rostres apagats i tristos, la qual cosa era un indicatiu de que alguns alumnes s'estaven ficant realment en la situació. El que no s'observava eren rostres enfadats, ja que en el moment que cada alumne/a es ficava en situació a través de l'imaginari, l'únic que sentien, en la majoria de casos, era tristor i penediment d'haver actuat de la forma que ho van fer perquè en el moment de la visualització eren realment conscients del que havien fet i com havien actuat en aquella situació degut a que la seva ment racional estava activada.

4.2.4. Conclusions

En aquesta part del treball s'ha percebut una certa diferència en el control de la ira entre l'alumnat de 1r d'ESO i l'alumnat de 1r de batxillerat.

D'una banda, els més petits i les més petites, en la majoria de casos, no saben reconèixer la seva part de culpa en una situació així i tampoc no tenen gaire empatia, mentre que els nens i les nenes de major edat saben reconèixer la seva part de culpa i es nota certa empatia en la majoria de casos. A més a més, alhora de resoldre situacions d'aquest tipus els individus més joves ho fan de forma més violenta que no pas els grans.

D'una altra banda, pel que fa al control d'aquesta emoció no hi ha gaire diferència entre grans i petites i petits, ja que la gran majoria de joves prenen consciència dels seus actes després de que aquesta situació es produeixi.

4.3. Estudi 2: Seguiment d'una setmana dels alumnes

4.3.1. Objectius

En aquesta part, em proposo com a objectiu principal analitzar el dia a dia d'un alumne de cada curs per poder observar amb quina freqüència s'enfaden i si ho fan controlant la seva ira.

4.3.2. Metodologia

Es fa un seguiment, d'un noi o noia de cada curs, per a controlar les situacions d'enuig que es donen en el seu dia a dia al llarg d'una setmana (*veure annex 4*).

Els i elles van haver de fer una mena de diari amb màxima llibertat, és a dir, podien escriure el que volguessin, l'única condició que els hi vaig ficar va ser que només podien explicar situacions d'enuig i en el cas que un dia no s'haguessin enfadat, no m'havien de ficar res.

4.3.3. Resultats i anàlisi dels resultats

A continuació, es mostren els resultats del seguiment d'una setmana d'un alumne de cada curs.

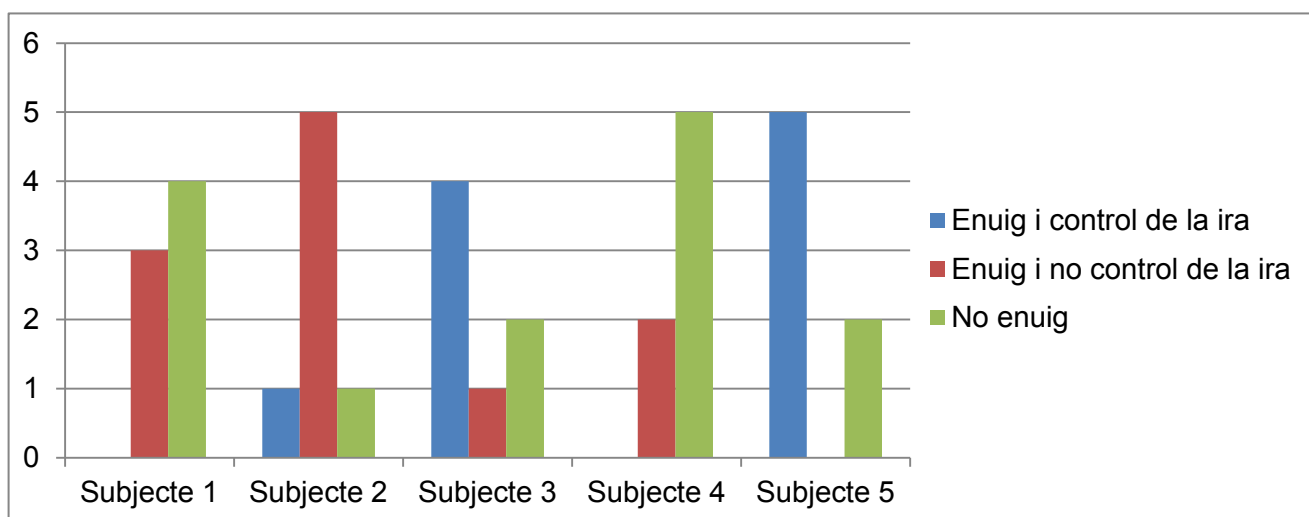


Fig. 29: En el gràfic es mostren els 5 subjectes, ordenats per cursos (subjecte 1 – 1r d'ESO, subjecte 2 – 2n d'ESO, subjecte 3 – 3r d'ESO, subjecte 4 – 4t d'ESO i subjecte 5 – 1r de Batxillerat).

Observem en blau els dies en els quals els subjectes s'enfaden i controlen la seva ira i, per tant, la situació; en vermell, els dies en els que els subjectes s'enfaden però no tenen control de la ira i, en verd els dies que no hi ha cap situació d'enuig.

Els resultats mostren, d'una banda, que tots els subjectes s'enfaden algun cop a la setmana però cap s'enfada tots els dies de la setmana. El subjecte que s'enfada més sovint és el de 2n d'ESO, ja que s'enfada 6 dels 7 dies que té una setmana, mentre que el subjecte de 4t d'ESO és el que menys s'enfada, només 2 dies.

D'una altra banda, s'observa que no tots els subjectes tenen control de la seva ira. El subjecte que més controla la seva ira és el de 1r de batxillerat perquè dels 5 dies que s'enfada en tots controla la seva ira, mentre que el subjecte de 2n d'ESO és el que menys controla la seva ira perquè dels 6 dies que s'enfada només 1 dia té control d'aquesta emoció.

També cal destacar que els únics subjectes que no tenen control de la ira durant cap dia de la setmana són el subjecte 1 i el 4.

4.3.4. Conclusions

En aquest apartat s'arriba a la conclusió que els joves tenen almenys un dia a la setmana on pateixen una situació d'enuig i no sempre saben controlar aquestes situacions.

Tot nen i nena del INS Martí Dot té situacions on és presoner/a de la seva amígdala. En aquest cas cal ressaltar que només un subjecte controla la seva ira mitjanament bé però pel que fa a la resta d'alumnes, no tenen control d'aquesta. Pot ser normal que algun cop es descontrolin una mica, perquè sempre pot haver un cas, però s'observa que no és un dia només, sinó que és més d'un dia.

Com bé s'ha mostrat al primer estudi, en la majoria de casos els individus no tenien control d'aquesta emoció perquè tampoc no tenen les eines suficients i, en aquest estudi es torna a observar que no tenen gaire control d'aquesta emoció. Molts cops es deu al simple fet de no tenir empatia amb l'altre persona, no saben veure més enllà del que ells o elles mateixos/es pensen i el que s'inicia com a una petita discussió acaba sent un gran conflicte.

4.4. Estudi 3: Observacions 1r de batxillerat

4.4.1. Objectius

Em proposo com a objectius analitzar la meua classe observant les situacions d'enuig que es donen i si els alumnes saben controlar en cada situació la ira o no tenen cap control.

4.4.2. Metodologia

Al llarg del tercer trimestre vaig poder fer observacions al meu curs, 1r de Batxillerat, per a comprovar el control de la ira dels meus companys i companyes. Es van donar diverses situacions d'enuig on la ira es veia involucrada. Cada dia que hi havia alguna situació d'enuig, en arribar a casa, l'explicava i l'analitzava.

4.4.3. Resultats i anàlisi dels resultats

Situació 1: Es va donar un cas on va haver-hi un malentès entre una professora i un noi. La professora en qüestió va rebre una contestació que no li va agradar i va decidir fer fora al noi que havia portat a terme aquesta contestació.

Observació: Vaig poder observar clarament com el noi sortia de classe donant un cop a la porta, però en cap moment va perdre els nervis, no va contestar a la professora i tampoc no va escridassar-la, va sortir de classe relativament calmat.

En aquesta situació, va reflectir-se una de les característiques conductuals de la ira a la cara del noi en qüestió, no van expressar-se les conductes de violència física ni verbal, sinó que es van veure les expressions facials: tenia els llavis tensos, així com la parpella inferior; una mirada una mica desafiant i, les celles baixes i disposades obliquament.

En aquest cas, encara que es va percebre el rostre del noi enfadat, ja que en una situació d'aquest tipus és gairebé impossible amagar aquest tret de la ira, va saber controlar aquesta emoció d'una forma bastant correcte.

Situació 2: Aquesta es duu a terme entre dos alumnes a causa de la presentació d'un treball en grup. Van ficar-se a discutir perquè un dels alumnes culpava a

l'altre de no haver fet res del treball, mentre que aquest es defenia dient que ell havia fet la seva part pel seu compte perquè ningú no li havia fet cas.

Observació: En aquesta situació no hi ha cap control de la ira per part de cap alumne. S'expressa la ira de forma verbal i també amb gestos facials, al igual que amb conductes fisiològiques, ja que es podia observar que a mesura que la discussió passava a ser una situació d'enuig el pols d'ambdós alumnes anava en augment.

Cada vegada la situació anava a pitjor, havia començat de ser una simple discussió a ser una situació on l'amígdala estava envaint la part del cervell racional d'ambdós alumnes. Aquest fet també es deu a la falta d'escolta, ja que tant l'un com l'altre parlaven a la vegada, sense escoltar i sense veure el punt de vista de l'altre persona.

Situació 3: Succeeix d'alguna manera amb tota la classe. Tot comença per decidir el dia de realització d'un examen. Una part de la classe, la gran majoria, es posicionava a favor de fer l'examen un dilluns, mentre que l'altre part, optava per fer-ho un dimecres.

Observació: La situació estava bastant controlada, ja que el delegat estava de mediador, donant el torn de paraula quan ho creia convenient. El problema va començar quan una de les alumnes va decidir donar la seva opinió, aquesta no va agradar a gran part de la classe i abans de que acabés de parlar, molts i moltes ja estaven escridassant-la pel simple fet de no pensar com ells i elles. En aquest moment, la situació va descontrolar-se i tots i totes van començar a parlar alhora cridant com si el/la que més cridés tingués més raó. Es va observar, clarament com la ira cada cop anava en augment, cada cop els/les alumnes deixaven més de banda la part racional.

En aquesta situació, igual que en el cas anterior, hi ha una gran falta d'escolta i d'empatia entre alumnes, ja que en el moment que algú pensa de manera diferent el primer que es fa, en comptes d'escoltar per després poder donar els teus arguments i fer entrar en raó a l'altre persona, és atacar sense importar el que diuen.

Situació 4: Aquesta succeeix entre un professor i un alumne. Es troben ambdós discutint sobre un aspecte de la matèria.

Observació: S'observa falta d'escolta per part d'ambdues persones. Hi ha algun que altre malentès i de vegades pugen el to de veu.

En aquesta situació hi ha bastant de control per part dels dos involucrats però es segueix perceben la falta d'escolta i per aquest motiu, de vegades, hi ha petits malentesos però realment, escoltant-ho des de fora, ambdós subjectes deien el mateix però de diferent manera.

Situació 5: En aquesta situació hi ha una petita baralla entre un petit grup d'alumnes a l'hora d'escolir el tema del qual fer el treball.

Observació: En un primer moment, la reacció de tots els components del grup va ser correcte, es notava que s'escoltaven els uns amb els altres. Però a mesura que passa el temps es notava certa irritabilitat per part d'alguns components i van ser aquests els que començaren a alçar poc a poc el to de veu perquè es van cansar de dir tota l'estona el mateix. En el moment que comencen a alçar uns el to de veu, els altres també ho fan i al final acaben cridant tots.

