



**Universitat de les  
Illes Balears**

Facultat de Filosofia i Lletres

**Memòria del Treball de Fi de Grau**

# L'autocura i la Intel·ligència Emocional en els estudiants de Treball Social de la Universitat de les Illes Balears

Assumpta Barber Lluch

**Grau de Treball Social**

Any acadèmic 2018-19

DNI de l'alumne:41745570H

Treball tutelat per Maria Elena Cuartero  
Departament de Filosofia i Treball Social

S'autoritza la Universitat a incloure aquest treball en el Repositori Institucional per a la seva consulta en accés obert i difusió en línia, amb finalitats exclusivament acadèmiques i d'investigació	Autor		Tutor	
	Sí	No	Sí	No
	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

Paraules clau del treball:

Autocura, Intel·ligència Emocional, formació, treball social, emocions

## Índex

1. Resum	3
2. Introducció	4
3. Marc Teòric	4
3.1. Autocura i Treball Social	4
3.2. Intel·ligència Emocional	4
3.2.1. Intel·ligència Emocional en el camp del Treball Social	5
3.2.2. La importància d'adquirir un bon nivell d'Intel·ligència Emocional durant la formació universitària de Treball Social	6
3.2.3. Nivells d'Intel·ligència Emocional	6
3.2.4. Models de la Intel·ligència Emocional	7
3.2.5. La idea d'emoció	9
3.2.6. Emocions Primàries	10
3.3. Mindfulness i la importància de realitzar-ne per la autocura i la Intel·ligència Emocional	10
4. Metodologia	11
4.1. Objectius	11
4.2. Hipòtesis	11
4.3. Disseny i Procediment	12
4.4. Població i mostra	13
4.5. Criteris d'Inclusió i Exclusió	13
4.6. Variables d'Estudi	14
4.7. Escales de Valoració i Instruments de mesura	14
5. Resultats	15
5.1. Dades sociodemogràfiques	15
5.2. Dades de l'Escala TMMS-24	21
5.3. Anàlisi Bivariat	25
5.4. Comparativa amb altres estudis	27
6. Discussió	28
6.1. Discussió de les hipòtesis	28
6.2. Discussió dels objectius	29
7. Conclusions	30
8. Referències	31

## **1. Resum**

Aquest treball estudia la necessitat de conèixer els nivells d'intel·ligència emocional que estan desenvolupant els estudiants de Treball Social de la Universitat de les Illes Balears i si existeix relació entre aquests i el nivell d'autocura, a més d'analitzar si aquests nivells són suficients. Aquesta necessitat emergeix de la incògnita de si existeix una possible millora de qualitat en els estudis de Treball Social respecte a la temàtica més emocional. La importància d'aquest estudi radica en la premissa de que s'han de formar treballadors socials amb els coneixements d'autocura suficients com per tenir una bona salut emocional i poder atendre als usuaris el millor possible, ja que treballen amb persones amb un patiment que es pot traspasar a la professional, deixant-la amb un malestar que li impedeixi avançar en la seva professió. Per tal d'estudiar els nivells d'intel·ligència emocional i els d'autocura s'ha utilitzat l'escala TMMS-24 i preguntes de l'Escala de Conductes d'Autocura per a Psicòlegs Clínics.

### **Abstract**

This study studies the need to know the levels of emotional intelligence that are being developed by the Social Work students of the University of the Balearic Islands and if there is a relationship between them and the level of self-care and to analyze if these levels are enough. This need emerges from the question of whether there is a possible improvement in quality in Social Work studies in relation to the most emotional topics. The importance of this study lies in the premise that social workers must be trained with self-sufficient knowledge to have good emotional health and be able to serve the best possible the users, as they work with people suffering from pain that can be transferred to the professional, leaving it with a discomfort that prevents him to advance in his profession. In order to study the levels of emotional intelligence and self-care, the TMMS-24 scale and Questions of the Self-Care Behavior Scale for Clinical Psychologists were used.

## **2. Introducció**

El Treball Social és una professió relacional que treballa amb les emocions i les problemàtiques de les persones que acudeixen i pot causar satisfacció o desgast en els professionals que l'exerceixen. Estar constantment tractant amb persones que tenen històries de dolor convida al professional a sentir i experimentar el que senten els usuaris i això, inevitablement té conseqüències negatives sobre el professional. L'empatia, capacitat psicofisiològica que permet sentir i percebre el benestar i malestar de l'altre (Davis, 1980), és l'aliada per a poder desenvolupar connexions emocionals eficaces amb els usuaris i les famílies. Per poder tenir un benestar emocional fa falta tenir coneixements concrets sobre autocura i intel·ligència emocional i aquests principalment s'haurien d'impartir a la universitat. Per tal d'estudiar la necessitat d'implementar uns estudis més enfocats en el camp emocional, aquest treball es centra en els nivells d'intel·ligència emocional i autocura que tenen els alumnes de treball social de la Universitat de les Illes Balears.

## **3. Marc Teòric**

### **3.1. L'autocura i el treball social**

L'autocura professional es pot entendre com el procés d'enganxament intencional de pràctiques i d'involucració que promouen l'efectiu i apropiat ús del mateix professional en el seu rol (Lee i Miller, 2013). Per altra banda, altres autors defineixen la autocura com el conjunt de competències que adquireix el professional per tal de promoure la salut física, emocional i la qualitat de vida per així detectar, enfrontar i resoldre situacions associades al desgast laboral (Guerra, Rodríguez, Morales, i Betta, 2008). L'autocura també es considera com el factor principal per a incrementar els efectes positius juntament amb els recursos físics, intel·lectuals i socials del professional, disminuint això el Desgast per Empatia (Radey i Figley, 2007).

### **3.2. Intel·ligència emocional**

Alguns autors defineixen la intel·ligència emocional com (Mestre i Brackett, 2007)

Els processos implicats en el reconeixement, ús, comprensió i maneigament dels estats emocionals d'un mateix i d'altres per a resoldre problemes i regular la

conducta. Des d'aquesta línia, per una banda, la IE fa referència a la capacitat d'una persona per a raonar sobre les emocions i, per altra banda, processar la informació emocional per a augmentar el raonament (p.1).

A més, en el mateix article (2007) es diu que la Intel·ligència Emocional és un conjunt de quatre habilitats. Aquestes són: percebre i expressar emocions de manera precisa, utilitzar la emoció per facilitar l'activitat cognitiva, comprendre les emocions i regular les emocions per al creixement i emocional (p.1). Entenem, per tant que l'entrenament d'aquestes habilitats poden repercutir de forma positiva en el benestar personal i professional pel que fa a l'autocura.

### **3.2.1. Intel·ligència emocional en el camp del treball social**

Pel que respecta a **la intel·ligència emocional pel que fa als treballadors socials**, podem afirmar que la intel·ligència emocional forma part d'un conjunt d'elements claus en el camp del treball social, ja es diu que la pràctica és fonamental al camp del treball social, juntament amb tots els mètodes d'acció social que es compon de tres aspectes diferents, sent un d'ells el component emocional (Ander-Egg, 2010). Tal i com diu Ander-Egg, aquest darrer "aludeix a la forma de relacionar-se amb altres, és a dir, l'expressió anímica a través de la qual s'implica en la seva relació amb els altres." (p.11).

En el mateix llibre, Ander-Egg parla de la importància de la dimensió emocional en la formació dels treballadors socials, concretament diu que "a la llum dels aportaments de la neurociència i de certes corrents psicològiques, s'ha posat de manifest que els afectes i sentiments ens fan més intel·ligents i més creatius, i sobretot, més sensibles i solidaris." (p.14). És a dir, que sense el component emocional, es dificulta la intel·ligència i la creativitat, dos aspectes molt rellevants pel que fa al camp del treball social a l'actualitat.

A més, també hem de tenir en compte que (Esteban-Ramiro, 2017)

Partint de l'existència d'un context que a vegades és hostil i d'una tasca professional carregada d'emocions, l'adequat maneig de les mateixes per part dels professionals es constitueix com un factor promotor dels nivells d'engagement i com un element preventiu per a l'aparició del burnout (p. 143).

