



Universitat
de les Illes Balears

TREBALL DE FI DE MÀSTER

LA IMPORTÀNCIA DE LA INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL EN LA FORMACIÓ PROFESSIONAL

Alba Marmol Casado

Màster Universitari en Formació del Professorat

(Especialitat/Itinerari de *Tecnologia de Serveis*)

Centre d'Estudis de Postgrau

Any Acadèmic 2020-21

LA IMPORTÀNCIA DE LA INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL EN LA FORMACIÓ PROFESSIONAL

Alba Marmol Casado

Treball de Fi de Màster

Centre d'Estudis de Postgrau

Universitat de les Illes Balears

Any Acadèmic 2020-21

Paraules clau del treball:

intel·ligència emocional, adolescents, educació emocional, cicles formatius de grau mitjà, món laboral

Nom Tutor/Tutora del Treball: Noelia Martinez Gavalda

Resum

Durant les meves pràctiques he pogut veure de primera mà els problemes emocionals que pateixen els adolescents avui en dia i les seves conseqüències. M'he trobat amb cinc alumnes amb trastorns emocionals i considero que és una xifra bastant alta. La seva situació no només els afecta en la seva vida personal, sinó també en la seva vida acadèmica, i en un futur és possible que tinguin problemes a l'hora d'incorporar-se i mantenir-se en el món laboral.

La intel·ligència emocional és un aspecte que cada vegada té més rellevància dins la feina. A l'hora de contractar un empleat, els gerents no només es fixen en l'expedient acadèmic o l'experiència professional, sinó que cada vegada donen més importància a què els treballadors tinguin una sèrie d'habilitats personals i emocionals.

Per tant, en aquest treball faig una anàlisi de les principals teories sobre la intel·ligència emocional i sobre la seva importància en els adolescents, ja sigui tant en la seva vida personal com professional. A partir de les conclusions extretes i veure que realment és necessari treballar la intel·ligència emocional, proposo la introducció de l'educació emocional als cicles formatius de grau mitjà per tal de maximitzar el potencial dels alumnes a l'hora d'incorporar-se en el món laboral.

Paraules clau: intel·ligència emocional, adolescents, educació emocional, cicles formatius de grau mitjà, món laboral

Índex

1. INTRODUCCIÓ	3
2. OBJECTIUS DEL TREBALL	4
3. ESTAT DE LA QÜESTIÓ	4
3.1. Origen del concepte intel·ligència emocional	4
3.2. Teories sobre la intel·ligència emocional	5
3.2.1. La Intel·ligència Emocional – Peter Salovey i John Mayer	5
3.2.2. La Intel·ligència Emocional - Daniel Goleman	6
3.2.3. Les Intel·ligències Múltiples - Howard Gardner	7
3.3. Importància de la intel·ligència emocional	10
3.3.1. La intel·ligència emocional en els adolescents	10
3.3.2. La intel·ligència emocional en el món laboral	12
4. L'EDUCACIÓ EMOCIONAL	16
4.1. Es pot aprendre la intel·ligència emocional?	16
4.2. Què és l'educació emocional?	17
4.3. L'educació emocional a les aules	18
5. APLICACIÓ DE L'EDUCACIÓ EMOCIONAL ALS CICLES FORMATIUS DE GRAU MITJÀ	19
5.1. Justificació de l'aplicació al cicle formatiu de grau mitjà	19
5.2. Justificació de l'aplicació al mòdul de Formació i Orientació Laboral	22
5.3.1. Primer trimestre.....	23
5.3.2. Segon i tercer trimestre.....	28
6. PROPOSTA EXTENSIVA A TOTS ELS NIVELLS	31
6.1. Recomanacions per implantar l'educació emocional dins un centre educatiu	32
7. CONCLUSIONS	33
8. REFERÈNCIES	34
9. BIBLIOGRAFIA	35
10. ANNEXOS	37
ANNEX 1: Test d'Emily Sterrett	37

1. INTRODUCCIÓ

El concepte d'Intel·ligència emocional va aparèixer per primera vegada el 1990 pels psicòlegs americans Peter Salovey i John Mayer. Però, no es va començar a difondre fins al 1995, quan en Daniel Goleman va publicar el seu llibre *La Inteligencia Emocional* (Rene Gudiel, 2013).

