

## Les competències emocionals i les dificultats quotidianes a l'adolescència

### Emotional competencies and the daily difficulties in adolescence

Núria Pérez-Escoda\*; Marta Viñals Albiol; Núria García-Aguilar

[nperezescoda@ub.edu](mailto:nperezescoda@ub.edu)

\*Universitat de Barcelona

**Resum.** L'objectiu d'aquest treball és estudiar com el grau de competències emocionals pot afavorir i, alhora disminuir, les dificultats quotidianes més freqüents en els adolescents, així com trobar la possible relació entre ambdues variables per posar l'atenció en la importància que l'educació emocional té pels adolescents i la necessitat de potenciar-la als instituts i a altres institucions educatives. La finalitat principal és formar joves capaços de gestionar les seves emocions i enfocar la seva vida de manera saludable, per tal d'aproximar-se al màxim benestar possible, tant individual com col·lectiu.

L'estudi s'ha dut a terme amb una mostra final de 658 alumnes d'Educació Secundària Obligatòria (ESO) i Batxillerat de 4 escoles diferents de Barcelona ciutat i rodalies. La mitjana d'edat oscil·la entre els 12 i els 19 anys ( $M = 15,64$ ;  $D.T. = 1,58$ ). D'aquest total, 338 són nois (51,4%) i 320 són noies (48,6%). La distribució per nivell d'estudis és de 231 casos que pertanyen a l'ESO (35,1%) i 427 casos que cursen Batxillerat (64,9%).

L'anàlisi correlacional mostra relacions moderades inverses entre les dimensions de la competència emocional i les dificultats quotidianes, a excepció de la competència social. Aquestes dades ens permeten afirmar que seria de gran interès desenvolupar programes d'intervenció d'educació emocional enfocats a la prevenció i disminució de les dificultats quotidianes a l'adolescència.

**Paraules clau:** educació emocional, dificultats quotidianes, adolescència.

**Abstract.** The aim of this research is to study the degree to which emotional competencies can vary positively and decrease the daily difficulties most frequently found in, as well as find the possible relationship between the two variables to bring attention to the importance of the Emotional Education for teenagers and the need to promote it in schools and other educational institutions. The main purpose is to train young people to be able to manage their emotions and help focus on healthy way of life, to approach the maximum possible comfort, both individually and collectively.

The study was carried out with a final sample of 658 students of Secondary Education (ESO) and Bachelor's degree from four different schools in Barcelona and its surroundings. The average age is between 12 and 19 years ( $M = 15.64$ ;  $DT = 1.58$ ). Of this total, 338 are boys (51.4%) and 320 are girls (48.6%). The distribution by educational level is 231 cases that belong to the ESO (35.1%) and 427 cases enrolled in high school (64.9%).

Correlational analysis shows moderate inverse relationship between the dimensions of emotional competence and difficulties daily, except for social competence. Based on this data, it is confirmed that it would be of great interest to develop emotional education intervention programs aimed at the prevention and reduction of daily difficulties in adolescent life.

**Key words:** emotional education, daily difficulties, adolescence.

## Introducció

El present treball presenta els resultats d'una recerca sobre com les dificultats quotidianes en els adolescents i les competències emocionals es poden veure relacionades.

Si les sospites que un grau més alt de competències emocionals es relaciona amb menys dificultats quotidianes en els adolescents es compleixen, tindríem una base i una motivació més en què sustentar les intervencions d'educació emocional. Obtindríem així noves evidències per demostrar la necessitat d'educar les emocions que, en definitiva, és educar per a la vida. L'educació emocional té com a finalitat el desenvolupament de les competències emocionals que proporcionen un major benestar personal i social (Bisquerra, 2000).

Els adolescents viuen immersos en un món on el bombardeig de les noves tecnologies és el pa de cada dia, en un entorn en el qual l'accés a substàncies no recomanables està a l'abast, i on es viu amb un ritme frenètic i un consumisme desfrenat. En resum, en una societat que viu una crisi de valors i en la qual la gestió de les emocions es converteix en una necessitat fonamental a desenvolupar (Pellicer, 2011). Així, desenvolupar les competències emocionals és essencial per afrontar la vida de manera positiva i saludable, amb l'objectiu d'aproximar-se a la felicitat. A més, és imprescindible recordar que tant els infants com els adolescents d'avui en dia són els futurs ciutadans de la nostra societat i, per aquest motiu, volem que tinguin el màxim d'habilitats per a poder viure i contribuir a una societat crítica i, alhora, una societat que busqui el benestar individual i col·lectiu.