### 3.2.2. La importància d'adquirir un bon nivell d'intel·ligència emocional durant la formació universitària de treball social

Així idò, perquè és important tractar la intel·ligència emocional durant la formació del treballador social en potencia? Ja es diu al text de Esteban-Ramiro (2017)

En el cas concret del Treball Social, s'ha de destacar que és una professió "d'alt risc emocional", els professionals dels quals necessiten ser dotats d'habilitats i estratègies que els permetin afrontar els reptes diaris als que s'enfronten. Per això, resulta imprescindible que l'estudiant d'aquesta disciplina compti amb un entrenament en habilitats emocionals que els permeti ser futurs professionals d'una intervenció social saludable (p.143).

### 3.2.3. Nivells d'intel·ligència emocional

La intel·ligència emocional comprèn **cinc esferes principals**: conèixer les pròpies emocions, manejar les emocions, la pròpia motivació, reconèixer emocions en els altres i manejar les relacions. Goleman, al seu llibre *La intel·ligència emocional* (1996) inclou les diferents esferes, estudiades per Salovey.

1. La primera es basa en el coneixement i reconeixement de les seves emocions i aquesta causa que tinguin una noció més segura del que senten realment respecte a les decisions personals pròpies.
2. La segona esfera tracta la capacitat de manejar les situacions, es basa en tenir una bona autoconsciència que permeti controlar les nostres emocions, adequant-les al moment.
3. La capacitat de motivar-se a un mateix es basa en ordenar la vida emocional per tal d'assolir un objectiu i d'aquesta manera mantenir l'atenció, motivació i creativitat entorn a aquest.
4. El fet de reconèixer les emocions dels altres gira entorn a la empatia i identificar l'autoconsciència de les emocions alienes.
5. La darrera esfera consisteix en manejar les relacions, ja que per poder controlar les relacions en part s'han de saber manejar les emocions alienes (p.64).

### 3.2.4. Models d'intel·ligència emocional

Segons s'explica a l'article de Espinoza, Sanhueza, Ramírez i Sáez (2015) hi ha tres models conceptuals diferents dins el camp de la intel·ligència emocional descrits per la Enciclopèdia de la Psicologia Aplicada. Aquests tres models són

**El model de Bar-On** que descriu una secció transversal de competències interrelacionades emocionals i socials, les habilitats i els facilitadors que afectarien el comportament intel·ligent, i que és mesurat pel seu propi informe i a través d'un enfocament potencialment ampliable que inclou, l'entrevista i avaluació de múltiples avaluadors; **el model de Goleman**, que considera a aquest constructe amb una àmplia gamma de competències i habilitats que impulsen l'acompliment en el treball; i **el model Salovey-Mayer**, que defineix la IE com la capacitat de percebre, entendre, administrar i regular les emocions tant pròpies com les dels altres (p.140).

Autoinformes de inteligencia emocional (rasgo) (Bisquerra Alzina, 2009):

- CEE (Cuestionario de Educación Emocional) de Álvarez (2001).
- DHEIQ (Dulewicz y Higgs Emotional Intelligence Questionnaire) de Dulewicz y Higgs (2001).
- ECI (Emotional Competence Inventory) de Boyatzis, Goleman y Hay/McBer (1999).
- EI-IPIP (Emotional Intelligence based IPIP Scales) de Barchard (2001).
- EIS (Emotional Intelligence Scale) de Austin, Saklofske, Huang y McKenney (2004).
- EISRS (Emotional Intelligence Self-Regulation Scale) de Martínez-Pons (2000).
- EQ-i (Emotional Quotient Inventory) de Bar-On (1997a, 1997b).
- LEIQ (Lioussine Emotional Intelligence Questionnaire) de Lioussine (2003).
- SEIS (Schutte Emotional Intelligence Scale) de Schutte, Malouff, Hall, Haggerty, Cooper, Golden y Dornheim (1998).
- SPTB (Sjöberg Personality Test Battery – Emotional Intelligence Scale) de Sjöberg (2001).
- SUEIT (Swinburne University Emotional Intelligence Test) de Palmer y Stough (2002).
- TEII (Tapia Emotional Intelligence Inventory) de Tapia (2001).
- TEIQue (Trait Emotional Intelligence Questionnaire) de Petrides y Furnham (2001).
- TMMS (Trait Meta Mood Scale) de Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Palfai (1995).
- TMMS-24 (Trait Meta Mood Scale) adaptación al castellano de Fernández Berrocal, Extremera y Ramos (2004).
- VEIS (Van der Zee Emotional Intelligence Scale) de Van der Zee, Schakel y Thijs (2002).
- WEIP (Work-group Emotional Intelligence Profile) de Jordan, Ashkanasy, Härtel y Hooper (2002).
- WLEIS (Wong y Law Emotional Intelligence Scales) de Wong y Law (2002). (p.138-139).



### 3.2.5. La idea d'emoció

Pel que fa a conceptes generals de la intel·ligència emocional, és important destacar la idea **d'emoció**. Si busquem als diccionaris, trobarem que una emoció es pot definir com “la alteració de l'ànim intensa i passatgera que va acompanyada de certa commoció somàtica” ( Diccionario de la lengua española, s.d.) o com “aquell estat d'ànim que oscil·la entre el plaer i el desplaer i reacció relativa a l'objecte que la provoca, que pot oscil·lar entre l'atracció i la fugida.” (El Gran Diccionari de la Llengua Catalana, s.d.)

Tal com diu el llibre Intel·ligència Social (Goleman Gutiérrez, 2006) “Totes les emocions són socials. Resulta impossible separar la causa d'una emoció del món de les relacions, perquè són les relacions socials les que mobilitzen les nostres emocions” (p. 120). En aquest mateix llibre es diu que els ingredients principals de la intel·ligència social són la consciència social i l'aptitud social. (p.120).

Per altra banda, s'ha de tenir en compte que “les emocions no poden classificar-se en bones o dolentes, ja que totes són biològicament imprescindibles” (Corbera, 2017) . Recentment una recerca realitzada per Turons (citada en Cuartero, 2018) demostra que les emocions més freqüents en les sessions de Treball Social són la tristesa i la depressió. Pot ser perillós treballar en espais on predominen aquest tipus d'emocions sense prendre consciència de les conseqüències que tenen sobre el benestar del professional (p.83).

### 3.2.6. Emocions primàries

Els diferents autors que han estudiat les emocions i la intel·ligència emocional no arriben a un consens sobre quines són les emocions primàries -en el sentit de les emocions a partir de les quals sorgeixen altres emocions- o si existeixen aquestes. Tot i aquesta dificultat, Goleman al seu llibre Intel·ligència Emocional utilitza les següents, extretes d'un estudi sobre la comprensió de les emocions enteses per diferents cultures (Ekman i Oster, 1981):

- **Alegria** (felicitat, alleujament, content, aquesta, delit, diversió, orgull, plaer sexual, sotrac, embadaliment, gratificació, satisfacció, eufòria, èxtasi)
- **Tristesia** (angoixa, pesar, malenconia, pessimisme, pena, autocompassió, solitud, abatiment, desesperació)
- **Temor** (ansietat, aprensíó, nerviosisme, preocupació, consternació, inquietud, cautela, incertesa, païra, por, terror)
- **Ira** (fúria, ultratge, ressentiment, còlera, exasperació, indignació, aflicció, acritud, animositat, irritabilitat, hostilitat)
- **Fàstic** (desdeny, menyspreu, avorriment, aversió, disgust, repulsió)

### 3.3. Mindfulness i la importància de realitzar-ne per la autocura i la intel·ligència emocional

Pel que fa al Mindfulness, Cuartero ens explica a la seva tesi per quin motiu és útil de cara a la gestió emocional. Tal i com ella diu parafrasejant Brown, Crowder y Sears, Becker, Thieleman i Cacciatore (2018),

La relaxació, meditació o ioga són exemples d'activitats que ajuden a relaxar la ment i desconnectar dels problemes diaris de forma temporal. Actualment, el terme mindfulness, conegut com a meditació conscient, s'ha popularitzat, identificant-ho com a pràctiques preventives del desgast laboral. S'han realitzat diversos estudis per a determinar els efectes de les pràctiques de mindfulness sobre els/as treballadores socials, i s'ha conclòs que té efectes positius sobre el benestar del/de la professional (p.149).