En aquesta situació, clarament hi ha un enuig progressiu per part de tots els individus, ja que al principi mantenen la calma i parlen com persones normals, però l'ambient va agafant caire de discussió en el moment que un dels components alça el to de veu i només vol escoltar-se a ell mateix. Finalment, els components del grup ho deixen estar, acorden que ho parlaran en un altre moment. Aquesta és una bona solució, ja que quan la ira envaeix a una persona una de les millors formes de canalitzar aquesta ira és deixant de banda el problema i tranquil·litzant-se per poder solucionar-ho de forma constructiva una mica més tard.

| | |
|--|-----------------|
| Situacions on hi ha control de la ira | Dos situacions |
| Situacions on no hi ha control de la ira | Tres situacions |

Taula 1: Observem les situacions en les que hi ha cert control de la ira (dos) i les situacions en les que no hi ha cap control d'aquesta (tres)

4.4.4. Conclusions

En conclusió, en aquest apartat s'observa que en la gran majoria de situacions no hi ha control de la ira per part dels involucrats en el conflicte.

Es pot percebre que en la gran majoria de les ocasions les situacions d'enuig comencen quan els alumnes es deixen d'escoltar els uns als altres i deixen

l'empatia de costat, quan deixen de veure més enllà del que ells i elles pensen, en aquests instants es quan la situació comença a descontrolar-se. Hi ha un problema bastant gran entre els i les alumnes i és la falta d'escolta i la falta d'atenció, gairebé mai estan disposats i disposades a escoltar un pensament diferent al seu, s'observa una baixa tolerància i molt poca paciència.

4.5. Entrevista a Vicky

Una de les pedagogues de l'INS Martí Dot es diu Victoria Garcia Espinosa.

Na Victoria va néixer a Pont de Suert, Lleida el 2 de febrer.

Va estudiar pedagogia i ha estat treballant, gairebé sempre, en llocs relacionats amb l'ensenyança.

Actualment, té contacte directe dia a dia amb els nens i les nenes del Martí Dot, ja que realitza l'optativa d'Educació Emocional i, a més a més, treballa amb nens i nenes que tenen problemes en el control de la ira.

Com que volia veure un punt de vista professional respecte a la ira, específicament, la ira en els nens i nenes del Martí Dot, vaig decidir fer una entrevista a una professional d'aquesta escola. (*Veure Annex 5*)

4.5.1. Anàlisi entrevista

Amb l'entrevista feta a na Victoria, he percebut encara més la falta de valors, la falta de l'educació emocional i la falta del control de la ira que hi ha en els nens i les nenes.

Es cert que en molts casos aquesta falta de control de la ira es motiu de l'entorn familiar, de la història familiar però també es deu a la poca educació emocional que reben aquests nens i nenes. Assegura que no només tenen poc control d'aquesta emoció sinó de qualsevol altre, i a més a més, els costa molt expressar-se. Vicky també remarca que no és l'edat dels alumnes que determina si tenen control o no de la seva ira, sinó que és la història de cadascun.

Són diversos els factors que influeixen en el control d'aquesta emoció però ella ha percebut un cert canvi, nota que a mesura que passen els anys hi ha menys control d'aquesta, quan justament hauria de ser al revés, per tant, alguna cosa s'està fent malament.

5. Conclusions del treball

Després d'haver portat a terme tota la part pràctica, puc validar la meva hipòtesi: els i les alumnes de 1r d'ESO a 1r de batxillerat no tenen cap control de la ira.

L'alumnat no només no té cap control de la ira, sinó que tampoc no sap identificar aquesta emoció. En la majoria de casos, no saben les emocions que senten en cada moment, i no només això sinó que els hi costa molt expressar-se. Segurament cadascun dels alumnes em podria dir fàcilment quin va ser l'últim missatge que van enviar a través del mòbil però no saben dir-me quina va ser l'última emoció que van sentir. He percebut una gran falta d'educació emocional en tots els cursos i una gran falta de valors. Aquest fet hauria de preocupar-nos, ja que els i les joves que estan creixent a dies d'ara són el futur i si no eduquem el futur, la societat cada cop anirà en decadència i es justament el que s'ha d'intentar evitar. Sempre pot haver algun individu que no es trobi en els paràmetres normals d'educació emocional, però en aquest cas, és al contrari, són molt pocs els individus que tenen una bona educació de les emocions.

Hem de ser conscients de que es impossible que els nens i les nenes s'enfadin, igual que és impossible que un adult s'enfadi. El que és possible és fer-los entendre des de que són ben petits i petites que enfadar-se en determinades ocasions és normal, que a tots i totes ens passa, però que poc a poc, a mesura que creixem com a persones, nosaltres podem evitar que la ira, l'enuig, ens controli abans que ens perjudiqui a nosaltres mateixos i mateixes i al nostre entorn.

Deixant que un nen o nena plori sol o sola davant d'una situació d'enuig només el portarà a un nivell més elevat d'estrès. I lo pitjor d'aquesta situació és que el nen o nena ha après que quan s'enfada se sent malament però no compren el per què, no sap controlar-se i a sobre els adults tampoc no l'entenen i l'ignoren. Acaba pensant que el que li passa no es suficientment important i acaba reprimint emocions, com la ira que a la llarga acaben causant problemes físics i emocionals.

Tots aquests fets són els que donen lloc als enfrontaments entre els i les alumnes. Hauríem de prendre consciència de cadascuna de les causes que provoca la ira i donar les eines necessàries als nens i les nenes des de ben petits i petites per a que siguin capaços de controlar aquesta emoció (no reprimir-la) en cada moment; d'aquesta manera, tant els conflictes en l'entorn escolar com els conflictes en l'entorn familiar disminuirien notablement. I per això, s'ha de canviar el pensament de la nostra societat, encara que sigui difícil, s'ha de fer veure que no només es

important tenir una bona educació en l'àmbit científic, social, humanístic sinó que també és molt important tenir una bona educació emocional.

6. Bibliografia

PUNSET, Elsa: Una mochila para el universo, *21 rutas para vivir con nuestras emociones*, Ed. Planeta, Barcelona, 2016.

SÉNECA, Lucio Anneo: 'De la ira', Ed. Del Cardo, Madrid, 2003.

EXTREMERA, Natalio i FERNÁNDEZ, Pablo: "The role of student's emotional intelligence: empirical evidence", Revista d'investigació educativa, 6 (2). Málaga, Juny 2004.

Filosofia, ara! Revista per a pensar. filoara.cat. 2 (3). Barcelona, Desembre 2016.

7. Webgrafia

Cinteco. <http://www.cinteco.com/el-manejo-de-la-ira/>

Wikipedia. <https://es.wikipedia.org/wiki/Ira#S.C3.ADntomas>

Wikipedia. https://en.wikipedia.org/wiki/State-Trait_Anxiety_Inventory

Psicosalud. <http://www.psicosaludtenerife.com/evolucion-y-emocion-ii-la-emocion-que-nos-impulsa-a-lucha/>

Infobae. <http://www.infobae.com/tendencias/2016/06/11/a-las-emociones-como-al-cuerpo-tambien-hay-que-entrenarlas/>

Wikipedia. https://es.wikipedia.org/wiki/Robert_Plutchik

Alberto Soler. <http://www.albertosoler.es/estrategias-para-el-control-de-la-ira/>

Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=ecZGsxYG4v4>

Annexos

8.1. Annex 1. Explicació feta als alumnes

S'exposen les explicacions fetes als alumnes abans d'iniciar la visualització.

Explicació abans de començar:

La ira, és una de les emocions negatives però això no vol dir que sigui bona ni dolenta. Té com totes les emocions una raó de ser evolutiva. La ira pot donar-nos ales per defensar allò en el que creiem. No es tracta de voler anular aquesta emoció o negar-la sino, simplement, aprendre a gestionar-la per a que la seva força no sigui destructiva i la seva expressió pugi manifestar-se en la mesura necessària per a resoldre un conflicte de forma constructiva. Abans de començar el taller vull explicar de forma breu perquè ens enfadem.

Quan ens enfadem som víctimes d'una mena de segrest. Com penso que ja sabreu, el nostre cervell té una part més emocional i un altre més racional. La part més emocional inclou la amígdala, aquesta és com un guardià que té el poder de segrestar la nostra ment més racional en un milisegon. Per aquest motiu, quan estem enfadats de vegades reaccionem de forma irracional perquè tota la informació es enviada directament a l'amígdala, deixant de banda la part del cervell racional, en aquest moment la ràbia es converteix en una emoció emocional, quan no la podem controlar.

Consells finals:

Sempre que sigueu víctimes d'una situació on la ira es troba involucrada el primer que heu de fer és parlar de forma calmada, preguntant sempre a l'altre persona com se sent ella o ell i que es el que sent i com se sent. Parlant sempre des de la calma (això té lloc quan la persona ja s'ha calmat, ha fet respiracions profundes, ha canviat d'aire..). Perquè el que es fa sempre és començar a fer la muntanya més gran, parlant de situacions anteriors i això es justament el que abreuja l'aparició de la ira. Els conflictes s'han de solucionar sempre un per un, no acusar, no utilitzar paraules com sempre fas el mateix, mai em fas cas. Parlar de com se us senti en el moment no acusar de que l'altre ha fet malament. Escoltar i mirar als ulls en aquestes situacions és molt important. Prestar atenció a la situació.

No hi ha situacions desesperades, sinó que som les persones que ens desesperem en determinades situacions.

8.2. Annex 2. Preguntes fetes als alumnes

A continuació s'exposen les preguntes fetes en el primer estudi:

1. Com vas gestionar la situació?
2. Vas reaccionar bé o malament?
3. Quines emocions vas sentir?
4. Com et volies sentir realment?
5. T'hagués agradar afrontar-ho d'una altra manera?

8.3. Annex 3. Enquestes de cada alumne

Enquestes 1r d'ESO

Subjecte 1:

Situació: Jo em vaig enfadar un dia amb el meu entrenador, perquè mai venia a les competicions i un dia va decidir venir però jo no volia perquè no em motiva com m'ensenya i em treu les ganes de competir.

1. Parlant amb el meu entrenador. Li vaig dir que volia canviar de grup i vaig parlar amb el cap tècnic però no em van canviar.
2. Molt malament.
3. Molta ira i impotència.
4. Volia que la gent m'entengués
5. Realment, no.

Subjecte 2:

Situació: Fa un any no vaig poder jugar un partit de futbol perquè de camí em vaig marejar.

Tot i així, vaig intentar jugar, però només començar a escalfar, van entrar-me nàusees.

1. Abandonant el partit, ja que em veia incapaç de jugar.

2. Vaig reaccionar malament, enfadant-me i frustrant-me, millor dit, enrabiad.
3. Impotència, ràbia i ansietat.
4. Volia sentir-me amb coratge i amb ganes de jugar.
5. M'hagués agradat afrontar-ho d'un altre manera, m'hauria agradat intentar jugar i acabar.

Subjecte 3:

Situació: Vaig enfadar-me amb el meu pare.

1. Cridant-li i contestant-li malament.
2. Vaig reaccionar malament (cridant), ja que no és la primera vegada que em passa això.
3. Vaig sentir ira, escalfor, impotència...
4. Realment volia sentir-me neutral, que em donés igual que em reganyés, ja que no m'importa si em reganya però em va consumir la ira.
5. M'hagués agradat gestionar la situació diferent.

Subjecte 4:

Situació: Estava enfadada per tot i mentre estava estudiant, vaig trencar el llapis.

1. Vaig decidir trencar el llapis en aquell moment.
2. Vaig reaccionar bé perquè després em sentia molt bé.
3. Ira.
4. Em volia sentir feliç.
5. No, crec que vaig gestionar bé la situació.

Subjecte 5:

Situació: A 6è de primària, pertanyia a un grup d'amics, érem vuit persones en total. De vegades quedàvem i també anàvem a sopar junts perquè els nostres pares es portaven bé.

Un dia, cinc persones d'aquell grup van començar a reunir-se i van deixar-nos a tres fora, ho intentaven amagar però a l'escola i quan quedaven nosaltres notaven que no volien estar amb nosaltres.

1. Vaig gestionar la situació com vaig poder, em vaig enfadar un temps amb ells.
2. Vaig reaccionar bé.
3. Vaig sentir impotència, ira.
4. Em volia sentir indiferent, com si res hagués passat.
5. Avui en dia crec que ho hauria gestionat d'una altra manera. Li vaig donar massa importància a aquelles persones. Els meus amics de veritat són les altres persones que també van fer fora del grup.

