Alumna: Ivet Fernàndez
Tutor: Jesús Polo Sellart

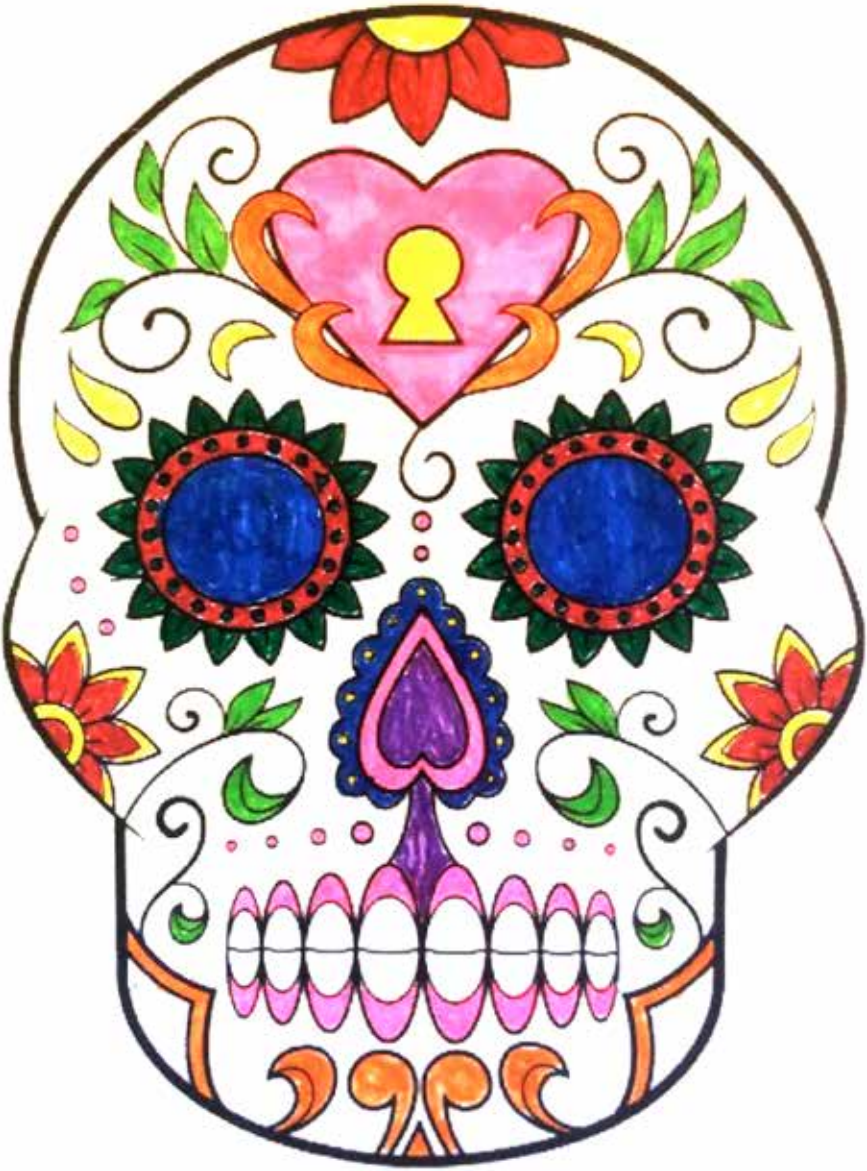
# Ets feliç o només somrius?

**Presentació**

En el moment d'haver de pensar un tema sobre el treball de recerca em vaig quedar en blanc. Només tenia clares tres paraules per realitzar el treball: pràctic, original i entenedor. Per tant, vaig buscar la inspiració en el meu dia a dia. A partir d'aquest moment, vaig observar el gran nombre d'exclusions socials que es poden veure en un elevat nombre de persones o grups socials. Molts buscaven ser l'adolescent perfecte, aquell que no té cap tipus de defecte, i el fet de voler ser els millors en tot els feia baixar la seva autoestima. En els grups socials, o el que se'n diu «colla», això també passa, ja que la majoria de colles no deixen entrar o exclouen la possibilitat de «deixar entrar» al seu grup a algú que ressalti la seva diferència envers els altres, independentment de quina sigui aquesta diferència.