## **4. Metodologia**

### **4.1. Objectius**

Els objectius d'aquest estudi parteixen de l'objectiu principal de conèixer quins hàbits sobre autocura personal estan desenvolupant els estudiants de Treball Social de la Universitat de les Illes Balears i si existeix relació entre aquests i el nivell d'intel·ligència emocional. A partir d'aquest objectiu emergeixen els següents objectius específics:

1. Conèixer els nivells d'Intel·ligència Emocional dels alumnes de treball social.
2. Conèixer les pràctiques d'autocura, com ara practicar esport, activitats com ara mindfulness o seguir una dieta saludable, de l'alumnat de Treball Social de la Universitat de les Illes Balears.
3. Estudiar si existeix relació entre la intel·ligència emocional amb activitats esportives, de mindfulness o amb una bona alimentació.

### **4.2. Hipòtesis**

Anteriorment a l'estudi del nivell d'intel·ligència emocional de l'alumnat de la Universitat de les Illes Balears, les hipòtesis que es contemplen són:

1. Que el grau d'intel·ligència emocional va augmentant conforme l'alumnat va superant els cursos del grau de Treball Social.
2. Que les dones tenen un major grau de intel·ligència emocional si ho comparem amb els homes.
3. Que a major edat major Intel·ligència Emocional.
4. Que el grau d'intel·ligència emocional és més alt que la mitja pel que fa als estudiants del grau de Treball Social.

### **4.3. Disseny i procediment**

A l'hora de realitzar el treball s'ha fet una recerca sobre instruments que mesuren la intel·ligència emocional de cara a poder comparar i analitzar els nivells d'intel·ligència emocional dels diferents cursos de Treball Social de la Universitat de les Illes Balears. A l'hora de triar l'instrument de mesura d'intel·ligència emocional, es va fer una recerca sobre un llistat d'instruments extrets del llibre *Psicopedagogia de les emocions* (Bisquerra Alzina, 2009).

Arrel de tot aquest llistat, definitivament es va escollir l'escala TMMS-24 de 24 ítems, degut a que molts instruments estan validats en anglès, però aquest és un instrument validat a l'espanyol, té una bona fiabilitat i és un instrument que no és excessivament llarg, ja que té menys de 30 ítems i es pot fer amb menys de 15 minuts i s'ha de tenir present que són alumnes d'entre 18 i 28 anys d'edat. Seguidament, es va realitzar una enquesta online a google forms, formada per preguntes sociodemogràfiques, preguntes sobre autocura i un test d'intel·ligència emocional i es va enviar als grups de whatsapp de tots els cursos de Treball Social de la Universitat de les Illes Balears.

De cara a recollir les dades s'ha utilitzat un full d'Excel en la qual s'han codificat i calculat els valors totals. Posteriorment s'ha pujat la matriu de dades al programa SPSS i s'han analitzat estadística descriptiva i anàlisi bivariat.

#### 4.4. Població i Mostra

Hi ha una població de 263 alumnes matriculats en el curs 2018-2019, tot i que no tots ells assisteixen regularment. En aquest estudi s'ha comptat amb la participació de 73 persones, totes elles alumnes del grau de Treball Social de la Universitat de les Illes Balears (covariància 85%, rang d'error 7%).

<b>Curs Acadèmic</b>	<b>Freqüència</b>	<b>Percentatge</b>
1r	18	24,7
2n	17	23,3
3r	20	27,4
4r	18	24,7
<b>Total</b>	<b>73</b>	<b>100,0</b>

*Taula 3. Estadístics descriptius: curs acadèmic.*

#### 4.5. Criteris d'inclusió i exclusió

Els criteris d'inclusió a l'estudi es presenten a continuació:

- Estar matriculat al grau de Treball Social.
- Formar part de l'alumnat de la Universitat de les Illes Balears.

#### **4.6. Variables d'estudi**

Les variables independents s'han obtingut a través d'un qüestionari sociodemogràfic (elaboració pròpia) que contenia preguntes sobre característiques personals i sobre autocura, extretes de *Validación Preliminar de la Escala de Conductas de Autocuidado para psicólogos Clínicos* de Guerra i Rodríguez, s'han extret les preguntes 7, 8 i 9 del test degut a que les altres eren de caràcter professional i no es podien ajustar a la població d'aquest estudi. Aquestes variables van ser tractades com variables quantitatives.

Variabls sociodemogràfiques de caràcter personal:

- Edat
- Sexe
- Curs
- Formació Prèvia referent a la intel·ligència emocional

Variabls d'autocura extretes de *Validación Preliminar de la Escala de Conductas de Autocuidado para psicólogos Clínicos* (Guerra et al., 2008)

- Pràctica d'activitats esportives
- Hàbits alimentaris
- Mindfulness

#### **4.7. Escales de valoració i instruments de mesura**

Per tal de realitzar aquest estudi, l'alumnat ha respost a un instrument: L'escala Trait-Meta Mood Scale- 24 de 24 ítems.

##### **L'escala Trait-Meta Mood Scale-24 (TMMS-24)**

Aquesta escala es fonamenta en el Model Salovey-Mayer. Aquest model està compost per 3 processos: Percepció, comprensió i regulació de les emocions. Tal i com diuen Espinoza, Sanhuesa, Ramírez i Sáez a l'article *Validació de constructe i confiabilitat de l'escala d'intel·ligència emocional en estudiants d'infermeria*, (2015)

La Percepció implica el reconeixement conscient de les pròpies emocions, així com la identificació de què és el que s'assegui, sent possible donar-li una etiqueta

verbal. La Comprensió significa la integració del que es pensa i sent, a més de saber considerar la complexitat dels canvis emocionals. Per part seva, la Regulació s'identifica amb la direcció i maneig de les emocions, tant positives com negatives, de forma eficaç (p.140).

Segons aquesta escala, en el cas de l'Atenció la persona és capaç de sentir i expressar els sentiments de manera adequada, quan parlem de claredat, aquesta es basa en comprendre bé els propis estats emocionals i la reparació es basa en la capacitat de regular els estats emocionals correctament. Respecte a les puntuacions es diferencia entre mostra masculina i femenina, en el cas de la categoria **d'Atenció Emocional**, es divideix en 3 nivells diferents en el cas dels homes: poca atenció menys de 21 punts, adequada atenció entre 22 i 32 punts i massa atenció més de 33 punts. En el cas de les dones les puntuacions són més altes: poca atenció menys de 24 punts, atenció adequada entre 25 i 35 punts i massa atenció més de 36 punts.

Pel que fa a la categoria de **Claredat Emocional**, en el cas dels homes la puntuació és la següent: poca claredat menys de 25 punts, adequada claredat entre 26 i 35 i claredat excel·lent més de 36 punts. En el cas de les dones la poca claredat es comptabilitza amb menys de 23 punts, mentre que la claredat adequada es troba entre 24 i 34 punts i la claredat excel·lent a partir de 36 punts.

Finalment, pel que fa a la categoria de **Reparació Emocional**, en el cas dels homes la puntuació del nivell de poca reparació es troba en menys de 23 punts, la reparació adequada es troba entre els 24 i els 35 punts i a partir dels 36 punts ens trobem amb una excel·lent reparació. Pel que fa a les dones la puntuació és la mateixa excepte en la excel·lent reparació que és a partir dels 35 punts.

## 5. Resultats

Tots els participants són estudiants de Treball Social de la Universitat de les Illes Balears.

### 5.1. Dades sociodemogràfiques

Pel que fa a l'edat ens trobem amb una mitja de 21'59 anys d'edat, amb una edat mínima de 18 i una màxima de 30.