## Objectius

- Mesurar el grau de desenvolupament de la competència emocional i de les seves dimensions dels estudiants d'Educació Obligatoria Secundària i de Batxillerat participants, en funció del nivell educatiu i del sexe.
- Avaluar quines són les dificultats quotidianes amb les que s'acostumen a trobar els adolescents (estudiants d'Educació Obligatoria Secundària i de Batxillerat participants) en funció de cada etapa (ESO i Batxillerat) i del sexe.
- Estudiar la relació entre ambdues variables, amb l'objectiu de comprovar si es compleix o no la hipòtesi inicial d'aquesta recerca: a major competència emocional menys dificultats quotidianes.

## ***Model de competència emocional***

Per a fonamentar la present recerca, ens centrarem en el model proposat pel GROU. En aquest cas, les emocions es defineixen com a "*estats complexos de l'organisme que es caracteritzen per una excitació o pertorbació que predisposa a una resposta organitzada*"

(Bisquerra, 2000). Així, les emocions són aquelles reaccions que es produeixen en les persones davant d'estímuls, tant interns com externs, que ens predisposen a l'acció. El model del GROPE està creat en una orientació formativa i, consegüentment, s'organitza en 5 competències que es pretenen desenvolupar a través de l'educació emocional: la consciència emocional, la regulació emocional, l'autonomia emocional, la competència social i les habilitats de vida i benestar (figura 1).

**Figura 1. Model pentagonal de competència emocional (GROPE)**



### ***El desenvolupament emocional a l'adolescència***

Tot i no disposar d'un acord unànim respecte al concepte adolescència, després d'haver revisat diversos autors, podríem dir que "*l'adolescència s'entén com el període de transició entre la infantesa i l'adulesa que transcorre entre els onze i els dotze anys i els divuit i vint anys aproximadament*" (Moreno, 2015).

Els adolescents tenen més capacitat de comprensió a partir de la intuïció i dels sentiments, que no pas mitjançant el raonament o l'anàlisi. A més, tenen la sensibilitat a flor de pell i reaccionen de forma intensa. Algunes de les emocions més comuns al llarg de l'adolescència són la por, la preocupació i l'ansietat per fer front a les relacions socials, davant un mateix i per respondre a les exigències escolars. Així mateix el temor i preocupació apareixen també en relació a la situació econòmica-social o al seu futur laboral i personal. Experimenten sovint disgust, frustració i pena davant de nombroses situacions com les injustícies, els càstigs i al prendre consciència de les seves limitacions, al afrontar les pròpies mancances o els obstacles que els impedeix accedir als seus desitjos. Apareixen també davant les seves friccions amb els pares i a causa dels desenganys amorosos. La ira pren força davant d'estímuls d'ordre social com per exemple les burles, el tracte injust, les mentides, etc.; i finalment, també experimenten sovint alegria, afecte, amor i felicitat davant les relacions socials satisfactòries, la bona adaptació intel·lectual, el sentiment de superioritat, el bon estat físic, etc.

Els adolescents posseeixen una ment tipus zàping, la qual neix del món de la imatge i es caracteritza pels missatges curts, discontinus i entrellaçats.

En resum, l'adolescència és una etapa de creixement personal caracteritzada per molts canvis. Tanmateix, s'observa que molts d'aquests canvis tenen a veure amb les dificultats quotidianes dels adolescents. Tot plegat permet justificar la idoneïtat del moment per a la pràctica i la presa de consciència de l'educació emocional. Es pot dir que "*el gran repte de l'adolescent en la seva transició a la vida adulta és l'aprenentatge del bon ús de les competències emocionals*" (Pérez-Escoda, 2015a).