La intel·ligència emocional és l'habilitat d'automotivar-nos, de continuar amb els nostres propòsits encara que ens trobem amb possibles obstacles o frustracions, de controlar els impulsos, de regular els nostres estats d'ànims, d'evitar que les frustracions interfereixin amb la nostra racionalitat i de poder emfatitzar i confiar en els altres (Goleman, 1996).

La intel·ligència emocional és un aspecte important que s'ha de tenir en compte en els adolescents, ja que aquesta intel·ligència es desenvolupa a mesura que la maduresa dels adolescents augmenta, però hi ha adolescents que no tenen aquesta intel·ligència. Tenir habilitats emocionals no només és imprescindible pels adolescents per tenir bona salut mental i física, sinó que també és important per tenir bons resultats acadèmics i per poder entrar en el món laboral.

Però, el sistema educatiu li dona poca importància a aquesta intel·ligència, tant la intrapersonal com la interpersonal, i a l'hora de sortir al món laboral molts adolescents es troben amb carències d'habilitats imprescindibles.

Als cicles formatius de grau mitjà es prepara als estudiants per introduir-se al món laboral, però en cap assignatura es treballa les noves competències que cada vegada tenen més demanda dins una empresa. Per tant, és necessari que no només els alumnes coneguin la importància d'aquesta intel·ligència, sinó que també la treballin.

2. OBJECTIUS DEL TREBALL

Els objectius principals d'aquest treball són l'anàlisi de les diferents teories sobre la intel·ligència emocional i reflexionar sobre la importància tant de la intel·ligència interpersonal com intrapersonal en el dia a dia dels adolescents.

A partir d'aquesta anàlisi, l'objectiu és proposar la introducció de l'educació emocional com a part de l'ensenyament-aprenentatge en el sistema educatiu, concretament als cicles formatius de grau mitjà, per tal que els alumnes surtin preparats emocionalment per introduir-se en el món laboral.

3. ESTAT DE LA QÜESTIÓ

3.1. Origen del concepte intel·ligència emocional

Segons diu Rene Gudiel (2013), en el passat les definicions tradicionals d'intel·ligència es relacionaven amb aspectes cognitius, però no va ser fins al 1920, quan Edward L. Thorndike va utilitzar el terme d'intel·ligència social que el va definir com l'habilitat per comprendre i acompanyar a les persones, i actuar en les relacions humanes de forma sàvia. El 1940, David Wechsler, va definir la influència de factors no intel·lectius sobre el comportament intel·ligent, i a més, va dir que els tests que mesuren la intel·ligència no serien complets fins que aquests factors no es tinguessin en compte.

L'autor afegeix que aquest concepte més enllà de la intel·ligència cognitiva va passar desapercbut fins al 1983, quan Howard Gardner, en el seu llibre *Inteligències múltiples: la teoria en la pràctica*, va classificar la intel·ligència en vuit tipus, dos d'ells sent la intel·ligència interpersonal i la intel·ligència intrapersonal.

No va ser fins al 1990 quan el terme d'intel·ligència emocional va aparèixer pels psicòlegs americans Peter Salovey i John Mayer, englobant amb aquest terme

la intel·ligència interpersonal i la intel·ligència intrapersonal descrita prèviament per Howard Gardner. Però, aquest concepte no es va difondre fins al 1995, amb la publicació del llibre *La Inteligencia Emocional*, d'en Daniel Goleman.

3.2. Teories sobre la intel·ligència emocional

3.2.1. La Intel·ligència Emocional – Peter Salovey i John Mayer

Segons els psicòlegs Mayer & Salovey (1990), la intel·ligència emocional és l'habilitat de conèixer, valorar i expressar emocions adequadament, i emprar els coneixements per dirigir el propi comportament i pensament.