Subjecte 6:

Situació: Aquest any, estava a un partit molt important, ja que si guanyàvem quedàvem primers. Els nervis durant el partit em van jugar una mala passada. No vaig marcar un gol que era el decisiu del partit i em vaig enfadar molt amb mi mateix.

1. La vaig gestionar molt malament, ja que vaig posar-me molt nerviós i sentia que no em podia calmar.
2. Vaig reaccionar de la pitjor manera possible, ja que no vaig jugar gaire bé, no es va notar el treball de la temporada.
3. En aquell moment sentia molta impotència perquè no sabia que fer per millorar algo, i també sentia molta ira.
4. Em volia sentir malament perquè sentia que havia decebut a tothom.
5. M'hagués agradat afrontar-ho d'una manera més madura, ja que no sempre es pot guanyar.

Subjecte 7:

Situació: Estava a classe i el dia d'abans ens van ficar un examen per divendres. Tothom va dir que volien canviar l'examen per fer-ho dilluns de la setmana vinent. Jo vaig dir que no perquè ja m'havia organitzat perquè ja m'havia organitzat per estudiar però al final la professora el va canviar.

1. Vaig pensar que ens ho hauria d'haver dit abans perquè tinguéssim temps per estudiar.
2. Vaig reaccionar malament perquè ho vaig veure molt injust.
3. Vaig sentir molta impotència.
4. Volia pensar que no passaria res i que m'organitzaria bé.
5. M'hagués agradat afrontar-ho de forma diferent però com estava enfadat no veia la solució.

Subjecte 8:

Situació: Un nen no parava de molestar-me i jo passava d'ell però quan va calmar-se va cagar-se en els meus morts i jo vaig enfadar-me molt i vaig estellar.

1. Vaig enfadar-me molt i vaig donar-li un cop de puny.
2. Malament perquè no havia de reaccionar així.
3. Em vaig enfadar molt, sentia ira i volia plorar de la ràbia.
4. Volia passar del tema però ell no parava de molestar-me.
5. Sí, volia afrontar-ho d'un altra forma perquè a mi no m'agrada pegar a la gent.

Subjecte 9:

Situació: Em vaig enfadar molt quan un problema de matemàtiques no em sortia.

1. Al principi vaig enfadar-me molt amb jo mateixa i vaig deixar d'estudiar una estona.
2. Crec que vaig reaccionar bé perquè vaig saber passar.
3. Impotència, frustració.

4. Realment el que volia sentir era estar realitzada i saber fer el problema.
5. No, crec que ho vaig afrontar bé perquè vaig parar la ira i vaig desconnectar per després estar més atenta.

Subjecte 10:

Situació: Va ser una tonteria però em vaig enfadar amb el meu pare perquè va caure una cosa a sobre de la taula i llavors em va reganyar i vaig enfadar-me.

1. Aixecant-me de la cadira i vaig anar a donar una volta
2. Vaig reaccionar bé.
3. Les emocions que vaig sentir van ser ira i tristesa.
4. M'hagués agradat sentir-me d'una altra manera, no haver plorat i passar de tot.
5. Sí, m'hagués agradat parlar amb el meu pare correctament.

Subjecte 11:

Situació: Em vaig enfadar amb una amiga.

1. Vaig donar un cop de puny a un arbre.
2. Vaig reaccionar malament perquè em podria haver trencat la mà, va ser un impuls però els hauria de controlar.
3. Vaig sentir ràbia i tristesa a la vegada.
4. M'hauria agradat sentir-me de manera diferent, alegre.
5. M'hagués agradat parlar normal amb la meva amiga.

Subjecte 12:

Situació: Fa una setmana havíem de fer un treball a la classe, i vam anar a casa d'una de les nenes que feia amb mi el treball.

Un cop allà vam començar a fer el treball i faltava una, li vam preguntar que perquè no arribava. Ella ens va dir que havia tingut un problema i que no arribaria

a l'hora, totes ho vam entendre i li vam dir que el dia que la veiéssim li portaríem un PEN perquè acabés el treball i pogués acabar-lo i així també li ficarien nota.

Al cap d'una estona vam veure una fotografia que havia penjat, sortia amb molta gent i havien quedat.

Totes ens vam quedar flipant perquè a més a més ens va mentir i no havia aparegut per fer res de res.

1. La noia em va escriure un whatsapp dient-me perdó i si es podia arreglar algo però la presentació era al dia següent, jo li vaig dir que no.
2. Vaig reaccionar malament perquè em va donar molta ràbia perquè ho havíem fet tot nosaltres i ella res i pretenia tenir la mateixa nota.
3. Vaig sentir ràbia i ira.
4. M'hauria d'haver sentit tranquil·la perquè jo havia fet la meva part i tindríem més nota.
5. Sí, la veritat és que hagués passat de l'assumpte però no va ser així, ja que vam treure el nom del treball i al dia següent vam parlar com si res.

Subjecte 13:

Situació: Dins del meu grup d'amics vam fer un grupet per anar a una excursió amb els pares i tot. Érem dos nois i dues noies. Vam estar parlant més d'un dia sobre quina data ens anava bé als quatre per quedar i fer la excursió.

La setmana següent la meva amiga i jo vam veure com ells van anar pel seu compte i no ens van avisar. Ens vam enfadar molt. Perquè a més a més els nostres pares havien quedat en que ho parlarien però ells no van actuar.

1. Em vaig enfadar molt amb ells perquè va ser com una sensació de traïció per part d'ells.
2. Vaig reaccionar malament, encara no ens parlem.
3. Vaig sentir ràbia i ira.
4. Volia que ens haguessin dit si ens anava bé aquell dia per anar i després haver decidit tots.
5. Sí, m'hagués agradat una explicació per part seva o una disculpa.

Subjecte 14:

Situació: Una persona propera a mi em va enganya i mentir sobre diferents aspectes. Quan em va explicar tota la veritat em vaig quedar sense paraules, ja que aquell mateix dia li vaig preguntar i vam discutir sobre aquells mateixos aspectes, i com ho negava tant, m'ho vaig creure i vaig confiar.

1. Vaig gestionar la situació plorant de ràbia i decepció i vaig marxar sense dir res.
2. No sé com vaig reaccionar, perquè encara que la ira em va envair no ho vaig mostrar, tampoc no sabia reaccionar d'altre manera avui en dia.
3. Ira, frustració, tristesa.
4. Em volia sentir bé, feliç de guanyar i aconseguir el meu objectiu però no va ser el cas.
5. Ho vaig afrontar com vaig poder.

Enquestes 2n d'ESO

Subjecte 1:

Situació: Va ser un conflicte o millor dit un malentès amb una amiga amb la que he estat tota la vida. Encara que va ser més per terceres persones.

1. No la vaig gestionar malament, encara que em va ser imprescindible l'ajuda de la meva família.
2. Vaig reaccionar malament però no amb ràbia sinó amb decepció per aquella persona a la que havia perdut.
3. Vaig sentir pena i impotència.
4. El que volia era superar-ho de la millor manera possible, intentant oblidar-ho sense rancor.
5. La veritat és que ho vaig afrontar d'una bona manera, així que no intentaria canviar-ho.

Subjecte 2:

Situació: A un partit de futbol el cap de setmana passat anàvem perdent i a sobre l'àrbitre estava de part dels contraris i era un prepotent i vacil·lava molt i per a que no ens expulsés a ningú i no perjudicés a l'equip no podíem protestar-li ni dir-li res.

1. Vam jugar amb més ràbia llavors no estàvem al 100% concentrats pel partit i pel que havíem de fer i pendants de l'àrbitre llavors ens sortia tot malament.
2. Vaig reaccionar malament perquè havíem d'estar pel nostre partit i intentar fer-ho lo millor possible i no fer cas de lo altre.
3. Vaig sentir ira, frustració i impotència de que no sortissin bé les coses.
4. M'hauria agradat sentir-me concentrat pel partit.
5. Sí, m'hagués agradat afrontar la situació de diferent manera, deixant estar les tonteries de l'exterior per així haver pogut jugar millor i tot hagués sortit millor.

Subjecte 3:

Situació: Vaig enfadar-me perquè el meu germà no havia fet cas a la meva mare.

1. Vaig gestionar la situació tranquil·lament, potser amb un to de veu una mica dur.
2. Vaig reaccionar bé però potser podria haver parlat una mica millor.
3. Vaig sentir una mica d'ira i tranquil·litat.
4. Em volia sentir com em vaig sentir.
5. No m'hagués agradat afrontar-ho d'una altra manera perquè jo sóc tal i com sóc.

Subjecte 4:

Situació: El meu millor amic em va fer una cosa imperdonable però que no anava amb males intencions. Jo el vaig deixar de parlar però al final tot es va solucionar perquè vam poder parlar.

1. D'una manera molt agressiva i amb molta ràbia.
2. Vaig reaccionar molt malament.
3. Ira, ràbia.
4. Em volia sentir normal, sense preocupacions, tranquil.
5. Sí, m'hagués agradat afrontar tot de manera més tranquil·la.

Subjecte 5:

Situació: Una discussió molt forta amb el meu pare que va acabar en baralla i jo com sempre plorant.

1. Em vaig quedar paralitzat i després vaig rompre a plorar.
2. Vaig reaccionar malament, ja que no vaig actuar de cap forma.
3. Em vaig sentir com una merda, sentia ira, impotència de no poder fer res.
4. Em volia sentir tranquil·litzat.
5. Sí i no m'hagués agradat afrontar-ho d'una altra manera. Sí, perquè se que m'hauria canviat i no perquè això crec que em faria més fort.

Subjecte 6:

Situació: Fa dues setmanes a la classe d'anglès vam haver de fer un treball sobre un programa de televisió. Ho vaig fer amb dos companys i un d'ells, es va retardar molt en enviar-me la seva part, tant que m'ho va enviar el mateix dia de l'exposició a les 7 del matí i després no va presentar-se a l'hora d'exposar.

1. Intentant pensar que era el millor per l'altre company i per a mi, ja que nosaltres si que havíem treballat.
2. Vaig reaccionar malament perquè situacions similars a aquestes ja m'havien passat però no fins aquest punt que va arribar el meu company.

3. Vaig sentir nervis, em vaig estressar perquè no entenia com una persona fa això. També vaig sentir molta ira i després una mica de decepció, tristesa perquè sempre que faig treballs en grup la gent m'acaba prenent el pel.
4. M'hagués agradat sentir-me amb més tranquil·litat i pensant d'una manera més raonada però en els moments d'enuig em costa pensar i em moc per la impulsivitat.
5. Sí, de forma més tranquil·la.

Subjecte 7:

Situació: L'any passat una professora em va suspendre el trimestre perquè només vam fer un examen en tot el trimestre i el vaig suspendre per faltes d'ortografia, també perquè la professora deia que em passava parlant totes les classes amb les meves amigues quan jo era la que menys parlava.

1. Parlant amb la professora.
2. Vaig reaccionar malament.
3. Vaig sentir ira, decepció i tristesa.
4. Volia acceptar la situació però costava acceptar-la perquè em donava ràbia.
5. No m'hagués agradat afrontar-ho d'una altra manera, ja que ho vaig afrontar tal com va venir.

Subjecte 8:

Situació: Vaig enfadar-me perquè una persona molt important en la meua vida va fer una acció que no trobo normal en la relació que ens uneix.

1. Vaig enfadar-me molt i tampoc era per tant i al final l'altra persona va sentir-se malament per culpa meua i penso que en comptes d'haver actuat així podria haver actuat d'una altra manera.
2. Vaig reaccionar malament, vaig enfadar-me massa.
3. Vaig sentir ira i molta ràbia.
4. Em volia sentir com em vaig sentir, decebut, trist i enfadat perquè crec que no era pròpia l'acció d'aquella persona i no tenia un bon dia.

5. M'hagués agradat afrontar millor la situació, estudiant-me bé tota la discussió i haver parlat tot bé per no estar malament.

Subjecte 9:

Situació: Una vegada em vaig enfadar amb una professora perquè em va puntuar més baix del que em mereixia. Hi havia diverses coses que les tenia bé i me les va posar malament. Vaig reclamar la nota i no em va voler revisar l'examen.