### **Les dificultats quotidianes**

Entenem per dificultats quotidianes com els diversos problemes que els adolescents són susceptibles a tenir al llarg d'aquesta etapa de la vida. Alguns d'aquests problemes o símptomes poden provocar desviacions en la conducta. D'acord amb Schuerger (2003) podem agrupar en quatre grups les dificultats quotidianes: Malestar personal, Posar-se en problemes, Dificultats en contextos específics i Mancances d'afrontament.

a) El **Malestar personal** es relaciona amb trets com el desànim, la preocupació, una imatge pobre de sí mateix i una disconformitat general. D'acord amb Hernández y Rodrigo (2003) aquests trets apareixen entre els trastorns més habituals dels adolescents i sovint van acompanyats de baix autocontrol i nivells considerables d'ansietat.

El desànim implica un estat d'ànim baix, apatia i alienació. Hi ha casos de desànim extrem que s'acosten a manifestacions de depressió, d'expressions de símptomes vegetatius o pensaments suïcides. El desànim caracteritza als joves disconformes amb sí mateixos, que se senten incapaços de respondre a les demandes externes o internes, que no controlen les respostes a donar i no s'esforcen en buscar solucions, deixant a l'atzar l'esdevenir dels esdeveniments ja que pensen que facin el que facin els sortirà malament.

La preocupació elevada fa referència a símptomes d'intranquil·litat, por i d'ansietat força seriosos, és a dir, un adolescent amb molta preocupació es manifesta aprensiu, tens, nerviós, amb ansietat i temors importants.

La percepció d'una imatge pobre d'un mateix, implicant preocupacions referides al propi cos, l'alimentació, el sobrepès i l'aparença general. Aquesta pobre percepció personal afecta a la seva adaptació al context ja que tot i que sempre hi ha un cert marge d'error en les valoracions sobre un mateix, el fet de que es tinguin valoracions sistemàticament pejoratives envers a un mateix incideix decisivament a produir una inseguretat personal i a que el jove reaccioni de forma més vulnerable a qualsevol opinió dels altres i ala autocrítica.

Schuerger (2003) parla de disconformitat general quan es refereix a una combinació de desànim, preocupació i pobre imatge personal.

**b) Posar-se en problemes** inclou un conjunt de dificultats que es relacionen amb reaccions agressives, dificultats davant de l'autoritat i problemes amb substàncies addictives.

En un primer cas es trobarien el joves que tenen propensió a experimentar ira-agressió de forma intensa i que mostren accions iracundes o sentiments violents cap als altres. La seva reacció es caracteritzaria com inadequada al desbordar-se i descontrolar-se davant de situacions o fets que percepció com amenaces.

En un altre bloc es troben els adolescents amb dificultats front l'autoritat, fent referència als qui tendeixen a involucrar-se amb problemes de gravetat seriosa, com per exemple, problemes amb la llei com poden ser robatoris. Es mostren vigilants, mancats d'autocontrol, molt atents a les seves pròpies necessitats sense considerar les normes i les alternatives socialment reconegudes. Sovint es tracta de joves que es consideren incompresos, amb sentiment de desconfiança envers als demés de qui creuen que s'han de prevenir i això els provoca una tensió considerable.

Pel que fa al consum de substàncies, principalment tabac i alcohol però extensible a altres drogues, es pot afirmar que es un dels principals problemes de salut pública a Espanya (Molina, Inda y Fernández, 2009). En general es troba una variabilitat gran en els joves que experimenten amb les substàncies addictives no obstant presenten com a característica comuna la dificultat per a controlar la seva conducta i se senyalen com a factors de risc la tendència a la impulsivitat, les persones poc sociables i amb baixa autoestima.

**c)** Pel que fa a les **dificultats en contextos específics**, Schuerger (2003) destaca dos entorns on freqüentment els adolescents tenen problemes: a casa i a l'escola.

Els joves que manifesten problemes a casa acostumen a sentir-se incompresos i insegurs, mancats de la seguretat de la llar es mostren ansiosos, intranquils, impacients i reservats o tancats en si mateixos. A casa no acaten les normes i no s'esforcen en l'ordre ni en la participació, pel que moltes vegades són considerats com a ganduls.