Els dos psicòlegs divideixen la intel·ligència emocional en quatre dimensions:

1. Percepció emocional: Habilitat per percebre les emocions, tant pròpies com alienes, a través del llenguatge o del comportament. Inclou la capacitat d'expressar els sentiments de forma clara i adequada, així com la capacitat de reconèixer accions sinceres.
2. Facilitació emocional del pensament: Capacitat per generar i sentir emocions i utilitzar-les en els processos cognitius de presa de decisions.
3. Comprensió emocional: Capacitat per comprendre les emocions. Inclou la capacitat de donar nom als sentiments. Per exemple, saber que perdre la feina provocarà tristesa i frustració.
4. Regulació emocional: Habilitat per controlar les emocions, així com regular-les en un mateix o en els demás. També inclou l'habilitat per disminuir les emocions negatives i saber maximitzar les positives.

Aquestes quatre dimensions formen una jerarquia, de forma que la percepció d'emocions és l'habilitat del nivell més bàsic i la regulació emocional és el

component amb major complexitat. Per tant, la capacitat per regular les nostres emocions i la dels altres es construeix sobre la base de les competències representades en les altres tres dimensions (Pacheco & Berrocal, 2013).

3.2.2. La Intel·ligència Emocional - Daniel Goleman

En canvi, segons Goleman (1996), la intel·ligència emocional és l'habilitat d'automotivar-nos, de continuar amb els nostres propòsits encara que ens trobem amb possibles obstacles o frustracions, de controlar els impulsos, de regular els nostres estats d'ànims, d'evitar que les frustracions interfereixin amb la nostra racionalitat i de poder emfatitzar i confiar en els altres.

L'autor divideix la intel·ligència emocional en cinc components principals:

1. Autoconeixement emocional: Es refereix als coneixements de les nostres pròpies emocions i sentiments i saber com ens influeixen. És a dir, suposa identificar un sentiment i reconèixer-lo quan apareix. Les persones amb alta intel·ligència emocional solen dirigir millor les seves vides, ja que saben amb certesa els seus coneixements, i quan han de prendre decisions saben que els seus sentiments són reals.
2. Autoregulació: Es refereix a saber controlar els nostres estats d'ànims i les nostres emocions. És la capacitat de saber tranquil·litzar-se, desfer-se de l'ansietat o de la tristesa. Les persones amb intel·ligència emocional destaquen per la capacitat de recuperar-se més ràpid dels contratemps i revessos de la vida.
3. Automotivació: Es refereix a l'habilitat de motivar-se a un mateix. L'alta intel·ligència emocional condueix a la productivitat i eficiència.

4. Empatia: Es refereix al reconeixement de les emocions alienes. Les persones amb empatia solen entendre els senyals socials que indiquen què necessiten o què volen els altres. L'empatia està relacionada amb l'altruisme.
5. Habilitats socials: Es refereix a la capacitat de controlar les relacions interpersonals. Les persones amb intel·ligència emocional tenen relacions socials més sanes i més duradores.

L'autor afirma que tothom té un grau diferent de desenvolupament d'aquests cinc components de la intel·ligència emocional, però el nostre cervell es troba en un continu procés d'aprenentatge. Cada un d'aquests cinc components es pot treballar i pot arribar a millorar-se.

3.2.3. Les Intel·ligències Múltiples - Howard Gardner

Gardner (2011) diu que la intel·ligència és una capacitat que es pot desenvolupar encara que tingui un component genètic. Existeixen vuit tipus d'intel·ligències diferents, i tots tenim aquestes vuit intel·ligències combinades de forma única en cada persona.

Segons l'autor, les intel·ligències que existeixen són les següents:

1. Intel·ligència Lingüística: S'exterioritza a través del domini del llenguatge, tant oral com escrit. Els escriptors, poetes, periodistes i oradors solen tenir aquesta intel·ligència desenvolupada.
Els alumnes que destaquen els agrada escriure, llegir, jugar amb rimes o fer debats, i aprenen amb facilitat altres idiomes i retenen la informació estructurada.