1. Em donava ràbia però em vaig tranquil·litzar perquè si parlava malament em faria menys cas.
2. Al principi vaig reaccionar bé però després vaig alterar-me una mica.
3. Vaig sentir ira, ràbia, impotència.
4. Volia actuar bé per a que la professora accedís a parlar amb mi.
5. M'hagués agradat afrontar la situació de diferent manera perquè com no em feia cas, em vaig posar nerviosa i hauria d'haver estat més calmada.

Subjecte 10:

Situació: Una vegada em vaig enfadar perquè un professor em va suspendre i em va suspendre quan tenia tots els exàmens aprovats i em va suspendre perquè se'm van esborrar tots els exercicis.

1. Doncs vaig anar al professor per dir-li que era perquè se'm van esborrar tots els exercicis i no em va creure. Em va dir que si li estava dient mentides i jo li vaig dir que sí, després va enfadar-se.
2. Crec que vaig reaccionar malament però jo no em penedeixo d'haver-ho fet.
3. Vaig sentir ira i molta ràbia.
4. Em volia sentir com em vaig sentir.
5. No m'hagués agradat afrontar-ho d'una manera diferent.

Subjecte 11:

Situació: Em vaig enfadar molt amb la meva germana perquè no parava de dir-me coses que ja sap que em molesten, tot va començar amb una broma fins que vaig enfadar-me de veritat.

1. Després de pegar a la meva germana vaig anar-me'n a la meva habitació.
2. Vaig reaccionar malament, ja que em vaig enfadar molt.
3. Vaig sentir ràbia i malestar.
4. Em volia sentir bé, no haver-me enfadat.
5. M'hagués agradat reaccionar d'una altra manera, parlant-ho i sense enfadar-me.

Subjecte 12:

Situació: A 1r d'ESO els meus pares van decidir canviar-me d'escola, en comptes de seguir l'institut a la meva escola de tota la vida van canviar-me a un altre institut. A mi no em venia gens de gust canviar-me d'escola perquè jo tenia tots els meus amics allà des de P3.

1. Em vaig prendre molt malament la notícia com si els meus pares m'haguessin arruïnat la vida. Havia de deixar-lo tot per canviar-me a una altra escola.
2. Vaig reaccionar malament, ja que vaig estar dos mesos i mig sense parlar als meus pares i tampoc no els feia cas. També els meus familiars més pròxims van pagar amb la meva ràbia perquè recolzaven als meus pares. Vaig haver d'acceptar-ho perquè ja estava tot fet.
3. Vaig sentir molta ràbia, ira, tristesa.
4. Volia sentir-me bé amb mi mateix i també amb els meus pares, sense baralles.
5. M'hagués agradat gestionar tot d'una altra manera, més madurament perquè no vaig saber veure que els meus pares només volien lo millor per a mi.

Subjecte 13:

Situació: Em vaig enfadar amb un videojoc, on després de diversos intents en diferents dies, de moltes hores emprades, em va guanyar una persona que no sabia ni jugar.

1. Vaig gestionar la situació apagant la play i colpejant un coixí amb força, degut a que el comandament de la play és fràgil i car.
2. Vaig reaccionar de la millor manera possible.
3. Ira, frustració, desesperació.
4. Em volia sentir bé, feliç de guanyar i aconseguir el meu objectiu però no va ser el cas.
5. Ho vaig afrontar malament perquè vaig acabar enfadat, però com a conseqüència de la ira acumulada, va ser l'única manera.

Enquestes 3r d'ESO

Subjecte 1:

Situació: La situació que vaig viure va passar fa molt de temps, quan tenia cinc o sis anys.

Com que jo quan era petit estava grassonet hi havia alguns nens que de vegades es reien de mi per aquest motiu. Un dia, tota la classe va començar a riure's de mi (inclosos altres nois més grassonets que jo).

1. Vaig gestionar la situació molt agressivament.
2. Vaig reaccionar molt malament, ja que em vaig deixar portar per la ira i vaig començar a pegar a tothom, inclús vaig llençar una cadira al cap d'un nen.
3. Vaig sentir molta ràbia, ira, a més a més d'altres emocions més minoritàries com la indignació o la tristesa.
4. Em volia sentir com em vaig sentir, ja que vaig sentir-me bé amb mi mateix perquè tothom va parar de riure's de mi, inclús alguns es van penedir del que feien.
5. Per una part, m'hagués agradat afrontar la situació de diferent manera perquè les conseqüències no van ser bones: em van caure esbrucades tant dels meus pares com dels professors.

Per una altra part, no m'hagués agradat afrontar-ho de diferent manera perquè penso que si m'hagués callat m'ho haguessin seguit dient.

Subjecte 2:

Situació: Estàvem dues o tres amigues parlant i no sé com ni perquè una d'elles va pegar-me en plan broma.

1. Vaig marxar just després perquè jo sabia que si em quedava li pegaria i li cridaria i com jo era amiga seva, no volia fer-ho, ja que sabia que havia estat broma.
2. Vaig reaccionar bé perquè vaig marxar immediatament encara que sense dir res.
3. Vaig sentir ira, ràbia i a la vegada sorpresa perquè no sabia que, tot i sabent que ella m'havia pegat de broma, em donaria tanta ràbia.
4. Voldria haver-me sentit normal sense enfadar-me per aquesta tonteria.
5. No m'hagués agradat reaccionar d'una altra manera, vaig fer el correcte: anar a calmar-me sola.

Subjecte 3:

Situació: Em fa ràbia que la gent ve de bones, pròpies companyes de tota la vida i després et critiquen a les teves esques.

1. Vaig adonar-me'n de la situació en la que estava i vaig decidir tenir el mínim contacte amb aquelles persones.
2. Per la meva part, crec que vaig reaccionar bé, ja que com no podia evitar a aquestes persones perquè les havia de veure cada dia, simplement vaig distanciar-me d'elles i ja està.
3. Molta ira, ràbia perquè des de ben petites havíem estat per a qualsevol cosa, em sentia bastant malament per dins perquè no t'adones de que hi ha persones molt falses.
4. Em volia sentir com sempre, feliç amb aquella gent però no podia ser perquè no eren amics i amigues de veritat.

5. No m'hagués agradat afrontar-ho d'una altra forma, vaig afrontar-ho com vaig poder i, simplement no li donaré més importància perquè la gent que realment em vol a la seva vida m'ho demostra.

Subjecte 4:

Situació: Em vaig assabentar que la meva millor amiga, en aquell moment, anava explicant coses de mi.

1. Vaig parlar amb ella i vaig intentar contenir tota la ràbia encara que del tot no ho vaig aconseguir.
2. Vaig reaccionar de la millor manera possible, ja que davant d'ella vaig estar bé però quan em vaig assabentar em vaig ficar molt nerviosa i em vaig enfadar molt.
3. Ira, decebuda i vaig sentir amargor cap aquella persona.
4. Em volia sentir diferent, que no m'importés, encara que no va ser així.
5. No m'hagués agradat afrontar-ho d'altre forma, ja que si ho hagués fet diferent la cosa hagués anat a pitjor, crec que va ser correcte, vaig intentar controlar-me, encara que costí.

Subjecte 5:

Situació: Ahir la tarda vaig quedar amb les meves amigues. A casa meva tinc moltes normes i una de les més importants és la de la puntualitat, aquell dia vaig arribar tard a casa.

1. En comptes d'avisar que arribava tard a casa, vaig passar perquè no ho veia important arribar una mica més tard i com m'ho estava passant molt bé no li vaig donar importància. Quan vaig entrar per la porta els vaig explicar perquè arribava tard.
2. Vaig reaccionar molt malament perquè no em creien i això em fa molta ràbia.
3. Vaig sentir molta impotència perquè no m'agrada que desconfiïn de mi i també ira.
4. M'hagués agradat sentir confiança per part dels meus pares.

5. La veritat és que no vaig pensar les coses, hauria d'haver trucat als meus pares per a que no es preocupessin tant, hagués fet les coses millor per a que no s'enfadessin amb mi.

Subjecte 6:

Situació: Vaig enfadar-me amb una amiga un dia que vam quedar, ja que jo no tenia butxaques per guardar el mòbil i li vaig demanar que me'l guardés i que anés amb compte.

Més tard, no sé perquè, va començar a córrer i se li va caure de la butxaca deixant la pantalla destrossada.

1. Vaig agafar el mòbil i vaig apartar-me de tothom. Després, em van dir que li havia donat un atac d'ansietat i vaig anar a calmar-la.
2. Crec que no vaig reaccionar ni bé ni malament, em vaig anar per no enfadar-me més però no era culpa d'ella, va ser sense voler.
3. Molta ira.
4. Hagués preferit estar més relaxada però realment sentia molta ràbia.
5. Necessitava apartar-me de la gent, però per altre cantó, si no m'hagués anat a la meva amiga no li hagués donat l'atac d'ansietat.

Subjecte 7:

Situació: Estava nerviosa, li vaig dir coses que no volia.

1. Vaig gestionar la situació cridant.
2. Vaig reaccionar malament perquè estava nerviosa i li vaig parlar amb un to de veu elevat.
3. Estava enfadada amb tothom, no volia parar amb ningú. Sentia ràbia, impotència, ira.
4. Volia sentir-me tranquil·la, pensant que l'examen m'aniria bé però sabia que seria molt difícil.

5. M'hagués agradat gestionar tot diferent perquè l'altre persona tampoc tenia cap culpa i després vaig adonar-me'n de que no havia fet bé i que havia de demanar-li perdó.

Subjecte 8:

Situació: Un dia em vaig enfadar amb el meu germà perquè va trencar el meu disc preferit. Estava jugant amb ell i li vaig dir que el deixés perquè el trencaria, no va fer cas i li va caure.

1. Vaig cridar al meu germà, tenia molta ràbia.
2. Vaig reaccionar malament perquè vaig insultar-lo i cridar-lo, dient que mai feia cas.
3. Ira, impotència i una mica de pena per haver perdut el disc.
4. Realment, volia fer com si res hagués passat.
5. M'hagués agradat gestionar tot de diferent forma, sense enfadar-me tant amb l meu germà.

Subjecte 9:

Situació: Vaig enfadar-me fa dues setmanes amb un amic per un problema que va passar entre els dos. El motiu és per la seva forma de reaccionar quan em veu, esta molt diferent quan em parla per el mòbil que quan em veu perquè quan em veu no el dirigeix ni la paraula, fa com si jo no existís i això em molesta. La situació cada cop va a pitjor i segueix sense solucionar-se.

1. Vaig intentar parlar amb ell més d'un cop i demanar-li explicacions de les seves reaccions.
2. Al principi jo reaccionava molt bé, l'intentava entendre però ha arribat un punt que no sabia que reaccionar i quan ho feia, reaccionava malament.
3. En aquells moment tenia molta ira, tristesa, ganes de passar d'ell.
4. Em volia sentir com tot lo contrari a lo que sentia realment.
5. M'hagués agradat reaccionar com ell, passar de tot i sentir que no era important lo que feia o deixava de fer.

Subjecte 10:

Situació: Em vaig enfadar amb una persona perquè m'havia d'ajudar a estudiar. Portàvem dos dies intentant estudiar i ell havia de marxar a les 8h i eren les 7:40h i encara no sabia res. Vaig intentar convèncer-lo i al final amb tantes coses i encara no sabia res intentava que es quedés.

1. Vaig gestionar la situació vacil·lant, em va fer molta ràbia.
2. Vaig reaccionar malament, no li vaig expressar el que sentia.
3. Em vaig sentir malament. Les emocions que sentia eren tristor, ira.
4. M'hagués agradat sentir-me bé amb mi mateixa i amb l'altre persona.
5. M'hagués agradat afrontar la situació de manera diferent, no m'hauria d'haver ficat tant ràpid així, tinc molta ràbia per algunes coses que fa aquesta persona.

Subjecte 11:

Situació: Recordo agafar el seu coll i colpejar el seu cap contra la paret, escapar-me dels nois que em subjectaven i colpejar-lo més.

1. Vaig gestionar la situació de forma agressiva, pegant al noi i plorant.
2. Vaig reaccionar malament perquè em vaig llençar contra ell i tot això plorant, no m'agrada fer mal als altres de forma voluntària amb tanta ira acumulada.
3. Sentia fúria i tristesa, estava plorant.
4. Volia sentir-me relaxada.
5. Diria que si però no puc viatjar en el temps.