Els adolescents que tenen problemes a l'escola estan sovint abstrets, capficats en pensaments relacionats amb fantasies i fent volar la imaginació; els costa parar atenció a les coses que els envolten i per tant els seus errors son freqüents. No significa que la seva capacitat intel·lectual sigui menor, si no que sovint els estudis no són importants per a ells i no s'adapten a les normes de l'escola fugint de la planificació i la organització necessària pels estudis.

**d)** Finalment per **Mancances d'afrontament** s'entén la insuficient competència social o en l'execució de tasques i també les dificultats relacionades amb els estils, actituds, valors i mètodes d'afrontament dels problemes ja siguin personals, relacionals, familiars o escolars. En general els adolescents amb mancances d'afrontament es caracteritzen per

mostrar-se poc afables, amb un baix raonament i subjectes a una tensió important. Els preocupen els problemes i s'hi poden arribar a capficar, se'ls reserven per si mateixos i s'hi angoixen fins al punt que no són capaços de respondre efectivament.

## Desenvolupament

### **Mostra**

La recerca s'ha dut a terme amb alumnes d'Educació Secundària Obligatòria (ESO) i Batxillerat de 4 escoles diferents de Barcelona ciutat i rodalies. El total d'alumnes que formen part de la mostra i que han respost completament ambdues proves és de 658 casos. D'aquests, 338 són nois (51,4%) i 320 són noies (48,6%) les edats dels quals oscil·len entre els 12 i els 19 anys ( $M = 15,64$ ;  $D.T. = 1,58$ ). Respecte a la distribució per cursos, cal dir que hi ha un total de 60 casos de primer d'ESO (9,1%), 53 casos de segon d'ESO (8,1%), 54 casos de tercer d'ESO (8,2%), 64 casos de quart d'ESO (9,7%), 289 casos de primer de Batxillerat (43,9%) i 138 casos de segon de Batxillerat (21%). Així, la distribució per nivell d'estudis és de 231 casos que pertanyen a l'ESO (35,1%) i 427 casos que cursen Batxillerat (64,9%). També és important dir que aquests alumnes no han rebut prèviament cap intervenció d'educació emocional.

### **Instruments**

Per tal de realitzar aquesta recerca, s'han aplicat dues proves diferents a tots els alumnes que configuren la mostra: el 16 PF-APQ i el QDE-SEC. Tot seguit es presenten els dos instruments utilitzats:

#### **16 PF-APQ Qüestionari de Personalitat per a Adolescents (Schuerger, 2005)**

Aquest qüestionari tracta d'un autoinforme que té com a finalitat conèixer la personalitat, la capacitat de resolució de conflictes del subjecte, delimitar les seves preferències ocupacionals i informar sobre les dificultats quotidianes que els adolescents poden tenir. Es tracta d'un qüestionari dividit en 4 apartats o dimensions avaluatives: Trets de personalitat, Resolució de problemes, les Preferències ocupacionals, i per últim, el quart apartat que se centra en les dificultats quotidianes, en el qual es basa el present estudi.

La secció de dificultats quotidianes és un estudi sobre alguns dels problemes o símptomes que els joves poden patir i que quan es donen de manera severa poden provocar desviacions en la conducta; en essència és una mesura addicional als trets de personalitat i als interessos ocupacionals per tal d'apreciar diversos aspectes clínics propis dels adolescents. Està format per 40 elements els quals permeten avaluar els quatre grups de dificultats assenyalades anteriorment: Malestar Personal, Posar-se en problemes, Context de les dificultats i Afrontament Malestar personal, Posar-se en problemes, Dificultats en

contextos específics i Mancances d'afrontament. Les preguntes es troben en forma d'afirmacions a les que el subjecte ha de respondre com a verdaderes o falses.

### ***QDE-SEC Qüestionari de Desenvolupament Emocional per l'Educació Secundària (Pérez-Escoda, Álvarez i Bisquerra, 2008)***

El segon qüestionari aplicat ha estat el QDE-SEC Qüestionari de Desenvolupament Emocional per l'Educació Secundària (Pérez-Escoda, Álvarez i Bisquerra, 2008). La seva aplicació s'estima adequada entre els 12 i els 18 anys (Pérez-Escoda, 2015b).