2. Intel·ligència lògica-matemàtica: Es manifesta a través de la utilització dels nombres de manera efectiva i raonada. Aquesta intel·ligència destaca en científics, analistes, enginyers i matemàtics.
Els alumnes que destaquen analitzen amb facilitat problemes matemàtics i utilitzen la lògica i els nombres per establir relacions entre diferents dades, per tant els agraden els números, raonar i experimentar.
3. Intel·ligència musical: S'exterioritza a través de l'habilitat d'apreciar, transformar i expressar les formes musicals. Està present en músics, com ara compositors, cantants o directors d'orquestra.
Els alumnes amb alta intel·ligència musical els agrada tocar instruments, cantar i entonar cançons.
4. Intel·ligència espacial-visual: Es manifesta a través de l'habilitat de percebre el món visual i espacial amb precisió, i de reconèixer objectes i fer-se una idea de les seves característiques. Els pilots, escultors, pintors i arquitectes solen tenir aquesta intel·ligència desenvolupada.
Els alumnes amb aquesta intel·ligència els agraden els mapes conceptuals, dissenyar i dibuixar.
5. Intel·ligència naturalista: Es manifesta amb la sensibilitat que mostren algunes persones cap al món natural, i l'habilitat de diferenciar, definir i emprar elements del medi ambient. Està present en pagesos, botànics i paisatgistes.
Els alumnes que destaquen els agrada mirar, definir i categoritzar la naturalesa.
6. Intel·ligència cinètica-corporal: Es manifesta amb l'habilitat per coordinar moviments corporals, utilitzar les mans per manipular materials i el cos per expressar sentiments. Aquesta intel·ligència es manifesta en esportistes, pintors i cirurgians.

Els alumnes destaquen en l'esport, expressió corporal i en treballs de construcció utilitzant determinats instruments.

7. Intel·ligència interpersonal: S'exterioritza a través de l'habilitat per entendre els estats d'ànims dels altres i saber respondre adequadament. Bàsicament aquesta intel·ligència consisteix en relacionar-se i entendre a les persones. Sol estar present en polítics, bons venedors i docents.

Els alumnes que destaquen els agraden intercanviar idees, relacionar-se, col·laborar i solucionar conflictes.

8. Intel·ligència intrapersonal: Es manifesta a través de la capacitat d'entendre les emocions pròpies i comprendre's un mateix, així com organitzar i dirigir la seva pròpia vida. Aquesta intel·ligència se sol trobar més desenvolupada en un teòleg, filòsof o psicòleg.

Els alumnes que destaquen els agrada reflexionar, planificar i fixar-se objectius.

L'autor diu que totes les intel·ligències tenen la mateixa importància, però el sistema escolar no les tracta per igual.

La intel·ligència lingüística els alumnes la reforcen principalment amb les assignatures de llengües com ara Català, Castellà i Anglès.

La intel·ligència lògica-matemàtica es practica amb l'assignatura de Matemàtiques i altres com Tecnologia.

La intel·ligència musical es practica amb l'assignatura de Música.

La intel·ligència espacial-visual es practica principalment amb l'assignatura de Plàstica i altres com Tecnologia.

La intel·ligència naturalista, es reforça en l'assignatura de Biologia, Física i Química o Geografia.

La intel·ligència cinètica-corporal es practica principalment en l'assignatura d'Educació Física, però també a Tecnologia i Plàstica.

Però, què hi ha de la intel·ligència interpersonal i intrapersonal?

Tot i que a poc a poc s'està introduint en el món educatiu, a aquests tipus d'intel·ligències no es dona la importància que se li hauria de donar.

3.3. Importància de la intel·ligència emocional

3.3.1. La intel·ligència emocional en els adolescents

En l'adolescència es mostra una gran sensibilitat als factors personals, a les preferències, personalitat o història prèvia dels altres, fins al punt que això pot modular la resposta emocional de l'adolescent (Bisquerra Alzina & López-Cassà, 2021).