Subjecte 12:

Situació: Fa temps va morir la meva àvia, jo l'estimava molt, va ser molt dur però vaig estar amb ella fins al final.

1. Vaig estar l'última setmana de la seva vida al seu costat, patint amb ella i amb tota la família, plorant, però a la vegada forta per fer costat a tothom que ho necessités.
2. Quan va arribar el moment, sincerament, vaig reaccionar molt bé, el meu pensament era que millor així que no aquí i patint.
3. Sentia ira, disgust, ràbia, impotència i confiança per a que tingués un bon viatge allà on fos.
4. Realment no em volia sentir de cap manera, al funeral no vaig plorar mol, ja que tot el que havia plorat ho havia fet setmanes abans.
5. No m'hagués agradat gestionar la situació de diferent manera, ja que crec que era i és la millor manera d'afrontar una mort, com jo ho vaig fer.

Subjecte 13:

Situació: L'altre dia, després d'haver estat tot el matí i part de la tarda estudiant, vaig estirar-me al llit per descansar i no fer res. En aquest moment, la meva mare va entrar a la habitació dient-me que l'ajudés, que sempre estava enganxada al mòbil...

1. Vaig gestionar la situació tancant la porta als nassos de la meva mare i ella, òbviament que es va enfadar molt.
2. Vaig reaccionar malament.
3. Vaig sentir ira.
4. Em volia sentir penedida.
5. M'hagués agradat explicar a la meva mare que necessitava descansar i que la ajudaria però una mica més tard.

Subjecte 14:

Situació: Fa un temps vaig treure un 4,95 a un examen.

1. Vaig gestionar la situació de forma tranquil·la.
2. Vaig reaccionar bé, per un costat em semblava divertit però per altre, vaig sentir-me frustrar, ja que necessitava més nota per afrontar millor el trimestre.

3. Ira, frustració.
4. Em volia sentir bé amb mi mateix però no podia per la mala nota.
5. Ho vaig afrontar bé, és una forma normal d'afrontar una situació així.

Subjecte 15:

Situació: Vaig tenir una baralla a casa amb la meva mare pels estudis, per mi va ser greu perquè em va dir coses molt fortes.

1. Vaig gestionar la situació cridant i plorant de tota la ira que tenia dintre. Tenia molta impotència i només volia marxar lluny.
2. No vaig reaccionar bé perquè és la meva mare i vaig dir coses dolentes i vaig començar a pegar cops a tots però en aquell moment és l'únic que volia.
3. Ira, frustració, tristesa per part de la meva mare, que em digués que no arribaria al que vull fer no em va fer sentir gens bé i que em fes fora de casa menys.
4. Em volia sentir segura de mi mateixa.
5. Ho vaig afrontar com em va sortir en aquell moment, tampoc no m'agrada que em trepitgin com si fos una merda.

Enquestes 4t d'ESO

Subjecte 1:

Situació: Un dissabte a la nit vaig sortir amb uns amics. Jo estava coneixent a un dels nois. Quan portava una estona allà l'alcohol va pujar i vaig donar-me un petó amb un dels nois.

1. Em vaig sentir molt malament i vaig parlar amb el noi que estava coneixent per explicar-li, abans que s'ho digués a l'altre persona.
2. Vaig reaccionar malament.
3. Vaig sentir ràbia, disgust, impotència, penediment.
4. Jo només volia solucionar el problema.

5. No m'hagués agradat afrontar-ho d'altre manera perquè degut a la impotència del moment pel que havia fet i que em sentia malament no podia fer res diferent a com ho vaig fer.

Solament podia parlar amb el noi i mostrar el meu penediment.

Subjecte 2:

Situació: Em vaig enfadar amb una amiga meva perquè havia begut més del compte i es volia anar a casa sola quan estàvem de festa.

1. Vaig intentar adequar el to de veu a la situació i el moment, pensar com podia fer-li canviar d'opinió, ja que és una mica cap de suro. Llavors em vaig tranquil·litzar.

2. Vaig reaccionar bé.

3. Sentia ràbia, desconfiança per part d'ella, descontrol de la situació.

4. Volia sentir-me bé amb ella, tranquil, gaudint del moment.

5. No m'hagués agradat afrontar la situació de manera diferent perquè va sortir mitjanament bé.

Subjecte 3:

Situació: Vaig arribar a casa i havia d'estudiar, justament aquell dia, en van manar un treball de cinc pàgines.

1. Em vaig enfadar moltíssim, vaig intentar fer tot, vaig acabar el treball i em va donar temps a estudiar.

2. Vaig reaccionar malament, molt enfadat.

3. Em vaig sentir molt enfadat i amb molta ira.

4. Em vaig sentir bé tal i com em vaig sentir.

5. Vaig gestionar bé la situació perquè vaig acabar-ho tot.

Subjecte 4:

Situació: La meva mare arribava d'acompanyar a la meva germana petita al col·legi. Jo estava menjant i ella em va preguntar com m'havia anat l'institut, si m'havien donat alguna nota més d'exàmens i com m'havien anat els últims. La última em va anar molt malament i sembla ser que els meus pares van estar parlant per apuntar-me a repàs en vacances.

1. Vaig gestionar la situació cridant a tots dos.
2. Vaig reaccionar malament.
3. Em vaig sentir malament, rabiós, amb ira.
4. Em volia sentir bé amb els meus pares, ja que suposo que volien lo millor per a mi.
5. M'hagués agradat gestionar la situació sense cridar, ja que així no es soluciona res.

Subjecte 5:

Situació: Fa uns quants mesos, a l'estiu, feien una festa a segur de Calafell, el lloc on cada any anem a passar les vacances.

Tots els meus amics i amigues anàvem i estàvem molt emocionats d'anar-hi, ja que era la festa d'estiu i ens ho passaríem molt bé.

Tot anava bé fins que li vaig dir al meu pare, li vaig anunciar la famosa festa i vaig preguntar-li si podia anar. Per la meva mala sort, la seva resposta va ser no.

A l'escoltar aquesta resposta em vaig enfadar moltíssim, ja que seria l'única que no assistiria a la festa i es quedaria a casa sola pensant que els altres s'ho estaven passant genial.

1. Després de tot, vaig intentar mirar el costat positiu i vaig intentar entendre la resposta del meu pare, encara que em va costar.
2. Primerament, vaig reaccionar malament. Quan tens il·lusió per quelcom i te la treuen no reaccions bé, a més a més, a ningú li agrada escoltar el que no vol.
3. Vaig sentir tristor, moltíssima ràbia i, després, molt després, empatia.
4. Realment, volia entendre la posició del meu pare, volia ser empàtica amb la seva decisió però em va costar, ja que la ira m'ho impedia.

5. Per una part, m'hagués agradat afrontar-ho amb més calma i no enfadar-me tant però crec que sempre, almenys una mica, és normal enfadar-se quan escoltes quelcom que no vols o et treuen la teva llibertat, encara que sigui per protegir-te.

Subjecte 6:

Situació: Vaig molestar-me amb la meva millor amiga. Va ser per una tonteria però en aquell moment no vaig pensar això.

Em va trucar i em va dir que no aniria a un lloc al que tres cops a la setmana anem juntes. Em va molestar perquè en aquell lloc hi tenia que veure amb la seva responsabilitat. I a més a més, em va demanar que jo li cobris.

1. Al principi vaig dir-li que jo no volia cobrir-la però després ho vaig fer, perquè sóc la seva millor amiga no la seva mare.

2. Vaig reaccionar bé. Vaig controlar el meu to de veu perquè no notés que estava enfadada però per altre banda, crec que vaig fer malament en comportar-me com la seva mare.

3. Quan vam deixar de parlar, vaig enfadar-me, tenia ira acumulada i tenia moltes ganes de plorar (no sé perquè). També estava molesta, per no haver dit tot el que pensava.

4. Em volia sentir satisfeta perquè havia parlat amb la meva amiga però no va ser així.

5. M'hauria agradat afrontar la situació pensant més. Haver dit tot el que pensava encara que en aquell moment no hagués canviat res.

Subjecte 7:

Situació: Em vaig enfadar amb un amic perquè em va fer una broma i m'ho vaig prendre malament.

1. Vaig gestionar la situació cridant molt.

2. No vaig reaccionar bé.

3. Vaig sentir ira, ganes de baralla.

4. M'hagués agradat sentir-me content.
5. M'hagués agradat afrontar la situació parlant amb ell, evitant la baralla.

Subjecte 8:

Situació: Un amic em va trencar un rellotge que em va regalar el meu pare.

1. Vaig gestionar la situació discutint. Ambdós vam començar a cridar.
2. Vaig reaccionar malament perquè em vaig barallar amb el meu amic durant una estona.
3. Tenia ganes d'insultar i barallar-me. Vaig sentir ira, ràbia.
4. Em vaig sentir bé com em vaig sentir perquè al final vaig saber tranquil·litzar-me i em vaig controlar.
5. M'hagués agradat parlar com persones, sense cridar.

Subjecte 9:

Situació: Que em diguin que he de fer el lliç, la meva germana, quan pot avançar el temps fent una altra cosa i a sobre esta veient que ho anava a fer. No és la primera vegada que m'ho diu, ni serà la última.

1. Vaig gestionar la situació malament, cridant i ficant-me nerviosa.
2. Vaig reaccionar malament perquè la ira acumulada va provocar que contestés i cridés.
3. Vaig sentir ira.
4. Em vaig sentir bé com ho vaig fer perquè en aquell moment quan ho vaig dir tot de cop em vaig desfogar.
5. M'hagués agradat gestionar la situació de diferent manera per estalviar un problema més.

Subjecte 10:

Situació: Aquest any esta sent una mica complicat entre la meva mare i jo.

A casa els hi agrada sopar tots junts, en família, i no els hi agrada sopar més tard de les 21h.

El meu pare és més tranquil i tendeix a ser 'més flexible', en canvi, la meua mare no tant.

El problema és que jo entreno de 19:30h a 21:00h i com que queda una mica lluny de casa amb transport públic el meu pare m'ajuda i em ve a buscar (arribem a les 21:15h a casa). Però últimament he tingut discussions amb la meua mare perquè no entén que no puc marxar cada dia abans de l'entreno ni que tampoc no puc anar abans sola. I un dia vam tenir una discussió bastant forta.

1. Bàsicament vaig enfadar-me amb ella perquè demana que faci masses coses a casa i que sempre sigui puntual i no tinc temps. Però a la vegada ella esta contenta pels meus esforços, llavors em vaig tranquil·litzar i ho vam parlar.

2. Al principi, vaig reaccionar malament per culpa de no saber controlar gaire les emocions però després ja va anar tot millor.

3. Confusió, impotència de no saber que fer, ira acumulada i tristesa perquè en el fons sabia que en part tenia raó i que de vegades hauria de ser menys 'egoista'.

4. Crec que de la manera que em vaig sentir ja em va anar bé per aprendre de la situació. De vegades cal que ens sentim de maneres que no volem i no ens agraden.

5. No m'hagués agradat afrontar-ho d'una altra manera, ho vaig fer com vaig poder.

Subjecte 11:

Situació: A una nit d'estiu em trobava a una festa d'aniversari d'una amiga, tot anava genial fins que a mitja nit va aparèixer la seva ex-parella. La seva ex-parella és amic meu, quan va arribar per sorpresa semblava que la nit seguiria amb normalitat però el meu amic va beure una mica i va fer coses que no hauria d'haver fet.

1. Vaig intentar gestionar la situació amb serenitat i de manera madura.

2. Vaig reaccionar malament o més ben dit, de sorpresa, ja que no m'esperava tot el que estava succeint.

3. Vaig sentir bastantes emocions a l'hora, però generalment molta decepció i molta ràbia, ja que no veia capaç al meu amic de fer el que va fer.
4. Era impossible sentir-me d'una manera diferent a la que vaig sentir-me.
5. No m'hagués agradat gestionar la situació d'una altra forma, crec que vaig gestionar-la de forma correcte i amb maduresa i estic orgullós.