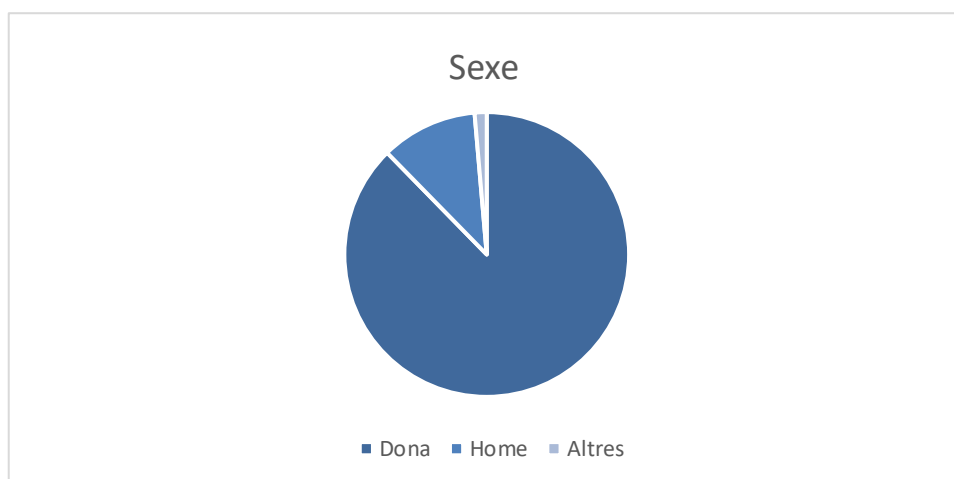
Estadístics descriptius					
	N	Mínim	Màxim	Mitja	Desv. Típ.
Edat	73	18	30	21,59	2,640

Taula 1. Estadístics descriptius: edat.

Respecte al **sexe** dels entrevistats, és necessari destacar que un 88% dels participants han estat dones en contrast amb un 11% d'homes. Això en part es pot entendre per la tendència clarament femenina que hi ha en el grau de Treball Social a la Universitat de les Illes Balears i de la professió en general

Sexe	Freqüència	Percentatge
Dona	64	87,7
Home	8	11
Altres	1	1,4
<b>Total</b>	<b>73</b>	<b>100</b>

Taula 2. Estadístics descriptius: sexe.



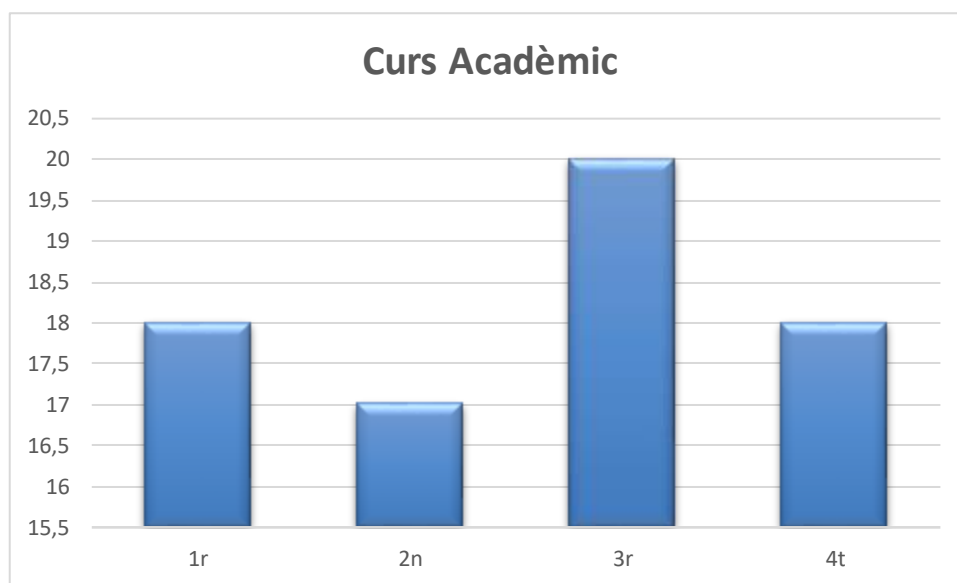
Gràfica 1. Sexe.



Respecte al **curs**, la participació es troba en una mitja aproximada de 20 alumnes enquestats per curs. El curs que més ha respost ha estat l'alumnat de tercer amb 20 persones, mentre que segon es troba amb una menor participació amb 17 respostes al qüestionari.

Curs Acadèmic	Freqüència	Percentatge
1r	18	24,7
2n	17	23,3
3r	20	27,4
4r	18	24,7
<b>Total</b>	<b>73</b>	<b>100,0</b>

*Taula 3. Estadístics descriptius: curs acadèmic.*



*Gràfic 2. Curs Acadèmic.*

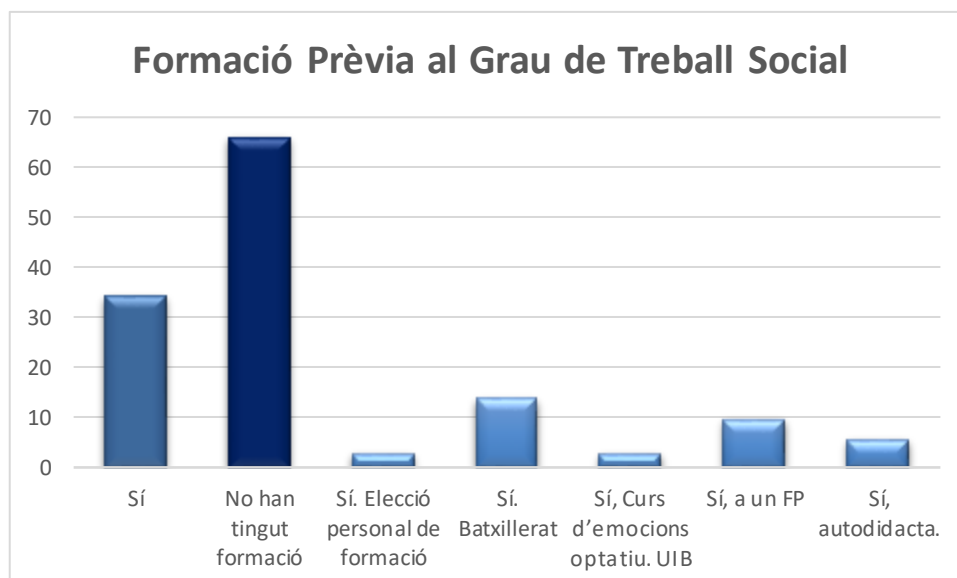
Respecte a la **formació prèvia al grau**, més de la mitat de les persones no s'ha format prèviament en l'àmbit de gestió o intel·ligència emocional. Destacar sobretot el batxillerat, en el qual algunes persones van fer una optativa sobre psicologia. Per altra banda, únicament dues persones han optat per formar-se en l'àmbit de les emocions dins la Universitat de les Illes Balears, a través d'un curs optatiu que es diu Autoconeixement, emocions i diàleg al segle XXI.

<b>Formació prèvia al Grau de Treball Social en matèria de Gestió/Intel·ligència Emocional</b>	Freqüència	Percentatge
No	48	65,8
Sí	25	34,2
<b>Total</b>	<b>73</b>	<b>100,0</b>

*Taula 4. Formació prèvia al Grau de Treball Social (Sí, no)*

<b>Formació prèvia al Grau de Treball Social en matèria de Gestió/Intel·ligència Emocional</b>	Freqüència	Percentatge
No han tingut formació	48	65,8
Sí. Elecció personal de formació	2	2,7
Sí. Batxillerat	10	13,7
Sí, Curs d'emocions optatiu. UIB	2	2,7
Sí, a un FP	7	9,6
Sí, autodidacta.	4	5,5
<b>Total</b>	<b>73</b>	<b>100,0</b>