Molts adolescents experimenten inestabilitats emocionals. En aquesta edat, els adolescents passen d'un moment a l'altre; de l'avorriment a l'entusiasme o de la tristesa a l'eufòria. Les emocions dels adolescents són inestables i estan en constant canvi. L'adolescent pensa només en ell mateix, centrant-se en la seva pròpia vida i tendeix a no escoltar l'opinió dels altres. Tot això repercuteix en les seves relacions socials i en la seva autoestima (Bisquerra Alzina & Pérez Escoda, 2012).

Els autors afegixen que la intel·ligència emocional influeix en la "prevenció inespecífica". Les persones amb competències emocionals són menys probable que s'impliquin en consum de drogues o comportaments de risc, així com conducció temerària, violència o delinqüència.

Segons Pacheco & Berrocal (2013), les nostres habilitats personals repercuteixen en les nostres relacions interpersonals, el nostre benestar emocional, la salut i el rendiment acadèmic, entre altres. La falta d'intel·ligència emocional afecta als adolescents tant en la vida personal com en el context escolar.

Els autors afegeixen que els efectes de la intel·ligència emocional en els adolescents es poden dividir en quatre camps diferents:

1. Ajustament psicològic: Els adolescents emocionalment intel·ligents tenen millor salut tant psicològica com física, i saben gestionar millor els seus problemes. En concret, la intel·ligència emocional disminueix el nivell d'ansietat, depressió, ideació i intent de suïcidi, estrès social, i major facilitat per superar obstacles.
2. Rendiment acadèmic: Els adolescents amb major intel·ligència emocional solen tenir millor rendiment acadèmic. En canvi, els adolescents amb poques habilitats emocionals experimenten més emocions negatives i dificultats emocionals en l'escola, i a més, tenen menys recursos psicològics que els permeten afrontar els problemes amb èxit.
3. Relacions socials: Els adolescents emocionalment intel·ligents no només saben comprendre i regular les seves emocions, sinó que també saben utilitzar aquestes habilitats amb els altres. Els adolescents amb intel·ligència emocional tenen relacions socials positives i millors relacions d'amistat. En canvi, els adolescents amb baixa intel·ligència emocional tenen pitjors habilitats interpersonals i socials, cosa que pot generar conductes de risc.
4. Conductes agressives: Els adolescents amb menys habilitats emocionals tenen més nivells d'agressivitat, tant física com verbal. També mostren una actitud negativa a l'escolta tant cap als professors com amb els companys. En canvi, els adolescents amb alt nivell d'intel·ligència emocional tenen millor capacitat de comunicació i resolució de conflictes, són més empàtics i més cooperatius.

3.3.2. La intel·ligència emocional en el món laboral

3.3.2.1. Com la intel·ligència emocional converteix al cap en líder

En l'actualitat, hi ha més fonaments que manifesten que els líders empresarials més eficients són aquells que conquisten als empleats amb la seva forma de ser. Els llocs pels gerents s'haurien de crear per professionals que no només tenen la capacitat intel·lectual necessària, sinó també les capacitats emocionals necessàries per inspirar als seus treballadors (Goleman, 2004).

Basat en la teoria de Daniel Goleman, Pablo Nachtigal (2019), divideix en quatre camps la intel·ligència emocional. Cada camp posseeix una sèrie de competències emocionals que són les responsables del grau de capacitat que pot tenir una persona per liderar dins una empresa. Els quatre camps són imprescindibles per un líder per desenvolupar la seva feina amb bons resultats en el seu acompliment personal i professional. El desenvolupament d'aquests camps porta a un empresari a tenir efectes positius a l'hora d'exercir el seu lideratge dins l'empresa. Aquests quatre camps es poden classificar en competències intrapersonals i competències interpersonals.