Subjecte 12:

Situació: Estava a casa amb els meus pares i havíem de dir quin lloc aniríem per celebrar l'aniversari de la meva germana.

1. Vaig gestionar la situació cridant i molt enfadada perquè mentre jo els deia que era millor celebrar-lo en una sala gran per convidar més gent, ells deien que millor a casa.
2. Vaig reaccionar malament perquè en aquell moment pensava que tenia jo la raó i no volia escoltar el que m'estaven dient.
3. Vaig sentir ira, fúria.
4. Em volia sentir despreocupada i calmada.
5. M'hagués agradat gestionar la situació més tranquil·lament, hauria d'haver escoltat i haver raonat amb el que els meus pares em deien, en comptes de ficar-me a cridar de primeres.

Subjecte 13:

Situació: Estava al meu llit tranquil, amb la música i de cop vaig escoltar a la meva mare cridant el meu nom.

Quan vaig anar al menjador per veure que passava vaig veure al meu pare arrossegant a la meva mare pel terra portant-la a la terrassa. M'estava ficant molt nerviós.

1. Vaig gestionar la situació agafant al meu pare per separar-lo de la meva mare, el que va fer ell va ser donar-me un cop de puny a la cara. Quan això va acabar la meva mare va trucar a la policia i jo des d'aquell dia estic enfadat amb el meu pare.

2. Vaig reaccionar bé, una mica de forma nerviosa, intentant neutralitzar la baralla. Pot ser si no hagués estat allà hagués passat quelcom greu.

3. Sentia ira, decepció per part del meu pare i molta tristesa per part de la meva mare.

4. M'hagués agradat sentir-me bé amb els meus pares, però era impossible pels fets que es van donar.

5. No m'hagués agradat gestionar la situació de diferent manera, ho vaig fer lo millor que vaig poder.

Subjecte 14:

Situació: No sé si va ser el cop que més o menys em vaig enfadar, però si se que va ser l'últim cop que ho vaig fer. Fa aproximadament una setmana, una amiga meva em va decebre, ja que a mi em deia una cosa i després feia unes altres.

1. Vaig gestionar la situació com vaig poder, parlant amb ella i preguntant-li el perquè de tot això, em va donar motius que no em convencien i jo vaig enfadar-me molt i vaig començar a cridar.

2. Vaig reaccionar malament, ja que ho podria haver fet d'una altra manera, sense enfadar-me.

3. Vaig sentir ira, ràbia perquè era ella la que volia que m'enfadés.

4. Em volia sentir amb ganes d'afrontar la situació de bona forma, però era impossible.

5. M'hagués agradat afrontar-ho de forma més tranquil·la, però com ella va provocar tot això, doncs d'aquesta manera ha sigut.

Subjecte 15:

Situació: Vaig assabentar-me que el meu nuvi havia estat amb una altre noia per unes fotos que vaig veure.

1. Vaig gestionar la situació malament, molt enfadada amb el meu xicot, vaig preguntar-li que eren aquelles fotos i no vaig deixar parlar-li, ni tocar-me. No volia

saber res d'ell estava molt nerviosa. Li vaig insultar i vaig anar a donar una volta al carrer.

2. Vaig reaccionar malament, estava trista, danyada per la persona a la que estimava. També vaig descobrir que era gelosa i no m'agrada ser-ho.

3. Ira, ràbia, impotència, nerviosisme, decepció.

4. Em volia sentir amb confiança cap a ell però no va ser així.

5. M'hagués agradat gestionar la situació amb més serenitat i tranquil·litat per poder parlar amb ell i que m'expliqués si havia passat quelcom o no.

Enquestes 1r de Batxillerat

Subjecte 1:

Situació: Em vaig enfadar moltíssim quan el meu germà va ser convidat a anar a un concert d'un dels meus grups preferits amb un amic nostre i no em va dir res sabent que a mi m'encanten.

1. Em vaig assabentar pel meu pare i la meva mare i llavors no vaig poder afrontar la situació amb ell davant però després li vaig dir que m'havia fet mal que no comptes amb mi.

2. Vaig reaccionar bé, encara que vaig ficar-me trista perquè sempre que sorgeixen plans amb amics li proposo que vingui però ell no va ser el capaç de fer el mateix. Tot i això no vaig escridassar-lo, li vaig dir que m'havia decebut i prou.

3. Vaig sentir molta ira i impotència.

4. Em volia sentir diferent, sense que m'hagués afectat tant emocionalment aquest fet perquè només era un concert però en aquell instant no vaig poder controlar-me.

5. No m'hagués agradat afrontar això de diferent forma, crec que vaig saber portar la situació força bé perquè no va haver bronca entre els dos tot i les ganes que tenia jo de que hi hagués, vaig controlar-me.

Subjecte 2:

Situació: Fa sis mesos que sóc vegetarià, un mes després d'iniciar aquesta dieta vaig anar a un dinar familiar i els tiets van dir-me que si ho era només perquè volia que una noia es fixés en mi.

Òbviament, això els ho havia dit el meu pare quan el dia abans havien estat parlant per telèfon. Em vaig enfadar molt perquè el meu pare creia que jo no podia seguir aquesta filosofia per convenciment propi i que ho feia per a un altre persona.

1. Vaig esperar fins que vam quedar-nos sols per comentar-li i dir-li que si això creia ell, volia dir (segons ell) que jo no tenia cap tipus de moral ni dignitat.
2. Vaig reaccionar bé, ja que no vaig actuar de forma impulsiva.
3. Vaig sentir ira, decepció, incredulitat.
4. Em volia sentir indiferent.
5. No m'hagués agradat gestionar això d'altre forma, ho vaig fer correctament.

Subjecte 3:

Situació: Un dia, em vaig enfadar amb el meu pare perquè estàvem al cotxe, ell, una amiga i jo per anar a Gran Via 2. Mentre estàvem a la carretera, vaig veure que el meu pare tenia els quatre intermitents.

1. Vaig gestionar la situació dient-li que tenia els quatre intermitents per si els volia treure. I ell el que va fer va ser cridar dient-me que no era jo qui havia de dir-li com portar el seu cotxe i que aprengui a estar callada.
2. Vaig reaccionar bé, neutre, encara que em cridés, quan ho va fer, vaig dir-li que ho deia per seguretat i que no calia que em parlés d'aquella manera.
3. Sentia ira, impotència i tristesa, vaig acabar plorant perquè ell m'havia tractat molt malament i no em va respectar per això crec que vaig plorar.
4. M'hagués agradat sentir-me satisfeta perquè vaig saber mantenir el to de veu neutre, mentre ell cridava.
5. No m'hagués agradat gestionar la situació de diferent manera perquè en tot moment ho vaig fer bé.

Subjecte 4:

Situació: Després d'un llarg matí a l'escola, va arribar la nit. Vaig haver de preparar el sopar com cada dimarts perquè la meva mare, el meu pare i la meva germana sempre arriben cap a les nou.

Just estava parant la taula quan va aparèixer la meva germana i començà a menjar-se el que jo estava preparant per sopar.

1. Li vaig dir a la meva germana que si podia esperar a que seguéssim tots a sopar, ella va ignorar el que jo li demanava. A continuació, vam començar a discutir. Al final el que anava a ser un sopar normal va acabar en crits.

2. Vaig reaccionar malament, ja que no vaig tenir gaire paciència en aquell moment perquè estava cansada i jo també tenia gana.

3. Ira, impotència, ràbia.

4. M'hagués agradat sentir-me escoltada i respectada.

5. M'hagués agradat afrontar-ho d'una altra manera, tenir més paciència en aquell moment però no vaig saber afrontar-ho d'una manera diferent en aquell moment. Penso que tot i haver discutit hauríem d'haver ficat ambdues de la nostra part per evitar que el sopar acabés com va acabar. Em vaig sentir, per una part, culpable perquè en aquest aspecte tinc poca paciència i comprensió i una vegada iniciada la discussió em costa molt aturar-la.

Subjecte 5:

Situació: Una vegada m'acabaven de donar una nota de l'escola que no m'havia agradat, i a més tenia un examen proper, pel qual no anava preparat. La meva germana va començar a fer skype, la qual cosa m'impedia estudiar a l'estudi, vaig decidir baixar al menjador on els meus pares estaven dormint amb la televisió encesa. Però el meu pare va despertar-se i va dir-me que tornés a encendre la televisió, ja neguitós, vaig encendre-la de males maneres i vaig pujar al pis de dalt de tot. Em vaig oblidar els auriculars i vaig haver de tornar a l'estudi, quan els vaig agafar la meva germana em va dir que considerava que havia estat una falta de respecte i m'exigia explicacions.

1. Vaig gestionar la situació primerament evitant una discussió amb la meva germana baixant al menjador, però al final vaig acabar explotant i vaig començar a

escriu a la meua germana donat que ella era conscient que jo estava enfadat i ella seguia ficant el 'dit a la llaga'.

2. Vaig reaccionar bé dins del que cap, tenint en compte la meua situació.
3. Ira, sobretot.
4. Em volia sentir concentrar, calmat.
5. Ara que miro enrere si que m'hagués agradat gestionar la situació d'altre forma.

Subjecte 6:

Situació: Em trobava en una competició de trial i en una de les rondes vaig caure perquè no vaig frenar bé i al caure vaig lesionar-me.

1. Vaig gestionar la situació molt enrabiada, abandonat per culpa de la ira acumulada.
2. Vaig reaccionar molt malament, ja que vaig tirar la bici enlaire i vaig marxar de la competició.
3. Vaig sentir ira, impotència, tristesa perquè un error minúscul va afectar-me massa, tant física com emocionalment.
4. Em volia sentir menys frustrat, sense fúria, ja que després de fer algunes reflexions vaig adonar-me'n de que aquella ira només m'havia servit per enfadar-me més amb mi mateix.
5. M'hagués agradat haver-me controlat una mica més.

Subjecte 7:

Situació: Vaig escoltar a dues persones parlant de forma masculista i dient que les dones no servien per fer esports i que la major part de gent que fa esports són homes.

1. Vaig gestionar la situació parlant amb aquestes dos persones, a les quals coneixia mínimament, vaig dir que no em semblava gens bé el que estaven dient.
2. Vaig reaccionar bé, com vaig poder, en cap moment vaig faltar el respecte a ningú, encara que potser podria haver parlat de forma més correcta.

3. Vaig sentir ira, estem al segle XXI i aquestes situacions no haurien d'existir.
4. Volia sentir-me feliç com abans d'escoltar el comentari i discutir amb aquelles persones, ja que no m'agrada fer això.
5. M'hagués agradat gestionar la situació una mica més correctament, dient les coses millor però la ira va fer que això fos impossible.

Subjecte 8:

Situació: Feia poques setmanes que m'havien donat l'alta mèdica d'un petit trencament a l'isquio, estava entrenant amb normalitat i el meu entrenador va decidir que ja era hora de tornar a competir. Escalfant abans de competir vaig notar una petita molèstia a l'isquio, però tenia ganes de competir i no vaig donar-li importància. Aquella competició em vaig fer un trencament a l'isquio més gran que el cop anterior.

Em vaig enfadar molt amb mi mateix per no haver-me escoltat el cos i haver pres una decisió tan precipitada i arriscada.

1. Estava molt enfadat i en aquell moment només pensava que havia de passar per tot el procés de recuperació. Vaig actuar com si no hagués passat res perquè no volia que tanta gent em veies malament.
2. Vaig reaccionar bé, fins al moment que em vaig trobar sol. En aquell instant, la situació se'm va anar de les mans i vaig començar a plorar i a donar cops a la paret.
3. Vaig sentir por, però sobretot molta ira.
4. Em volia sentir com em vaig sentir, era impossible sentir-se d'altre forma.
5. M'hagués agradat intentar evitar la situació. Tinc clar que si em torno a trobar davant d'una situació semblant, m'agradaria controlar la meva ira, sense violència.

Subjecte 9:

Situació: A casa, els caps de setmana tenia una bonificació per la feina quotidiana que requereix qualsevol llar.