*Taula 5. Formació prèvia al Grau de Treball Social (opcions).*

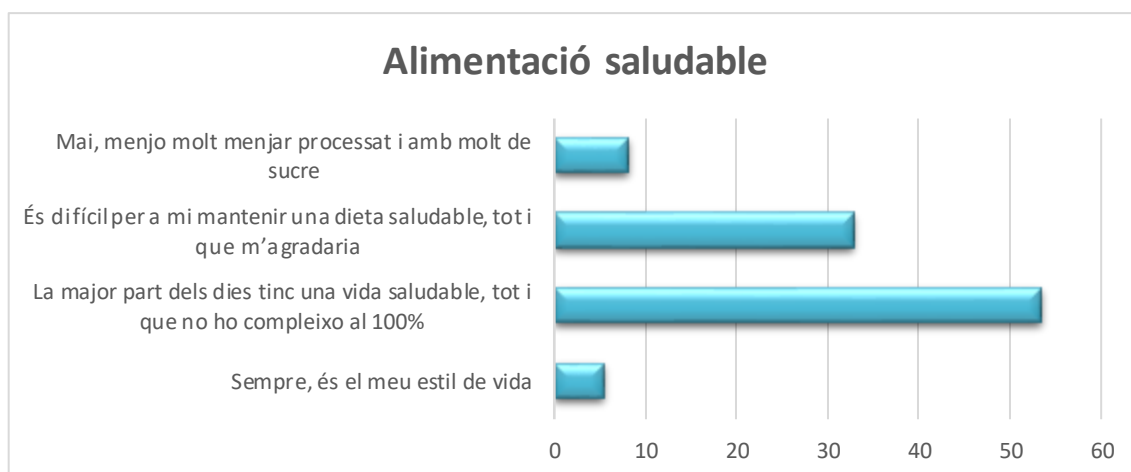


Gràfica 3. Formació prèvia al grau de Treball Social.

Pel que fa a l'**alimentació saludable**, podem observar com 4 persones segueixen un règim estrictament saludable, contrastant amb les 6 persones que tenen una dieta a base de menjar processats. Per altra banda, la major proporció de la mostra estudiada es troba en un àmbit d'alimentació saludable positiu, tenint en compte que casi tots intenten seguir una dieta saludable.

<b>Amb quina de les següents premisses et sents més identificada/t pel que fa a alimentació saludable? (Ingesta de menjar d'origen animal i vegetal d'origen ecològic).</b>	<b>Freqüència</b>	<b>Percentatge</b>
Sempre, és el meu estil de vida	4	5,5
La major part dels dies tinc una vida saludable, tot i que no ho compleixo al 100%	39	53,4
És difícil per a mi mantenir una dieta saludable, tot i que m'agradaria	24	32,9
Mai, menjo molt menjar processat i amb molt de sucre	6	8,2
<b>Total</b>	<b>73</b>	<b>100</b>

Taula 6. Alimentació Saludable.

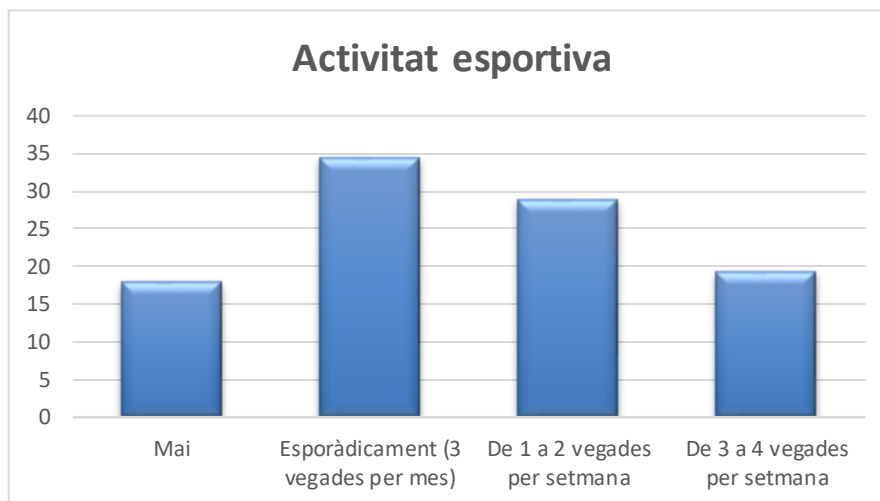


Gràfica 4. Alimentació saludable.

Pel que fa a la **activitat esportiva**, destacar que hi havia una quinta opció que era més de 5 vegades per setmana, però cap dels enquestats ha seleccionat aquesta resposta i per tant s'ha eliminat. Un 17,8% dels enquestats mai realitzen activitats esportives, i la gran majoria de l'alumnat en realitza de manera esporàdica.

Amb quina freqüència realitzes esport?	Freqüència	Percentatge
Mai	13	17,8
Esporàdicament (3 vegades per mes)	25	34,2
De 1 a 2 vegades per setmana	21	28,8
De 3 a 4 vegades per setmana	14	19,2
<b>Total</b>	<b>73</b>	<b>100,0</b>

Taula 7. Activitat esportiva.

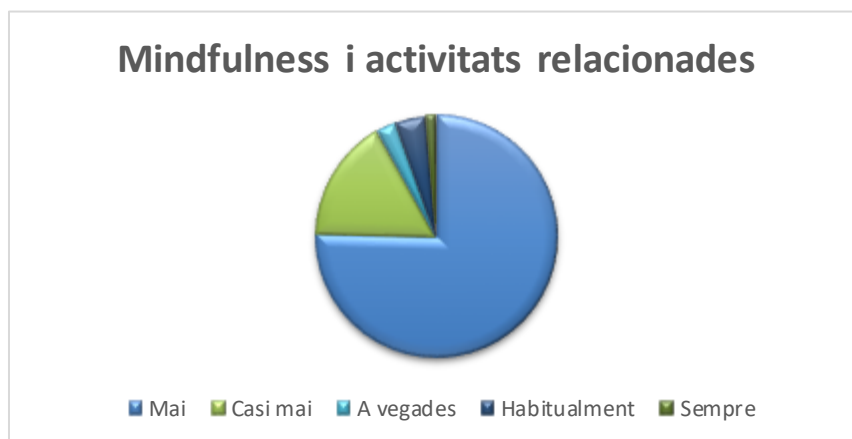


Gràfica 5. Activitat esportiva.

Pel que fa al **mindfulness**, ens trobem amb més de la mitat de persones (75%) que no practiquen cap tipus d'activitat similar. Això fa que les dades sobre mindfulness no puguin ser interpretades rigorosament, ja que no hi ha una població prou extensa que realitzi aquests tipus d'activitats com per poder afirmar o rebutjar les hipòtesis que ens hem marcat.

Amb quina freqüència practiques meditació, mindfulness o alguna altra activitat similar?	Freqüència	Percentatge
Mai	55	75,3
Casi mai	12	16,4
A vegades	2	2,7
Habitualment	3	4,1
Sempre	1	1,4
<b>Total</b>	<b>73</b>	<b>100,0</b>

Taula 8. Activitats relacionades amb mindfulness.



Gràfica 6. Activitats relacionades amb mindfulness.

## 5.2. Dades de l'escala TMMS-24

És important destacar que el màxim registrat a la categoria de claredat emocional és de 36 punts, mentre que a partir dels 35 es troba la claredat excel·lent, per tant en aquest camp s'ha de fer una major feina, ja que el màxim no es fa molt enfora del límit.

En aquest cas, pel que fa a Atenció Emocional l'alumant de treball social es troba en un nivell adequat. Mentre que pel que fa a Claredat i Reparació emocional no només s'allunya del nivell excel·lent, sinó que està a 3 punts d'un nivell escàs.