Aquest qüestionari s'empra per tal de mesurar el grau de la competència emocional i les seves cinc dimensions, basant-se amb el model del GROPE: consciència emocional, regulació emocional, autonomia emocional, competència social i competències de vida i benestar.

El QDE- SEC consisteix en una escala d'autoinforme que consta de 35 ítems amb format de resposta tipus Likert, amb 11 opcions de resposta en una escala que puntua entre 0 (completament en desacord) i 10 (completament d'acord).

## **Resultats**

Aquest apartat està dividit en tres seccions: primerament, es revisen les dades sobre les competències emocionals obtingudes a partir del QDE-SEC; seguidament, es presenten els resultats respecte a les dificultats quotidianas a partir del 16PF-APQ; i finalment, es mostren les correlacions que existeixen entre el grau de competències emocionals i les dificultats quotidianas que tenen els adolescents participants.

### ***Avaluació del nivell de competència emocional***

En primer lloc, s'observa que la puntuació mitjana de la mostra total en competència emocional global és de 6,05 (en una escala de 0 a 10). Cal dir que la puntuació promig obtinguda es pot considerar mitjana-baixa. Tot i així, cal tenir en compte que tant en el total de competència emocional com cadascuna de les dimensions trobem diferències importants entre els subjectes que puntuen més alt i els que puntuen més baix. Així per exemple a la Taula 1 es pot observar com hi ha com a mínim un subjecte que en una escala de 0 a 10 ha obtingut una puntuació de 2,60 en la competència emocional total, indicant que les seves mancances són importants i requereixen una atenció acurada.

Si observem els nivells mitjans assolits per la mostra es conclou que la dimensió més desenvolupada és la consciència emocional (7,13), seguida per les competències per a la vida i el benestar (6,52), la competència social (5,91), l'autonomia emocional (5,69) i finalment, la competència amb una puntuació més baixa és la regulació emocional (5,27).

**Taula 1. Grau de desenvolupament de les competències emocionals segons el QDE-SEC**

	N	Mínim	Màxim	Mitjana	DT
Consciència emocional	658	2,17	9,83	7,13	1,19
Regulació emocional	658	2,00	9,00	5,27	1,30
Autonomia emocional	658	1,43	9,57	5,69	1,37
Competència social	658	0,71	9,86	5,91	1,34
Competències per a la vida i el benestar	658	2,00	10,00	6,52	1,30
Total Competència emocional	658	2,60	8,89	6,05	0,96

Analitzant el nivell de competència emocional de la mostra en funció del sexe i de l'edat, s'observa que en termes generals, el grau de les competències emocionals augmenta lleugerament amb l'edat. Tanmateix els nois tendeixen a tenir un grau més elevat de competències respecte a les noies en algunes dimensions. No obstant això, totes les puntuacions obtingudes són mitjanes-baixes. Aquests resultats suggereixen la necessitat d'impulsar programes d'intervenció per tal d'afavorir el desenvolupament de les competències emocionals amb l'objectiu de millorar el benestar dels adolescents i per a que puguin afrontar els reptes comuns a l'etapa de l'adolescència amb èxit.

#### ***Avaluació de les dificultats quotidianes***

En relació al segon objectiu proposat en aquesta recerca, s'ha avaluat el grau de dificultats quotidianes que els adolescents d'ESO i Batxillerat participants presenten d'acord amb la sessió de dificultats quotidianes del qüestionari 16PF-APQ.

**Taula 2. Grau del total de dificultats quotidianes segons el 16PF-APQ del total de la mostra**

	N	Mitjana (centil)	DT
Total en dificultats quotidianes	658	27,26	14,28

A la Taula 2 es pot veure que la puntuació mitjana del total en dificultats quotidianes és de 27,26. Aquesta puntuació d'acord amb el perfil de descripció dels resultats del 16PF-APQ, al trobar-se entre percentil 30 i el 50 es troben dins de la corba normal tendint a la banda baixa. Així doncs podem concloure que en termes generals, els adolescents participants tenen poques dificultats quotidianes.