Normalment, el dissabte era quan rebia el 'premi' per la feina desenvolupada. Un dissabte que havia quedat per fer una excursió de cap de setmana, havíem

quedat al matí però jo vaig dir als meus amics que fins que no em donessin la paga no podia anar.

Va passar mig matí i la meva paga seguia sense arribar. Finalment, vaig dir als meus amics que no podia anar a l'excursió, que marxessin.

1. Vaig gestionar la situació molt enrabiad i va provocar que gestionés la situació d'una manera poc afortunada.
2. Vaig reaccionar malament, ja que vaig donar una puntada de peu a la paret amb conseqüències poc afortunades perquè el meu peu es va inflamar.
3. Ira, ràbia, tristesa i en part, tenia ganes de fer mal als meus pares que m'havien de donar la paga.
4. Em volia sentir com em vaig sentir en aquell moment.
5. M'hagués agradat gestionar la situació de diferent forma perquè amb el temps vaig adonar-me'n que aquesta no era la manera i que no havia servit de res.

Subjecte 10:

Situació: La meva mare estava a Madrid, cuidant del meu avi, ja que estava ingressat a l'hospital.

Un dia, em va enviar un missatge i em va dir que m'acomia des del d'ell poc a poc, que li quedava poc temps. Això va dir-m'ho un dia abans del meu aniversari i em sentia bastant decebuda. Jo volia anar a Madrid a acomiadar-me d'ell, veure'l per últim cop per sentir la seva veu i estar amb ell per últim cop en el moment que més ho necessitava però la meva mare no em va deixar. Ella no volia que el veiés d'aquella manera i ell mateix tampoc no volia.

1. vaig gestionar la situació insistint per a que em deixés però ella no cedia i em vaig enfadar moltíssim amb la meva mare, li vaig començar a cridar pe telèfon i a fer sentir-la culpable de tot el que estava succeint.
2. Vaig reaccionar malament, estant de viatge, en acabar la trucada vaig explotar, vaig començar a plorar de la ràbia i de la impotència que tenia per no poder fer absolutament res al respecte; de voler ajudar però no poder. També va ser molt egoista per part meva perquè vaig reaccionar molt injustament cap a la meva mare, ja que ella volia lo millor per mi.

3. Ira, ràbia, dolor, impotència... Totes les emocions van ser negatives. Realment, tenia tristesa però aquesta emoció surt en forma de ràbia, ira i mal humor.

4. Em volia sentir empàtica amb la meva mare, volia entendre-la.

5. M'hagués agradat gestionar la situació sense esbrincar a la meva mare, deixant de banda la meva ira i entenent el seu punt de vista.

Subjecte 11:

Situació: L'altre dia vam fer un examen de castellà. A mi em costa molt i vaig estudiar molt. Al sortir de fer l'examen em vaig assabentar de que hi havia gent que va trobar l'examen per internet i aleshores van copiar. Un dels meus amics més propers que tinc va ser el que va trobar l'examen, em va defraudar una mica.

1. Vaig gestionar la situació dient-li el que pensava en aquell moment, sense tenir en compte com li podia afectar i sense analitzar la situació.

2. Vaig reaccionar una mica malament perquè potser li vaig dir les coses agressivament.

3. Sentia ira, decepció, impotència.

4. Em volia sentir normal, perquè realment jo sabia que estava fent les coses bé.

5. M'hagués agradat passar de l'assumpte perquè no em vaig poder concentrar del tot en el meu examen pensant el que estaven fent els altres, quan realment no m'havia d'importar. Realment, va ser una tonteria enfadar-me per això perquè jo sabia que havia estudiat i era el que importava.

Subjecte 12:

Situació: La meva germana, la qual porto cada dia a entrenar a la hora que a ella li ve de gust, sempre triga un munt, i em fa arribar tard a mi, un dia va trigar i jo fart de que em fes sempre el mateix, vaig marxar sense ella.

1. Vaig gestionar la situació marxant sense dir-li res i ella molt enfadada va trucar-me cridant.

2. Vaig reaccionar bé, com volia perquè penso que així es va adonar del sacrifici que faig portant-la cada dia, perquè quan intentava explicar-li es feia la sorda.

3. Vaig sentir ira.

4. No sabia dir de quina forma em volia sentir, ja que en cada moment et sents de forma diferent i es necessari sentir-se be i malament, en aquell moment em sentia malament.

5. No m'hagués agradat gestionar res de forma diferent perquè penso que així la meva germana es va adonar de que no sempre s'ha de fer el que ella vol i que de vegades és necessari cedir.

Subjecte 13:

Situació: Estava a classe de Literatura Universal i a classe hi havien 2 grups els que passaven de tot i els que no. Estàvem parlant sobre guerres i sobre tot refugiats perquè estàvem buscant semblances amb un llibre i la professora es va enfadar amb el grup que no feia res perquè era un tema seriós, aquell grup en lloc de fer-li cas va passar i es va començar a riure de ella. El grup que si que estàvem atents ens vam enfadar perquè la professora deia les coses amb educació i es reien d'ella. Vam passar i vam seguir parlant de refugiats i un nen es va riure de tot el que estava dient jo i tota la estona repetia el que deia rient-se i el grup que no feia res es reia de el que feia el nen. Durant tot el dia el nen repetia coses perquè sap que aquestes coses em molesten.

1. Vaig passar d'ell la major part del dia però va haver un moment que no vaig aguantar més i li vaig dir que estar a 4rt ESO i fer coses així vol dir que es molt poc madur i que per molestar se'n vagi a qualsevol altre lloc.

2. Jo crec que al principi bé però quan vaig parlar amb ell vaig perdre les formes perquè és un nen que sempre m'ha caigut fatal.

3. Molta ràbia perquè sentia que per molt que li deia para, seguia. Sentia ira també.

4. Volia no donar importància a la situació perquè veies que no m'afectava la seva actitud.

5. Potser si passant de ell però crec que per molt que perdés les formes vaig fer-ho bé la major part del temps

Subjecte 14:

Situació: Vaig sortir a córrer i tornant cap a casa un senyor em va començar a dir coses desagradables sobre la roba que portava (ajustada). Em vaig enfadar i vaig contestar-li de mala manera.

1. Vaig gestionar la situació malament, dient-li que feia pena i, seguidament, vaig marxar a casa.
2. Vaig reaccionar malament, perquè vaig contestar-li de mala manera.
3. Vaig sentir ira, angoixa.
4. M'hauria agradat haver sigut capaç d'ignorar el comentari d'aquell home.
5. Sí m'hagués agradat gestionar res de forma diferent perquè voldria haver ignorat a l'home i seguir cap a casa com si res hagués passat.

8.4. Annex 4. Diari dels alumnes

Subjecte 1: Alumne de 1r d'ESO

Dimarts: Avui a l'escola m'he enfadat amb una nena perquè havíem quedat en que ella faria una part d'un treball i no ha fet res de lo que em va dir. He perdut una mica els nervis perquè semblava que volia que ho fes tot jo, llavors m'he ficat a cridar-li una mica.

Crec que cridar-li tampoc soluciona res perquè sempre fa el mateix. Això de ser gandula no es pot canviar per molt que cridis.

Dimecres: Avui ha sigut un dia tranquil i no m'he enfadat amb ningú.

Dijous: Avui m'he enfadat una mica amb la meva germana perquè ella sap que no m'agrada que entrin a la meva habitació quan estic fent feina i ella sempre entra sense picar. Em dóna la sensació de que ho fa perquè vol que m'enfadi amb ella.

Quan ha entrat l'he començat a insultar una mica perquè estic cansada de repetir que no faci aquest tipus de coses. Pot ser m'he passat una mica però sembla que si no li dius cridant no s'adona de les coses.

Divendres: Avui he estat tot el dia molt contenta.

Dissabte: Avui he anat amb el meu pare a Barcelona i m'he enfadat una mica amb ell perquè no parava de parar-se a diferents botigues i no caminàvem més

d'un minut seguit, ho fa molts cops i em fica molt nerviosa, de vegades li crido perquè em cansa molt que faci això sempre que anem a caminar per Barcelona.

No el tracto gaire bé en aquestes situacions però ell tampoc em respecta a mi, no fica de la seva part.

Diumenge: Avui he estat a casa tot el dia i no he tingut cap baralla amb la meva germana ni amb els meus pares.

Dilluns: Avui he tingut una mica de baralla amb un professor perquè la meva companya no parava de parlar-me i jo li contestava i ens ha dit que calléssim però seguia parlant-me i al final m'ha fet fora però només a mi, quan érem les dos que estàvem parlant. Llavors li he dit al professor que jo no era la única però ell ha contestat que li donava igual això, he marxat de classe bastant enfadada. M'ha fet molta ràbia que la meva amiga no digues que ella també estava parlant, a ella després li he dit que tenia una mica de cara però no li he parlat malament perquè ja estava més tranquil·la.

Subjecte 2: Alumne de 2n d'ESO

Dilluns: Avui a l'escola hi ha hagut una situació que m'ha fet perdre el geni. Un professor ens devia una prova que ens va fer, fa sis sessions que esperem que ens doni la nota i encara no ens l'ha donat. Finalment, he acabat parlant-li malament perquè no m'he pogut controlar els nervis.

Dimarts: Avui estava fent un examen i un nen m'ha parlat, acte seguit, el professor ha decidit treure'm l'examen i tot seguit he anat a direcció perquè m'he enfadat molt, jo no tenia culpa de res, havia estat el meu company.

Dimecres: Avui no he tingut cap situació que em fes perdre els nervis, he tingut un problema a classe però crec que m'he controlat bastant perquè un professor m'ha ficat un suficient a un examen i en veritat tenia un sis i ha decidit no canviar-m'ho, jo m'he enfadat una mica però no gaire, no li he contestat, he fet com si res hagués passat.

Dijous: Avui al passadís de l'institut una noia m'ha donat una empenta i jo se la he tornat perquè estava enfadat, llavors ella també s'ha enfadat i m'ha dit que havia sigut sense voler.

Dissabte: Avui a casa, el meu pare ha decidit treure'm el mòbil perquè diu que perdo molt de temps mirant-lo. M'he enfadat molt perquè no penso que sigui

veritat, he acabat contestant-li malament perquè m'ha ficat molt nerviós amb les coses que m'estava dient.

Diumenge: Avui, no hi ha hagut cap situació que em fes perdre els nervis.

Subjecte 3: Alumne de 3r d'ESO

Dissabte: Avui he tingut un dinar familiar perquè ha sigut l'aniversari del meu pare. De vegades quan tenim menjars familiars es fiquen a discutir de temes de política i jo em fico molt nerviós perquè no veig normal que en un dinar familiar on estàs gaudint de la família hagin de sortir polítics. No he reaccionat de cap manera, simplement m'he anat a la meva habitació a calmar-me una mica i a jugar amb els meus cosins i després, quan havien acabat de parlar he tornat.

Si hagués dit alguna cosa tampoc m'haurien fet cas, per aquesta raó he decidit marxar.

Diumenge: Avui he sortit amb un amic que sempre arriba tard a tots els llocs. M'he ficat molt nerviós perquè per més que li dic que arribi puntual no arriba mai a l'hora que quedem. He estat esperant vint minuts i quan ha aparegut li he dit cridant-li bastant que estic cansat de que sempre que quedem em faci això, m'he ficat molt nerviós perquè a sobre m'ha contestat. Després d'això he decidit anar a casa perquè no em venia de gust discutir més.

Crec que he reaccionat bé perquè sempre fa el mateix, potser així el pròxim dia arriba a l'hora.

Dilluns: Avui he anat a l'escola com cada dia i després he anat a casa i m'he ficat a estudiar. Tot ha anat bé, res m'ha fet perdre els nervis.

Dimarts: Avui m'he enfadat una mica amb la meva germana perquè compartim habitació i sempre em fica la seva roba al meu llit i a mi m'agrada tenir el llit lliure. Quan ha vingut li he ficat bronca, li he dit que ella ja sap que això em fa ràbia a lo que ella m'ha contestat que li era igual. Això m'ha fet enfadar més i li he dit que sortís de l'habitació. Després m'he calmat una mica i li he tirat la roba al seu llit.