L'autor afirma que en la competència intrapersonal trobem la consciència d'un mateix i l'autogestió. En la competència interpersonal trobem la consciència social i la gestió de les relacions-habilitats socials:

1. Consciència d'un mateix:

- Autoconsciència emocional: Si un empresari reconeix les seves pròpies emocions i els seus efectes, quan apareixen moments en què pot sorgir estrès o efectes negatius, el líder sabrà evitar-los de forma que no afecti els seus empleats.
- Valoració adequada d'un mateix: És important que el líder sigui capaç de reconèixer les seves virtuts i fortaleeses, ja que això aporta seguretat i confiança en la seva feina.

- **Confiança en un mateix:** Quan un líder mostra confiança en ell mateix i en les seves capacitats, transmet força, i això potència la seva capacitat de dirigir i tractar als seus empleats.

2. Autogestió:

- **Autocontrol emocional:** És molt important per un líder controlar les emocions i impulsos conflictius, ja que del contrari l'estrès, ira o ansietat poden afectar negativament a les seves capacitats de reflexionar i decidir, i fins i tot de tractar als seus empleats.
- **Fiabilitat:** El líder ha de ser transparent, mostrant honradesa i integritat. Si el líder mostra que té valors morals i és congruent amb els seus actes, això serà percebut pels seus empleats i els hi generarà confiança, cosa fonamental per inspirar-los i motivar-los.
- **Meticulositat:** Si el líder és responsable de la seva conducta, cuidarà dels detalls amb els quals fa la seva tasca, de forma que es faci amb un alt nivell d'eficiència.
- **Adaptabilitat:** Un bon líder ha d'adaptar-se als desafiaments que es presenten en la feina, per tant, es necessita flexibilitat i escoltar als altres per actuar en conseqüència.
- **Motivació i optimisme:** Els empleats han de veure que el seu líder té l'habilitat de mostrar confiança i energia per dirigir al seu equip encara que surtin contratemps i obstacles.
- **Iniciativa i innovació:** El líder ha d'experimentar alternatives per millorar els resultats.

3. Consciència social:

- **Empatia i comprensió dels altres:** Un bon líder ha d'intentar comprendre als seus empleats i interessar-se activament pel que els preocupa. També s'interessa per conèixer-los a fons, interessant-se per les seves vides i necessitats emocionals. D'aquesta manera crea fidelitat i afecte dels seus empleats.

- Orientació al servei: Un líder ha de ser servicial i interessar-se per connectar amb el client, procurant conèixer els seus gustos per poder donar-li un servei de qualitat i satisfer les seves necessitats.
- Consciència organitzativa: Un bon líder ha d'identificar-se amb els valors i missió de la seva empresa. Per tant el líder ha de sentir-se part dels valors de l'empresa i transmetre la cultura corporativa als seus empleats, creant cohesió i alineació dels empleats amb els valors de l'empresa.

4. Gestió de les relacions-habilitats socials:

- Desenvolupar als altres: Un bon líder manifesta sensibilitat per reconèixer el potencial dels seus empleats i els ajuda a fer que creixin. Això genera confiança als empleats cap al seu líder, ja que les persones requereixen un mentor que els ajudi a desenvolupar-se professionalment.
- Influència: Un líder té l'habilitat per exercir influència en els seus empleats amb el fi de dirigir-los a determinats objectius amb un benefici comú.
- Comunicació: Un bon líder ha de saber comunicar-se amb els seus empleats, utilitzant missatges clars i adequats que permetin potenciar el desenvolupament laboral. A part de saber transmetre missatges eficaços, el líder també ha d'utilitzar aquesta habilitat per generar canals de comunicació amb els empleats per aconseguir el seu màxim benestar.
- Resolució de conflictes: El líder ha de tenir l'habilitat de solucionar els conflictes que puguin sorgir a l'empresa. Ha d'escoltar a totes les parts afectades i trobar una solució que pugui ser beneficiosa per les dues parts.
- Lideratge amb visió de futur: El líder ha de dirigir i inspirar als empleats cap a una visió i objectius comuns, contagiand-los amb emocions a l'equip per encaminar-los cap aquests objectius.