Aleshores, la meva pregunta és la següent: Hi ha més adolescents feliços o infeliços? En resum, aquest treball està enfocat a conèixer els adolescents: com interactuen ells davant d'algunes situacions, les seves accions, els prejudicis, les relacions socials, la seva vida afectiva...

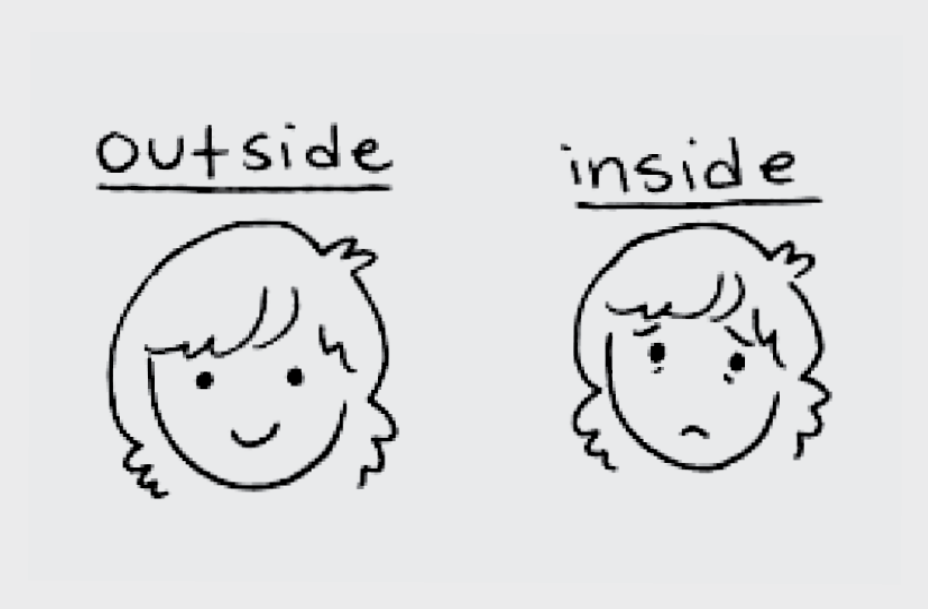
A més, en el treball també hi ha explicacions de com ajudar l'adolescent a millorar la seva autoestima, i pot ser útil per saber més coses sobre els adolescents, la seva vida i les seves pors.



**Metodologia**
Per tal de conèixer millor la societat actual i si els adolescents són realment feliços o no amb la seva vida, vaig pensar unes parts pràctiques per treure'n unes bones conclusions.
En primer lloc, unes enquestes, que van ser contestades per 107 adolescents. Aquestes contenien certes preguntes que m'ajudarien a analitzar si hi ha més adolescents feliços o infeliços. Tot seguit vaig fer una entrevista a una persona que va patir *bullying* de tipus físic i verbal, per tal de conèixer el seu punt de vista de la societat. A més, també vaig escollir el dibuix d'una Calavera Mexicana perquè la mateixa persona que vaig entrevistar me'l pintés, i així vaig poder analitzar els seus sentiments mitjançant la simbologia de colors per saber com es troba en l'actualitat. I, finalment, d'aquesta entrevista també en vaig fer una gravació en vídeo, per tal de veure les expressions de la persona en el moment d'explicar la seva situació. Alguns moments van ser difícils.
D'aquesta manera, vaig poder treure unes bones conclusions de cara la meva pregunta inicial.

**Cos del treball**
El treball consta de dues parts: la pràctica i la teòrica.
*La part teòrica.* Primerament, vaig buscar informació referent als adolescents, incloent-hi les fases en què es divideix l'adolescència. Vaig investigar sobre les seves característiques principals, i també sobre per què s'acostumen al dolor psicològic i quins efectes causa aquest en ells. És a dir, consisteix a explicar i comentar per què hi ha adolescents infeliços que «s'agafen» o opten per seguir en aquest estat de tristesa/depressió en comptes de voler millorar a poc a poc el seu estat d'ànim, ja que jo considero que cadascú és el seu propi «heroi» i no és necessari dependre dels altres per ser feliç (en la majoria dels casos). Quan dic la paraula *heroi*, em refereixo al fet que cada persona decideix com ha de ser tractada, cada persona és qui decideix com vol que l'afectin les coses, tot depèn de la seva personalitat; i la majoria de persones saben què és el que haurien de fer per canviar certes coses, malgrat que no s'atreveixen a fer-ho.
*La part pràctica.* Com ja he esmentat anteriorment, aquesta part es basa en unes enquestes dirigides als adolescents, una entrevista (i la gravació en vídeo corresponent) i l'anàlisi d'un dibuix que ha estat pintat per la mateixa persona entrevistada, la qual ha patit *bullying*.