Tal com mostra la Taula 3, totes les mitjanes dels participants són puntuacions situades prop del percentil 50, és a dir, es troben dins les puntuacions habituals de la població, les quals indiquen normalitat en dificultats quotidianes. No obstant això, d'igual forma al que



es comentava en relació a les competències emocionals, existeix una variabilitat important entre els adolescents de la mostra, on trobem alguns subjectes que presenten puntuacions extremes en totes les dificultats avaluades i, per tant, tot i que majoritàriament es tracta d'alumnes amb poques dificultats quotidianes, també n'hi ha alguns amb dificultats importants. Per aquest motiu, és important parar atenció a les diferències individuals i buscar recursos adients per acompanyar a aquests joves en l'afrontament d'aquestes dificultats.

A l'analitzar el grau de dificultats quotidianes de la mostra en funció del sexe i de l'edat, podem concloure que en la mostra de referència les noies tenen més dificultats quotidianes que els nois. Així mateix s'observa que el grau de dificultats quotidianes tendeix a disminuir amb l'edat.

**Taula 3. Grau de dificultats quotidianes segons el 16PF-APQ del total de la mostra**

	N	Mitjana	DT
Desànim	658	53,80	27,34
Preocupació	658	51,28	29,64
Imatge pobra d'un mateix	658	51,19	29,31
Ira-agressió	658	49,30	27,93
Dificultats amb l'autoritat	658	49,59	27,68
Dificultats amb l'addicció	658	57,90	28,11
Dificultats a casa	658	48,95	27,95
Dificultats al col·legi	658	50,41	27,73
Afrontament deficient	658	55,98	28,81

#### ***Correlacions entre el nivell de competència emocional i les dificultats quotidianes***

Pel que fa al tercer objectiu consistent en analitzar la relació entre el nivell de desenvolupament de la competència emocional amb les dificultats quotidianes, s'ha realitzat un estudi correlacional entre els resultats de les dues proves que es presenta a la Taula 4. S'observa una correlació moderada i inversa entre les dimensions de la competència emocional i les dificultats quotidianes, a excepció de la competència social. A més, la correlació entre el total de competència emocional i el total de dificultats quotidianes és alta. És a dir, d'acord amb els resultats, a més grau de competència emocional, menys dificultats quotidianes. S'observa que les competències per a la vida i el benestar són les que tenen una correlació més alta amb el total de dificultats, seguides per la regulació emocional, l'autonomia emocional i la consciència emocional. En últim lloc, trobem la competència social, la qual té una correlació baixa però significativa.

**Taula 4. Correlació entre el total de dificultats quotidianes i les competències emocionals**

	Total competència emocional	Consciència	Regulació	Autonomia	Competència social	Competències per a la vida
Total de dificultats quotidianes	-,610**	-,402**	-,492**	-,469**	-,288**	-,584**

Nota: N= 658; \*\*p<0,01

En la Taula 5, s'observa que la correlació entre cadascuna de les dificultats quotidianes i el total de competència emocional és significativa ( $p<0,01$ ) en tots els casos. Destaca el desànim com a la dificultat amb una correlació més elevada amb la competència emocional, seguit per l'afrontament deficient i la imatge pobra d'un mateix. A continuació es troba la preocupació, seguida per les dificultats a casa i la ira-agressió. No obstant cal tenir en compte que les dificultats al col·legi i les dificultats amb l'autoritat també són significatives i moderades.

**Taula 5. Correlacions entre les dificultats quotidianes i el total de competència emocional**

	Total Competència Emocional
Desànim	-,534**
Preocupació	-,451**
Imatge pobra d'un mateix	-,468**
Ira-agressió	-,329**
Dificultats amb l'autoritat	-,277**
Dificultats amb l'addicció	-,139**
Dificultats a casa	-,437**
Dificultats al col·legi	-,322**
Afrontament deficient	-,471**

Nota: N= 658; \*\*p<0,01

D'acord amb aquests resultats, podem dir que resulta de gran interès i valor dissenyar intervencions d'educació emocional, ja que les relacions trobades entre la competència emocional i les dificultats quotidianes són altes. Per tant, d'acord amb els valors obtinguts, observem que a més competència emocional, menys dificultats quotidianes.

