Alumna: Paula Burgués Cabrera
Tutora: Beatriz Gómez Ortega

Seguim el camí de les emocions

Presentació
El meu treball de recerca es titula «Seguim el camí de les emocions». Porta aquest títol perquè pretenc demostrar que les emocions tenen un principi i un final, és a dir, des que naixem fins que morim, els éssers estem capacitats per sentir moltes coses en mil·lèsimes de segons.
Una de les preguntes inicials que em vaig plantejar a l'hora de realitzar el treball va ser: Tots els éssers sentim emocions davant de totes les situacions? I també aquesta altra: Les sentim de la mateixa manera? Per tant, l'objectiu principal d'aquest treball és intentar comprendre com els éssers podem arribar a sentir tantes emocions i a fer canvis emocionals tan diversos i en tan poc temps.

Metodologia
El meu treball de recerca consta de dues parts ben diferenciades que fan referència a diversos temes molt relacionats entre si. La primera part que s'hi tracta és la part teòrica, on s'explica el concepte de les emocions i el seu paper davant de la mort.
La segona part en què queda dividit el treball és la part pràctica. Aquesta consta de dues enquestes iguals que es van passar als alumnes 1r d'ESO i de 2n de batxillerat de l'Escola Vedruna; també conté una entrevista sobre les emocions a una psicòloga, i

una altra entrevista relacionada amb el tema de la mort feta a una altra psicòloga. A més a més, vaig realitzar unes activitats a l'educació infantil, concretament al curs de 3r d'educació primària de l'Escola Vedruna Balaguer. I, finalment, un joc a 1r d'educació primària.

Cos del treball

En primer lloc cal dir que les emocions són mecanismes que ens ajuden a reaccionar davant de diverses emocions, i per aquest motiu és important conèixer-les i controlar-les.

He aprofundit més el terme de les emocions explicant com ens influeixen i com es gestionen en cada edat, ja que és molt important donar la suficient importància als problemes que s'experimenten en cada edat i no menysprear-los. Cada etapa és diferent i, per tant, s'hi viuen i es descobreixen diverses emocions.

També he parlat sobre el paper tan important que tenen les emocions en el dia a dia, a l'hora d'expressar-les, i de la importància del paper dels psicòlegs i els coachs. En aquestes professions hi trobem unes persones de confiança, empàtiques i capaces de comprendre els nostres sentiments; per tant, en qualsevol procés en què s'estigui passant per una mala gestió de les emocions, és molt important l'ajuda d'aquests dos perfils professionals.

En aquest treball també s'explica un terme molt important i que és el pilar de la gestió de les emocions: la intel·ligència emocional. La intel·ligència emocional és la capacitat que tots els individus hauríem de tenir si s'ha exercit en nosaltres des de ben petits un bon treball en les emocions. La intel·ligència emocional és el procés necessari que cal dur a terme davant d'una situació, sigui bona o dolenta. Tots aquells que en tinguin, són capaços d'identificar com se senten en un moment donat i com gestionar-ho. Per exemple, davant d'una situació en la qual neix l'emoció de la ira, la persona que tingui una bona gestió de les emocions reaccionarà d'una bona manera i controlant-se; en canvi, una que no en tingui, tindrà un total descontrol d'aquella situació.

En el treball també s'indaga quines emocions es desencadenen davant la mort, el procés pel qual passa es passa en enfrontar-la, com explicar-la i, sobretot, què és el dol. La mort es considera un tema força tabú i no se'n parla gaire. Aquelles persones a les quals els costa parlar sobre aquest tema són individus a qui probablement no se'ls ha explicat bé des de petits i llavors, en ser grans, els costa més enfrontar-s'hi. Els individus podem experimentar diverses morts, des d'una mort sobtada fins a una mort progressiva. Davant la pèrdua d'un ésser estimat, la persona sofreix un procés de dol. El dol no és només un sentiment negatiu davant la pèrdua d'una persona, sinó que es considera que un dol pot ser causat tant per la pèrdua d'un objecte molt valuós com per la pèrdua d'un individu.

És important saber que en tot tipus de dol totes les persones passen per unes etapes fins a arribar a l'acceptació del fet. Les primeres etapes davant d'una pèrdua són les fases del xoc i de la negació. En aquestes dues etapes les emocions són negatives i la persona es veu incapaç de seguir amb la rutina diària. Però a mesura que passa el temps, hi ha noves etapes, la fase de connexió i la fase del creixement.
En aquestes dues, les emocions que s'experimenten són positives, l'individu ja és més conscient de la situació que hi ha i, per tant, té forces per seguir endavant.
Així doncs, és molt important explicar la mort en la infància, utilitzar diverses metodologies i dir-los la veritat.
En resum, tal com s'ha vist, tenir una bona intel·ligència emocional és el que ens ajudarà a créixer, a arribar als nostres objectius i, sobretot, a ser feliços.

Conclusió

A través de la recerca d'informació que he anat obtenint tots aquests mesos he pogut aconseguir els objectius que principalment m'havia proposat. He pogut comprovar que la gestió de les emocions depèn de les experiències viscudes per cada persona i de si s'han treballat des de ben petits. És cert que el caràcter d'una persona, segons si és més extravertida o menys, també influeix a l'hora d'expressar les seves emocions. A través d'un exercici que vaig practicar amb els alumnes de 1r de primària vaig veure que molts d'ells no identificaven les emocions primàries, les confonien. No obstant això, la majoria de noies van saber respondre correctament. Durant el període de 1r d'ESO a 2n de batxillerat he comprovat també que les emocions van madurant segons les experiències viscudes. I, comparant una de les preguntes que els vaig fer, també vaig verificar que els nois són menys expressius i els costa més expressar les emocions que a les noies.
També he pogut comprovar, fent l'enquesta sobre la mort, que aquesta afecta d'una manera o altra segons com s'hagi viscut i s'hagi explicat. Per exemple, una noia jove que hagi viscut una mort sobtada tindrà més emocions negatives i de rebuig a la mort. En canvi, una persona més gran que ja ha viscut moltes experiències i sap el que realment és la vida, comprèn que la mort és un fet pel qual tots hem de passar. Per aquest motiu parlo del camí de les emocions, que es recorre des que naixem fins que morim.
Els éssers humans estem fets per viure i morir. En tan sols en un dia vivim mil emocions, tenim mil pensaments i, per tant, aquests tenen una resposta. El fet que reaccionem d'una manera o d'una altra i que sentim una cosa o una altra va molt lligada amb la personalitat de cadascú. Les experiències ens fan créixer com a persones, equivocar-nos és de savis. El més important és conèixer-se a un mateix perquè d'aquesta manera podem millorar els comportaments negatius davant d'una situació.
He après que és important entendre el concepte d'intel·ligència emocional, apli-

car-lo al nostre dia a dia i sobretot treballar-lo des de petits. Aquest treball també m'ha ajudat a entendre més conceptes sobre la mort que no sabia, els sentiments que s'originen davant d'una pèrdua i les diferents maneres de viure-la. Som éssers humans diversos i, per tant, cada un viu les situacions d'una manera diferent. Així doncs, personalment aquest treball m'ha ajudat molt a créixer interiorment i a saber gestionar millor les emocions. Perquè l'èxit en la vida s'aconsegueix amb una bona intel·ligència emocional.