Dimecres: Avui a l'escola un professor m'ha baixat nota per les faltes i m'ha fet suspendre. Jo he anat a reclamar perquè no trobava normal que m'hagués suspès per les faltes, llavors m'ha dit que ell ja havia avisat. No li he cridat però jo estava una mica nerviós perquè no m'agrada suspendre i menys per això.

Crec que he actuat de forma calmada.

Dijous: Avui he tingut un dia molt calmat.

Divendres: Avui havia quedat amb uns amics i he arribat una mica més tard de l'hora que els meus pares m'havien dit. El meu pare m'ha començat a cridar només entrar per la porta sense preguntar-me perquè havia arribat ni res i després la meva mare també, llavors jo m'he ficat a cridar com ells i he acabat tancant-me a la meva habitació perquè estava molt nerviós.

Potser hauria sigut millor si els dos m'haguessin preguntat el motiu pel qual havia arribat tard, però no el primer que han fet ha sigut cridar-me.

Subjecte 4: Alumne de 4t d'ESO

Dimecres: M'he enfadat per una tonteria, sincerament. Reconec que m'he dutxat bastant tard i no he caigut en què el meu germà estava dormint i he començat a assecar-me el cabell. Llavors, ha entrat al lavabo i m'ha dit que si podia parar perquè estava intentant dormir i li he dit que em deixés, que ja sabia que era tard però que no havia tingut temps abans. Després he pensat que m'he passat, ja que ell m'ho ha dit bé i jo en canvi m'ho he pres a la defensiva.

Crec que hagués sigut millor que hagués reaccionat d'una altra forma, potser una mica més comprensiva i sense alçar-li la veu.

Això em fa pensar que moltes coses me les prenc a pit, de manera personal, i no hauria de ser així ja que d'una tonteria en puc fer un gra massa.

Dissabte: Aquesta nit tenia una festa a casa d'un amic i m'havia ofert a fer els pastissos i portar-los. Però a l'hora de marxar, com sempre, jo era conscient de què arribava tard, i he volgut fer les coses de pressa i em sortia tot malament.

M'he enfadat amb la meva mare sense cap motiu, ja que ella l'únic que volia era intentar estalviar-me feina perquè així podia anar més ràpid, i jo m'he molestat perquè quan jo ja estava ella encara estava guardant els pastissos. Li he parlat una mica malament i després m'he sentit malament, perquè no s'ho mereixia. Ella l'únic que ha fet és ajudar-me, i jo he pagat els meus errors amb ella.

Crec que hauria d'haver reaccionat d'una altra manera, més agraïda, ja que si ho hagués hagut de fer tot jo, hagués arribat tardíssim. Amb això aprenc que no he de tractar a la meva mare com no m'agradaria que em tractés ella, ja que si algú

fa un favor, el mínim és que l'altra persona t'ho agraeixi, perquè sinó et sents malament.

Durant la resta de dies no m'he enfadat amb ningú per cap motiu, he estat de bon humor aquesta setmana.

Subjecte 5: Alumne de 1r de Batxillerat

Dimecres: Avui no hi hagut cap situació que m'hagi tret de polleguera.

Dijous: Avui al matí he anat a veure a uns cosins dels meus pares, he anat amb el meu avi i sembla ser que no hi ha bon rollo entre ells i el meu avi. Hem estat discutint per la seva salut, per portar-lo a una residència... S'han insultat una mica i a mi m'han fet callar, perquè mira no puc dir el que penso, com sempre. Així que he decidit marxar a casa a fer deures perquè m'estava ficant molt nerviosa, perquè sempre ha de tenir raó una persona en concret.

Penso que he gestionat bastant bé la situació perquè en el moment que he notat que m'anava a ficar ha cridar he decidit anar a casa on m'he calmat.

Divendres: Avui, per una banda, he anat a dinar a un bar amb els meus pares i els meus germans. En aquest bar per un plat de 'tapa', han trigat més d'una hora. A més a més, no he omplert l'estómac i em moria de gana. M'ha fet enrabiard molt aquesta situació perquè per haver estat esperant tanta estona no ha valgut la pena el que ens han donat però tampoc anava a cridar al cambrer perquè no penso que ell tingués la culpa de res.

Per altre banda, el meu xicot avui ha fet una festa a casa seva i la seva mare no parava d'enviar-me missatges a mi però jo no estava en aquella festa. Em deia que els veïns s'estaven queixant del soroll i a mi em va donar la sensació que intentava manipular-me, perquè veiés el que feia el seu fill mentre jo no estava, quan resulta que ell havia dit que faria el contrari. Em va fer sentir molt malament, em vaig enfadar bastant però en aquell moment no podia mostrar-ho; penso que no era necessari que la seva mare parlés amb mi, quan podria haver parlat amb ell que era qui havia organitzat la festa.

Dissabte: Avui no he patit cap situació que em fes enfadar, he estat bé tot el dia.

Diumenge: He anat al metge i ha sigut una tonteria i una pèrdua de temps; el metge semblava que parlés en broma i, sincerament, em fa pensar que tenim una sanitat pública una mica pèssima, perquè m'ha fet un diagnòstic bastant

lamentable. A més a més, he estat esperant una bona estona, la qual cosa em fa molta ràbia i em fica molt nerviosa i ja he entrat dins de la consulta una mica enfadada.

Però un cop he entrat al metge tampoc no li he parlat malament perquè penso que el respecte va per davant de tot, per dins em bombejava la sang, un cop hem sortit del metge ja m'he calmat una mica més.

Dilluns: Hi ha un professor a l'escola que em fica bastant nerviosa perquè penso que abusa massa de poder, no sé si es cosa meva o realment és així.

Dimarts: Avui he sentit molta impotència a classe. El professor de sempre, penso que no ens tracta gaire bé. Jo sóc conscient que pot ser ve d'altres classes que són un desastre i els nens i nenes es comporten molt malament, i és cert que tot professor s'ha de fer notar i mostrar certa autoritat perquè hi ha alumnes que es creuen superiors a tothom però penso que si jo li tracto a ell amb respecte ell també m'hauria de tractar a mi amb respecte.

8.5. Annex 5. Entrevista a una professional

1. En els anys que portes treballant en aquest àmbit de la psicologia, has conegut molts casos de nens o nenes que tinguessin poc o cap control de la seva ira?

Sí, gairebé cada curs. Hi ha molts nens i nenes que no tenen cap control d'aquesta emoció i a més a més, cada any augmenta el nombre de nens i nenes que no saben tenir un bon control de la ira.

2. Si la resposta anterior es afirmativa, normalment, els nenes o les nenes que tenen poc control de la seva ira quina edat solen tenir?

No depèn d'una edat en concret. Depèn de la seva història personal. En el meu cas, per exemple, que no sempre treballo en els mateixos nivells, sempre m'he trobat a nens i nenes que tenen dificultats per controlar aquesta emoció.

3. Quin creus que pot estar el motiu de que molts alumnes no tinguin un control de la seva ira?

Per una banda, podria afirmar que gairebé sempre hi ha una història familiar darrere. Aquests nens i nenes porten una 'motxilla' molt pesada, una història molt dura, una família no gaire estructurada, es a dir, una família que no té pautes, no té normes... Els pares ja de per si no estan bé, necessiten un tractament; llavors aquests nens i nenes ja creixen amb una desorganització familiar, podríem dir, d'alguna forma, que creixen amb una vida desarticulada en general. Realment són històries dures, com per exemple, un abandonament; uns pares que no estan mai a casa i no donen l'atenció que necessita el nen o la nena; pares i mares permissius i permissives que per tal de no sentir al seu fill o la seva filla li permeten de tot.

En el cas dels nens i les nenes que tenen una família ben estructurada, una línia de vida mes o menys normalitzada és més difícil que es doni un cas on el nen o a nena no tingui control de la seva ira. De fet, mai m'he trobat un cas de cap alumne que tingui problemes d'ira estant en un bon entorn familiar. Amb això no vull donar tot el pes a l'entorn familiar, em refereixo més a la història familiar, ja que de vegades els pares i les mares fan el que poden i el que poden no és suficient, de vegades amb la millor intenció o amb tot el que poden fer no és suficient o pot ser que ells ja tinguin un bagatge molt complicat, llavors les seves línies de vida no poden ser senzilles, perquè ells mateixos ja necessiten una ajuda, una estructura que no tenen.

I per altre banda, de forma més generalitzada està el factor cultural, la forma de viure d'avui en dia, ja que ho tenim tot massa ràpid, per exemple, necessitem una informació, doncs l'obtenim de seguida, ja sigui a través del mòbil, el qual portem sempre a la mà o amb qualsevol ordinador, això el que provoca és que tot ésser humà tingui poca frustració a la paciència, a l'espera i forma persones que s'enfadin se seguida en el instant que no tenen el que volen.

4. Durant els darrers anys, les darrers generacions, has percebut algun canvi en l'educació de la ira de les nenes i els nens? Has notat alguna millora o algun empitjorament?

Jo penso que a dies d'ara hi ha més ira, hi ha una pèrdua de valors, també. El nostre entorn no ajuda gens a millorar la situació, ja que tenim constantment a l'abast històries que són mot rocambolesques, per exemple, a molts programes televisius no es dona cap ensenyança dels valors; es donen baralles constantment, gent que no s'escolta, gent que es trepitja parlant. A dies d'avui no estem rebent bons exemples. El que està passant a la política, també podria ser un altre exemple, gent que roba, persones que es barallen i no passa res.

5. És important aprendre a tenir un bon control de la ira?

És molt important perquè estem convivint constantment amb persones i si tothom està descontrolant, no podem conviure, cada vegada serà més insuportable, arribarà un moment en que no ens suportarem els uns als altres. I no només el factor de la ira, per exemple, quan anem en transport públic no ens mirem, tots estem ficats als nostres nassos, amb el mòbil. Jo abans observava, em fixava en moltes coses i aprenia moltes coses, en canvi, ara vivim a dins nostre de manera molt superficial perquè tampoc fem introspecció.

6. És igual d'important aprendre català o matemàtiques, per exemple que tenir un bon control de la ira?

Penso que és més important tenir un control de la ira que aprendre matemàtiques o català, ja que això es pot aprendre quan vulguis i el control de la ira és una pràctica de molt de temps.

7. Tenen consciència els nens i les nenes de la importància de tenir un bon control d'aquesta emoció?

Relativament, depèn de la edat. Ells saben que passa alguna cosa quelcom no funciona però realment no sé si tenen consciència de la importància que té saber controlar bé aquesta emoció. Evidentment no els agrada perdre el control d'ells mateixos, saben que no estan fent bé les coses però no saben dominar-se per ells mateixos i això també els hi crea un malestar, es a dir, no és només el fet de tenir un bon control de la ira és el que ve després: baixa de l'autoestima, aparició de la depressió, la tristor... Perquè ells i elles saben que han fet coses que no devien, és tot un cúmul de coses, una cosa que desencadenarà un altre, no és solament el perdre la ira i no poder estar amb altres persones és el que ve després.

8. Com creus que es podria millorar l'educació emocional a les escoles?

S'hauria de treballar des de petits. Penso que ara és més important que abans tenir una bona educació de les nostres emocions, potser perquè abans ens ensenyaven més els valors o perquè el nucli familiar estava més pendent d'inculcar aquests valors, realment no se el motiu però tinc molt clar que des de ben petits és necessari aprendre a relaxar-nos i sobretot a identificar quins són els nostres estats d'ànim i les nostres emocions, que realment costa molt. En el meu cas, que treballa en aquest àmbit em costa molt que els alumnes m'expliquin com estan, em solen dir: 'Etic bé' 'Etic malament', en comptes de dir-me: 'Etic molt

trist' 'Estic molt feliç' Aquí noto que realment no saben identificar en quin estat d'ànim estan. El sistema educatiu és un gran influent, ja que cada cop donen menys temps per ocupar-nos d'aquestes coses; el sistema educatiu esta tan centrat en els bons resultats acadèmics per poder arribar a fer bones carreres que es deixa totalment de banda els resultats de la nostra part més emocional i després com a persones deixem molt que desitjar. I realment, ara es necessita la creació de persones amb valors, els quals s'estan perdent, perquè cada cop som menys empàtics, menys assertius i menys solidaris.