Amb l'ànim d'aprofundir una mica més s'ha fet la correlació entre cadascuna de les dimensions de la competència emocional i les diverses dificultats quotidianes. Tal com podem veure a la Taula 6, s'observa que totes les dimensions de la competència emocional es correlacionen de manera significativa amb les diverses dificultats quotidianes que s'acostumen a trobar els adolescents, especialment amb el desànim, la imatge pobra d'un mateix i l'afrontament deficient. L'autonomia emocional i les competències per a la vida i el benestar són les dues dimensions que han obtingut correlacions més elevades. D'aquesta manera, d'acord amb els resultats obtinguts, podem seguir afirmant la importància d'intervenir des de l'educació emocional per tal d'ajudar als adolescents a disminuir les seves dificultats quotidianes i es pot apuntar que aquestes intervencions haurien de contemplar especialment en aquestes edats el desenvolupament de l'autonomia emocional i dels competències de vida i benestar.

**Taula 6. Correlacions entre les competències emocionals i les dificultats quotidianes**

	Desànim	Preocupació	Imatge pobra d'un mateix	ira-agressió	Dificultats amb l'autoritat	Dificultats amb l'addicció	Dificultats a casa	Dificultats al col·legi	Afrontament deficient
Consciència emocional	<b>-,393**</b>	<b>-,239**</b>	<b>-,299**</b>	<b>-,220**</b>	<b>-,199**</b>	<b>-,115**</b>	<b>-,308**</b>	<b>-,163**</b>	<b>-,327**</b>
Regulació emocional	<b>-,368**</b>	<b>-,430**</b>	<b>-,376**</b>	<b>-,344**</b>	<b>-,249**</b>	<b>-,079*</b>	<b>-,307**</b>	<b>-,268**</b>	<b>-,352**</b>
Autonomia emocional	<b>-,443**</b>	<b>-,455**</b>	<b>-,446**</b>	<b>-,153**</b>	<b>-,066</b>	<b>-,042</b>	<b>-,336**</b>	<b>-,160**</b>	<b>-,397**</b>
Competència social	<b>-,309**</b>	<b>-,212**</b>	<b>-,230**</b>	<b>-,135**</b>	<b>-,126**</b>	<b>-,027</b>	<b>-,188**</b>	<b>-,160**</b>	<b>-,220**</b>
Competències per a la vida i el benestar	<b>-,457**</b>	<b>-,288**</b>	<b>-,355**</b>	<b>-,350**</b>	<b>-,383**</b>	<b>-,260**</b>	<b>-,473**</b>	<b>-,419**</b>	<b>-,436**</b>

**\*\* Nota: N= 658; \*\*p<0,01 \* p<0,05**

## Discussió

En relació al primer objectiu d'aquest treball, avaluar el nivell de desenvolupament de la competència emocional i de les seves dimensions dels estudiants participants, podem afirmar que el nivell promig de competència emocional total i de les seves dimensions és mitjà-baix. S'han apreciat diferències entre sexes, essent els nois els que tenen un grau lleugerament més alt de competència emocional respecte a les noies.

També s'ha observat que els alumnes de Batxillerat tenen un grau major de competència emocional que els alumnes de l'ESO. Aquest darrer resultat ens fa pensar que el grau de competència emocional augmenta amb l'edat. No obstant això, caldrien altres estudis per a poder afirmar-ho amb certesa.

Un cop analitzats els resultats, es pot afirmar que seria de gran interès la implementació d'intervencions d'educació emocional amb la finalitat de desenvolupar preventivament les competències emocionals. D'acord amb Bisquerra (2000), aquest desenvolupament contribuirà en un major benestar personal i social de la persona, sempre tenint present les diverses casuístiques, ja que tal i com s'ha pogut veure, existeix una variabilitat considerable entre els alumnes.

Pel que fa al segon objectiu, a l'avaluar les dificultats quotidianes dels adolescents participants en l'estudi s'ha pogut observar que en termes generals els resultats es troben dins dels promitjos de normalitat, la qual cosa ens permet afirmar que la mostra de l'estudi estava formada per adolescents amb un índex baix de problemàtiques, tot i que hi haguessin alguns estudiants els quals si requereixen una atenció més acurada.

També s'ha apreciat que els nois presenten en general menys dificultats quotidianes que les noies.