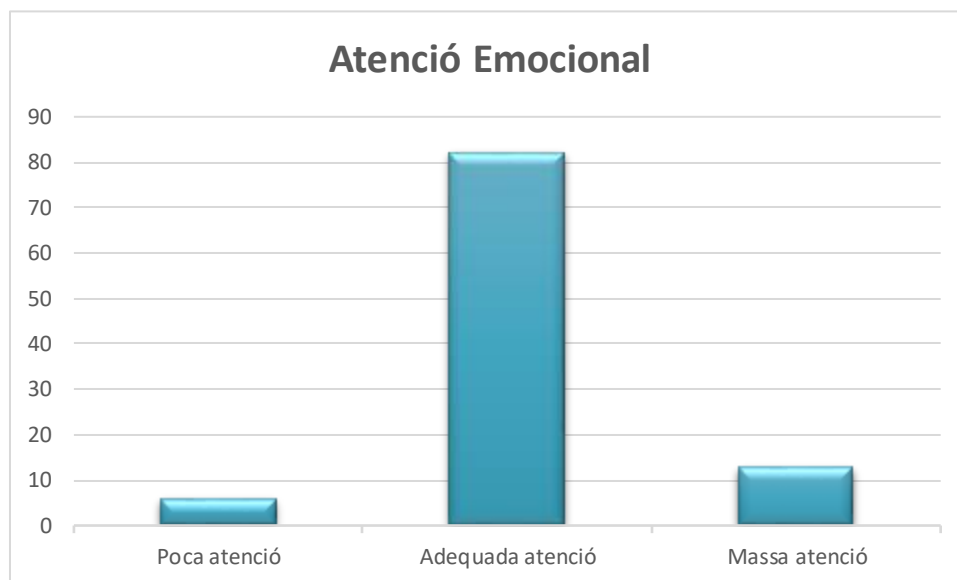
	N	Mínim	Màxim	Mitja	Desv. típ.
ATENCIÓ EMOCIONAL	72	15	38	29,58	4,574
CLAREDAT EMOCIONAL	72	15	36	27,29	5,287
REPARACIÓ EMOCIONAL	72	14	40	27,53	5,544
N vàlid (segons llista)	72				

Taula 9. Estadístics descriptius: categories Intel·ligència Emocional.

Respecte a l'**atenció emocional** repetir que el nivell de la gran majoria de l'alumnat és el nivell desitjat, ja que part de la intel·ligència emocional rau en l'equilibri. Tot i això, cal destacar que un 81,9% d'enquestats tenen una adequada atenció, això ens deixa veure que aquesta categoria està bastant ben assolida.

		Frequència	Percentatge	Percentatge vàlid	Percentatge acumulat
Vàlids	Poca atenció	4	5,5	5,6	5,6
	Adequada	59	80,8	81,9	87,5
	Massa atenció	9	12,3	12,5	100,0
	Total	72	98,6	100,0	
Perduts	99	1	1,4		
Total		73	100,0		

*Taula 10. Categoria Intel·ligència Emocional: Atenció Emocional.*



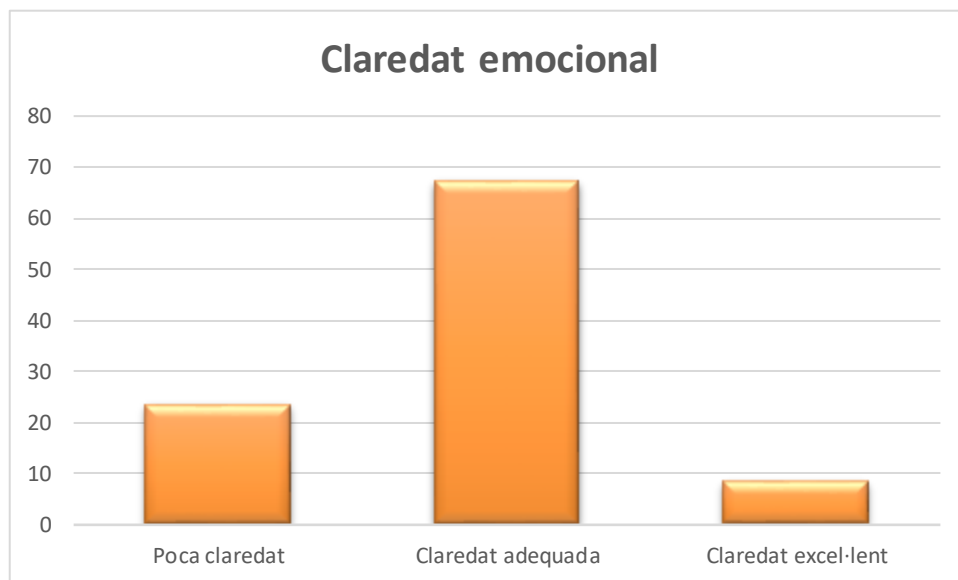
*Gràfica 7. Categoria Intel·ligència Emocional: Atenció Emocional.*

Pel que fa a la **claredat emocional**, dir que és necessari treballar en aquesta categoria, per tal de passar d'una claredat adequada a una claredat excel·lent. Per altra banda, dir que en aquest cas hi ha un major nombre de persones amb poca claredat emocional (23,6%) respecte a les persones amb una claredat emocional excel·lent (8,3%).

**CAT. CLAR. EMOC**

		<b>Freqüència</b>	<b>Percentatge</b>	<b>Percentatge vàlid</b>	<b>Percentatge acumulat</b>
Vàlids	Poca	17	23,3	23,6	23,6
	Adequada	49	67,1	68,1	91,7
	Excel·lent	6	8,2	8,3	100,0
	Total	72	98,6	100,0	
Perduts	99	1	1,4		
Total		73	100,0		

*Taula 11. Categoria Intel·ligència Emocional: Claredat Emocional.*



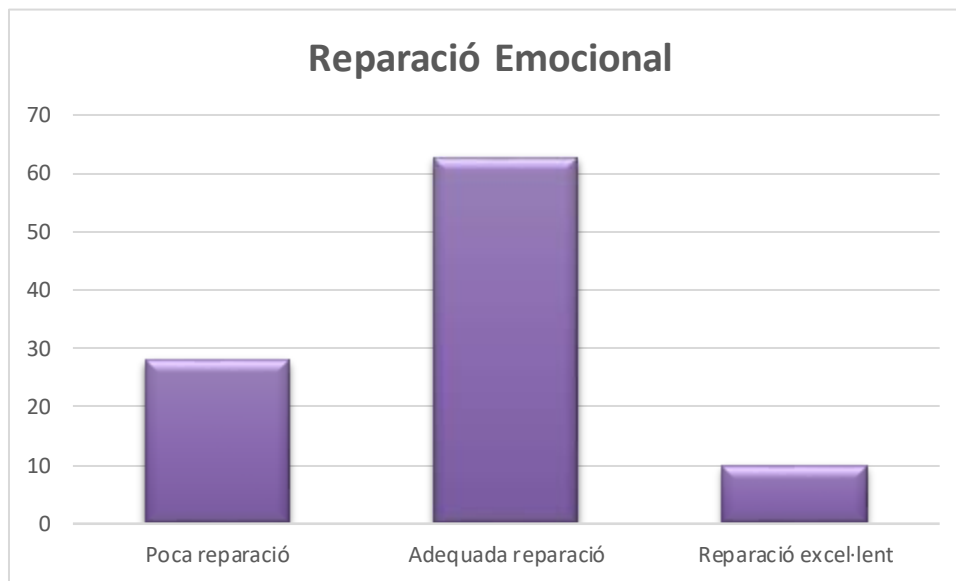
*Gràfica 8. Categoria Intel·ligència Emocional: Claredat Emocional*

Pel que fa a la **reparació emocional**, dir que es repeteix el mateix patró que la categoria anterior. S'ha de treballar per arribar d'una reparació adequada a una d'excel·lent i en aquesta taula preocupa que les persones amb una poca reparació emocional arriben casi a un 30% dels enquestats, mentre que les persones amb una reparació excel·lent no arriben al 10%.

#### CAT REP. EMOC

		Freqüència	Percentatge	Percentatge vàlid	Percentatge acumulat
Vàlids	Poca	20	27,4	27,8	27,8
	Adequada	45	61,6	62,5	90,3
	Excel·lent	7	9,6	9,7	100,0
	Total	72	98,6	100,0	
Perduts	99	1	1,4		
Total		73	100,0		

Taula 12. Categoria Intel·ligència Emocional: Reparació Emocional.



Gràfica 9. Categoria Intel·ligència Emocional: Reparació Emocional.