**Conclusió**
Aquest treball m'ha agradat molt de realitzar-lo, i si tirés enrere tornaria a escollir aquest tema per al treball de recerca (TDR).




Gràcies a ell he pogut despertar sentiments, aprendre més coneixements que em permeten aprofundir la visió que tinc d'una persona només en veure-la, o en veure com pinta un dibuix o veient la forma com s'expressa.
També m'ha permès «sentir» el que pateix una persona quan se sent exclosa de la societat i es veu afectada no només amb insults i humiliacions, sinó que també amb cops i agressions. És un treball que m'ha fet sentir a flor de pell com de malament ho pot arribar a passar una persona. La gent jutja massa ràpid, la gent assenyala els altres sense mirar primer si tenen les mans brutes o no... Hi ha qui necessita veure-ho passar malament als altres per tal de sentir-se millor, però vull aclarir que el dolor dels altres no alleuja el dolor propi. No s'ha d'aixafar l'altra gent per arribar al cim. Tothom pot arribar al cim si s'ho proposa, però si es fa ajudant l'altra gent encara és més satisfactori.
Malgrat això, ningú no és perfecte, i tothom ha fet sentir malament a algú altre alguna vegada, intencionadament o no, jo inclosa, és clar.
Fer el treball també m'ha ensenyat que totes les persones, ja siguem grans, petits o de mitjana edat, tots, quasi sempre estem patint guerres internes i, per això, les persones no hem de ser tan egoistes buscant la pròpia felicitat, sinó que ens hem de preocupar més per l'entorn proper. Avui per a tu i demà per a mi. I així sempre hem

d'intentar crear felicitat. És cert que de vegades et passen coses que veus impossibles de superar perquè el dany causat potser és irreparable, però el temps s'encarrega de posar-ho tot al seu lloc.
Queda clar que la vida no et ve preparada, la vida és el contrari de l'escola: primer et posa a prova i després aprens de la teva resposta, malgrat que això s'hagi de repetir quatre vegades, si és necessari, per aprendre'n.
En definitiva, és un treball que m'ha ajudat molt a reflexionar i que m'ha demostrat que sempre t'has de posar a la pell de l'altre.

**Webgrafia**

https://psicologiaymente.net/psicologia/tipos-acoso-escolar-bullying — http://www.psicologicamentehablando.com/entendiendo-el-dolor-emocional/ — https://www.educaixa.com/ca/-/los-colores-expresanç — http://www.mundopsicologia.es/Psicologia/Adolescentes/Ansiedad-adolescentes.html — http://www.parcdesalutmar.cat/ansietat/pacients/tipologia.html — http://www.hiperbolic.es/moda-fantasia-i-psicodelia/la-simbologia-dels-colors.html — http://www.elmundo.es/yodona/2015/11/03/5624fc4a46163f7b368b45e4.html — https://www.institutoneurociencias.med.ec/categorias-guia/item/15021-sindrome-cutting-adolescentes-autolesiones — http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S018533252010000300003 — http://www.adolescents.cat/noticia/11457/etapes/adolescencia — http://www.jouscout.com/adolesc.htm — http://orientat.org/inici/11-edat/11-15-anys/18-els-trastorns-de-conducta-en-l-adolescencia — https://www.youtube.com/watch?v=YG6cxNzW-6SU — https://www.youtube.com/watch?v=CfWos3VLp5E — https://www.youtube.com/watch?v=70l7hVeUH2U — https://www.youtube.com/watch?v=SqigIs5jPXE — https://www.youtube.com/watch?v=ObopjSo-rDk — https://www.youtube.com/watch?v=4K6f0HxrbPA — https://www.youtube.com/watch?v=x9a_uJ23q94 — https://www.youtube.com/watch?v=BVTVaH0yP5E — https://www.youtube.com/watch?v=Y4P78C4EBYw — https://www.youtube.com/watch?v=emHbeAR53fI