En relació als nivells educatius, s'observa que els alumnes de Batxillerat també tenen menys dificultats que els alumnes d'ESO. Sembla lògic que sigui així, ja que els alumnes de Batxillerat es troben ja cap al final de l'etapa adolescent i, per tant, la inestabilitat pròpia d'aquesta etapa comença a decreïxer. A més, les experiències viscudes en els cursos anteriors els poden haver permès adquirir recursos per minvar aquestes dificultats. Malgrat que la mitjana obtinguda es trobi en tots els casos dins dels promitjos de normalitat, és important parar atenció a cadascuna de les dificultats en particular i buscar oferir oportunitats de desenvolupament d'estratègies de resolució i prevenció de conflictes als adolescents.

Finalment i en resposta al tercer objectiu "analitzar el grau de competència emocional i les seves dimensions dels adolescents participants en relació amb les dificultats quotidianes avaluades", cal dir que s'han trobat correlacions inverses i estadísticament significatives entre les competències emocionals i les dificultats quotidianes amb una intensitat alta i moderada. D'aquesta manera, d'acord amb els resultats podem interpretar que quant més grau de competència emocional, menys dificultats quotidianes a l'adolescència. Aquesta relació ens permet afirmar que seria de gran interès aprofundir en l'estudi en un futur, amb la finalitat de trobar més dades fiables i pistes que ajudin a desenvolupar programes d'intervenció d'educació emocional enfocats a la prevenció i disminució de les dificultats quotidianes a l'adolescència, sempre tenint en compte l'atenció a la diversitat.

D'altra banda, es pot considerar que la formació en educació emocional esdevé essencial per a tots els professionals de l'educació, especialment per aquells que treballen a l'etapa adolescent. La seva disposició tant a portar a terme les intervencions d'educació emocional com a ser referents i models requereix d'un esforç i sovint d'una bona formació en EE. Implica adquirir eines i disposar de recursos, així com potenciar el desenvolupament d'un mateix. Veure la vitalitat d'educar les emocions és bàsic per a poder afavorir una educació integral dels nostres adolescents, els futurs ciutadans de la nostra societat.

Com a síntesis, l'estudi ens indica que resulta de gran rellevància aprofitar l'educació emocional per a poder oferir als nostres adolescents noves eines i recursos per a afrontar les dificultats quotidianes i, alhora, prevenir conductes de risc. Es tracta de treballar pel desenvolupament integral dels adolescents. En definitiva, educar en i les emocions és educar per a la vida i, si eduquem per la vida és perquè volem arribar a una societat en què els seus membres s'aproximin cada vegada més al benestar personal i social.

## Bibliografia

- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Hernández, R. i Rodrigo, M. (2003). Ansiedad, depresión y conducta suicida en la adolescencia. *Medicine*, 116, 6199-6208
- Molina, S., Inda, M. i Fernández C.M. (2009). Vinculación de conductas problemáticas y rasgos de personalidad en la adolescencia. *Revista de Investigación Educativa*, 27, (1), 73-87
- Moreno, A. (2015). *El desenvolupament durant l'adolescència*. Barcelona: UOC.
- Pellicer, I. (2011). *Educación Física Emocional. De la Teoría a la Práctica*. Barcelona: INDE.
- Pérez-Escoda, N. (2015a). *Apunts no publicats de les sessions del Postgrau d'Educació Emocional i Benestar*. Barcelona: UB
- Pérez-Escoda, N. (2015b). Cuestionario del GROPE para la evaluación de la competencia emocional (CDE). Comunicació presentada al (CIIEB) // *Congreso Internacional de Inteligencia Emocional y Bienestar*. Zaragoza: Asociación Aragonesa de Psicopedagogía.
- Pérez-Escoda, N., Álvarez, M. i Bisquerra, R. (2008). *QDE-SEC Qüestionari de desenvolupament emocional Educació Secundària*. Barcelona: GROPE. Universitat de Barcelona.
- Schuerger, J. M. (2003). *Manual 16PF-APQ Cuestionario de Personalidad para Adolescentes 16PF*. Madrid: TEA Ediciones, S.A.
- Schuerger, J. M. (2005). *16 PF-APQ Cuestionario de Personalidad para Adolescentes*. Madrid: TEA Ediciones, S.A.