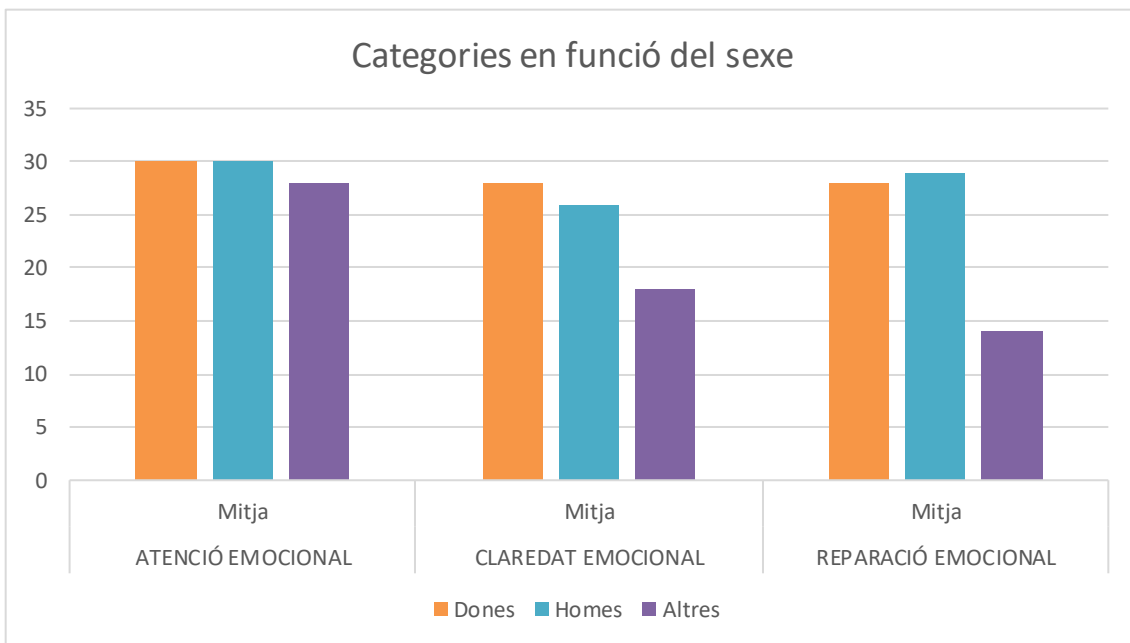


### 5.3. Anàlisi bivariat

Si relacionem el sexe amb les diferents categories emocionals, observem com no hi ha diferències, però sí que ens trobem amb una tendència en la qual les dones tenen una major gestió emocional que els homes en el camp de claredat emocional i aquests tenen un millor nivell de reparació emocional que les dones. Tot i aquest anàlisi és important destacar que hi ha una manca de participació masculina en el qüestionari, donat que normalment a un grau com el de Treball Social hi ha una tendència més femenina.

		ATENCIÓ EMOCIONAL	CLAREDAT EMOCIONAL	REPARACIÓ EMOCIONAL
		Mitja	Mitja	Mitja
Sexe	Dona	30	28	28
	Home	30	26	29
	Altres	28	18	14

Taula 13. Mitges dels resultats del qüestionari segons l'escala TMMS-24.



Gràfica 10. Mitges dels resultats del qüestionari segons l'escala TMMS-24.

Per altra banda, si relacionem les categories i l'edat, ens trobem amb la premissa que a major edat, major reparació emocional.

#### Correlacions

		Edat	Atenció Emocional	Claredat Emocional	Reparació Emocional
Rho de Soeman	Coefficient de correlació	1,000	,009	,111	<b>,251</b>
	Sig. (bilateral)	.	,940	,355	,034
	<b>N</b>	<b>73</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>

*Taula 14. Anàlisi bivariat: A major edat, major reparació emocional.*

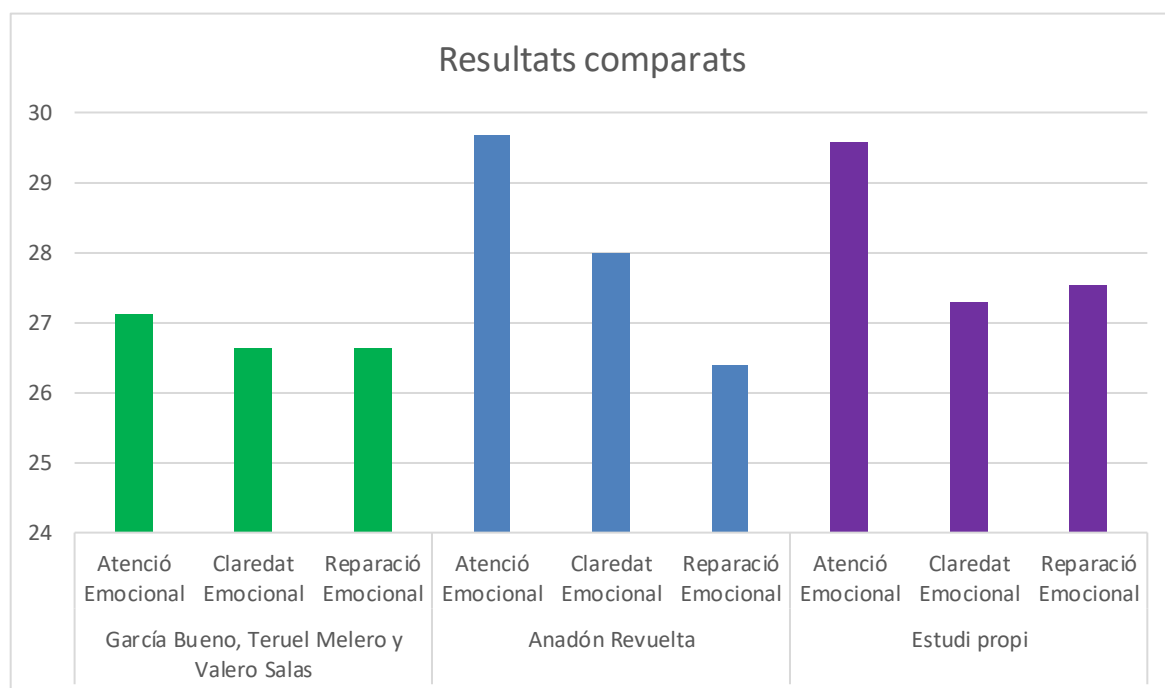
S'han intentat cercar altres relacions com ara la relació entre les categories de la intel·ligència emocional i elements com la formació prèvia, la pràctica d'espot, la alimentació saludables i la pràctica d'activitats com ara el mindfulness, però no hem trobat cap tipus de relació significativa.

#### 5.4. Comparativa amb altres estudis

Finalment, per tal de saber en quin punt es troba l'alumnat de Treball Social de la Universitat les Illes Balears, s'han comparat els resultats obtinguts amb resultats d'altres estudis, en concret d'estudiants de magisteri. En el primer article (García Bueno, Teruel Melero, i Valero Salas, 2005) hem pogut comprovar que els alumnes de Treball Social tenen majors nivells de intel·ligència emocional respecte als de magisteri, mentre que en el segon article (Anadón Revuelta, 2006), els resultats són inversos.

Autor	Nivells Intel·ligència emocional	Mitja
García Bueno, Teruel Melero y Valero Salas	Atenció Emocional	27,12
	Claredat Emocional	26,64
	Reparació Emocional	26,64
Anadón Revuelta	Atenció Emocional	29,68
	Claredat Emocional	28
	Reparació Emocional	26,4
Estudi Propi	Atenció Emocional	29,58
	Claredat Emocional	27,29
	Reparació Emocional	27,53

Taula 15. Estudis Comparats.



Gràfica 11. Estudis comparats.

## **6. Discussió**

### **6.1. Discussió de les hipòtesis**

Anteriorment a l'estudi del nivell d'intel·ligència emocional de l'alumnat de la Universitat de les Illes Balears, les hipòtesis que es contemplen són:

1. Que el grau d'intel·ligència emocional va augmentant conforme l'alumnat va superant els cursos del grau de Treball Social. No ha estat significativa tot i que s'ha trobat una tendència, en el cas de poder augmentar la mostra potser haurien estat significatius els resultats.
2. Que les dones tenen un major grau de intel·ligència emocional si ho comparem amb els homes. No ha estat significativa tot i que s'ha trobat una tendència, en el cas de poder augmentar la mostra potser haurien estat significatius els resultats.
3. Que a major edat major Intel·ligència Emocional. Únicament hem pogut fer referència a l'element de reparació emocional, que en aquest cas sí que es compleix, en els altres dos no hem trobat relació significativa, tot i que si s'augmentés la mostra potser sí que arribaríem a una conclusió.
4. Que el grau d'intel·ligència emocional és més alt que la mitja pel que fa a altres estudiants del grau. Aquest objectiu si bé s'ha pogut estudiar, podem observar que els resultats de Treball Social són superiors als de magisteri en la majoria dels casos. Tot i això, és important tenir en compte que es poden treballar molt aquests resultats, ja que el fet de treballar a amb persones fa que la intel·ligència emocional i l'autocura siguin eines molt important pel benestar del professional.

## 6.2. Discussió dels objectius

Pel que fa al **primer objectiu**, en els casos de les categories emocionals, ens trobem amb un conjunt d'alumnes amb l'etiqueta d'adequada. Si bé és cert que en el cas de l'atenció aquesta dada és molt positiva, en els altres dos casos (claredat i reparació emocional) s'haurien de treballar, ja que a part d'estar molt a prop del límit entre poca i adequada, s'hauria d'assolir un nivell d'excel·lent en ambdós casos, ja que com s'ha dit al marc teòric és essencial en la professió de treball social tenir un bon nivell d'intel·ligència emocional per poder treballar amb persones que pateixen.

També és preocupant que un grup d'alumnes tinguin un nivell de poca claredat (23,3%), ja que això pot desembocar en frustracions i malestar a nivell emocional que pot arribar a afectar física i mentalment tant a nivell personal com professional a l'hora de no conèixer les pròpies emocions. Per altra banda també és preocupant el 27% d'alumnes que tenen poca reparació emocional, ja que això implica que aquest alumnat no té la capacitat de regular les emocions, pot causar malestar emocional i pot generar burnout i desgast per empatia tant a nivell personal com professional,

Respecte al **segon objectiu** d'aquest estudi podem afirmar que dels alumnes enquestats la gran majoria no segueix unes pràctiques d'autocura sòlides. Per tant, pel que fa a la quarta hipòtesi, que afirma que les tècniques d'autocura van augmentant com més cursos va superant l'alumnat, no és certa, ja que no existeix cap relació entre els dos elements.

Pel que fa al **tercer objectiu** del nostre estudi. En aquesta mostra no s'ha trobat relació entre els nivells d'IE i les pràctiques d'autocura, tot i que si la mostra fos major podríem arribar a unes conclusions diferents. Aquest estudi s'ha basat en l'autocura personal i el fet que quasi tots es trobin en una dieta saludable més o menys equilibrada deixa veure que existeix una conscienciació sobre la importància de tenir una alimentació saludable. Una altra pràctica no tant estesa com és el mindfulness podria marcar la diferència de cara a tenir una millor autocura i intel·ligència emocional, ja que com s'ha dit anteriorment (veure l'apartat 3.3. Mindfulness i la importància de realitzar-ne per la autocura i la intel·ligència emocional) és molt important aquesta activitat en el camp de l'autocura, ja que hi ha estudis que indiquen que el mindfulness té molts beneficis per professionals de la relació d'ajuda, ja que millora la concentració i autocontrol dins relacions on els nivells emocionals són intensos.

## 7. Conclusions

Com bé s'explica al marc teòric, entenem l'atenció a la intel·ligència emocional com un procés fonamental de la formació i del professional de la relació d'ajuda. Per tant, considerem que tant l'autocura com l'entrenament en àrees d'intel·ligència emocional són elements claus que cal reforçar sobretot dins l'aprenentatge d'uns estudis com treball social. El fet que els estudiants no tinguin un nivell de formació previ d'intel·ligència emocional es pot deure a la desinformació d'aquests, el fet que alguns tipus de formació prèvia s'han de pagar, el desinterès que pot generar aquest tema o el poc temps que poden tenir pel fet d'estar estudiant i treballant alhora. En els plans d'estudi tampoc hi ha cap tipus de formació específica en matèria d'autocura emocional.

Sobre la **relació d'autocura i Intel·ligència Emocional** dir que en aquest estudi no s'ha trobat significació estadística significativa entre els nivells generals de IE i les dimensions d'autocura. Això pot ser degut a que es tracta d'una mostra petita, per tant, en un futur seria interessant augmentar la mostra i veure si els resultats varien. De moment no es pot concloure que les persones en nivells emocionals més elevats prenguin mesures d'autocura més elevades

Finalment, seria interessant poder integrar dins el pla d'estudis de Treball Social de la Universitat de les Illes Balears una assignatura exclusivament sobre intel·ligència emocional. D'aquesta manera podrien tenir-ne una formació de qualitat i un ventall més ampli de tècniques d'autocura. Aquesta formació tindria beneficis sobre el Benestar Professional i personal de les generacions futures que estudiïn Treball Social.

## 8. Referències

- Anadón Revuelta, Ó. (2006). Inteligencia emocional percibida y optimismo disposicional en estudiantes universitarios, 9, 1-13.
- Ander-Egg, E. (2010). *Desafíos, encrucijadas y crisis del Trabajo Social a comienzos del siglo XXI*. Mar de Plata.
- Bisquerra Alzina, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones* (Síntesis).
- Corbera, E. (2017). *Un método para el bienestar emocional. Bioneuroemoción* (El grano d). Barcelona.
- Cuartero, M. E. (2018). *Estudi sobre la prevalència del desgastament per empatia (compassió/fatigue) en els treballadors/es socials dels centres de serveis socials de Mallorca*. Palma de Mallorca :
- Davis, M. (1980). A multidimensional Approach to Individual Differences in Empathy. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 10(9), 85.  
<https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Ekman, P., i Oster, H. (1981). Facial expressions of emotion. *Estudios de Psicología*, 2(7), 115-144. <https://doi.org/10.1080/02109395.1981.10821273>
- Emoció. Dins el Diccionario de la lengua española. (s.d.). Recuperat 6 juny 2019, de <https://dle.rae.es/?id=EjXP0mU>
- Emoció. Dins el Gran Diccionari de la Llengua Catalana. (s.d.). Recuperat 6 juny 2019, de <https://www.enciclopedia.cat/EC-GDLC-e00049932.xml>
- Espinoza-Venegas, M., Sanhueza-Alvarado, O., Ramírez-Elizondo, N., i Sáez-Carrillo, K. (2015). Validación de constructo y confiabilidad de la escala de inteligencia emocional en estudiantes de enfermería, 23(1), 139-147.  
<https://doi.org/10.1590/0104-1169.3498.2535>
- Esteban-Ramiro, B. (2017). Las Competencias Para El Desempeño Profesional En Trabajo Social Dentro De La Formación: Del Burnout Al Engagement a Través Del Manejo De Las Emociones. *Trabajo Social Global - Global Social Work*,

7(13), 142.

- García Bueno, C., Teruel Melero, M. P., i Valero Salas, A. (2005). La Inteligencia Emocional en alumnos de Magisterio: La percepción y comprensión de los sentimientos y las emociones. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 169.
- Goleman Gutiérrez, D. (2006). *Inteligencia social: la nueva ciencia de las relaciones humanas*. Barcelona : Kairós, 2006.
- Guerra, C., Rodríguez, K., Morales, G., i Betta, R. (2008). Validación Preliminar de la Escala de Conductas de Autocuidado para Psicólogos Clínicos. *Psykhe (Santiago)*, 17(2), 67-68. <https://doi.org/10.4067/S0718-22282008000200006>
- Lee, J. J., i Miller, S. E. (2013). A Self-Care Framework for Social Workers: Building a Strong Foundation for Practice. *Families in Society: The Journal of Contemporary Social Services*, 94(2), 96-103. <https://doi.org/10.1606/1044-3894.4289>
- Mestre, J. M., i Brackett, M. A. (2007). Intel·ligència emocional: definició, avaluació i aplicacions des del model d'habilitats de Mayer i Salovey, 1-54.
- Radey, M., i Figley, C. R. (2007). The social psychology of compassion. *Clinical Social Work Journal*, 35(3), 207-214. <https://doi.org/10.1007/s10615-007-0087-3>