- Catalitzar els canvis: Un bon cap ha de saber reconèixer les necessitats que té l'empresa de canviar, així com eliminar els obstacles i aconseguir que els empleats es comprometin en la persecució dels nous objectius
- Treball en equip i col·laboració: El líder ha de ser capaç de crear una visió compartida, creant vincles equilibrats, col·laboratius i productius entre els empleats.

3.3.2.2. Com la intel·ligència emocional influeix en l'acompliment laboral

Segons Cherniss & Goleman (2013), cada vegada més gerents es queixen de la falta d'habilitats socials dels seus empleats. Les habilitats tècniques tenen menys importància que l'habilitat per aprendre a la feina.

D'entre altres, els gerents cerquen en els seus empleats diverses especialitats com ara:

- Saber comunicar-se
- Flexibilitat
- Saber superar obstacles
- Domini personal i confiança en un mateix
- Desig de desenvolupar-se en la carrera
- Efectivitat grupal i esperit col·laboratiu
- Capacitat per arribar a acords

Els autors afirmen que la intel·ligència emocional és molt important pels empleats, ja que influeix en l'eficàcia organitzativa en diverses àrees com el desenvolupament del talent, treball en equip, compromís, estat anímic, salut de l'empleat, innovació, productivitat, eficàcia, vendes, ingressos, qualitat del servei i clientela fidel. Per tant, la intel·ligència emocional és un aspecte que influeix en la conservació i contractació del talent.

Hi ha molts aspectes en què és necessària la intel·ligència emocional dins les organitzacions, com per exemple per la selecció de personal, la formació

contínua, la prevenció de riscos laborals, el treball en equip o la gestió positiva de conflictes. Convé tenir present que la majoria de baixes laborals són deguts a causes psicosocials, és a dir, són causades per l'ansietat, estrès o depressió. Per tant, la pressió present en la vida laboral fa necessària la intel·ligència emocional (Bisquerra Alzina & Pérez Escoda, 2012).

4. L'EDUCACIÓ EMOCIONAL

Com hem en els apartats anteriors, la intel·ligència emocional és imprescindible pels adolescents, ja sigui tant en la seva vida personal com en la seva vida professional.

Per tant, ja que a les Formacions Professionals s'ensenya i es prepara als estudiants per incorporar-se en el món laboral, analitzarem si realment es pot incorporar l'educació emocional a les aules de les Formacions Professionals, concretament als cicles formatius de grau mitjà.

4.1. Es pot aprendre la intel·ligència emocional?

Goleman (2009), diu que durant dècades s'ha debatut si les persones neixen amb intel·ligència emocional o si l'aprenen durant el llarg de la seva vida a base d'experiències. Tot i que hi ha estudis científics que indiquen que la intel·ligència emocional té un component genètic, les experiències de la vida de cada individu també tenen rellevància a l'hora de determinar la intel·ligència emocional de cada un. La intel·ligència emocional, tant interpersonal com intrapersonal, augmenta amb els anys a mesura que anem adquirint maduresa, però tot i que amb els anys la maduresa augmenta, hi ha moltes persones que necessiten entrenar-se per millorar la seva intel·ligència emocional.

L'autor afirma que la intel·ligència emocional neix en els neurotransmissors del sistema límbic del cervell, que és la part que controla els impulsos, sentiments i estímuls. Aquesta part del cervell es desenvolupa mitjançant la motivació, la pràctica prolongada i la retroalimentació. Al contrari d'altres tipus d'intel·ligències com la lògica-matemàtica, que el seu tipus d'aprenentatge es produeix en el neocòrtex. Per tant, a l'hora de desenvolupar la intel·ligència emocional és important saber quina part del cervell s'està treballat.

L'autor afegeix que és important que les persones que treballen la seva intel·ligència emocional realment vulguin un canvi, ja que és impossible millorar per exemple l'empatia si realment no ho desitges i ho treballes.

4.2. Què és l'educació emocional?

L'educació emocional és un procés educatiu i constant que s'ha de treballar permanentment. El seu propòsit és la millora de competències emocionals considerades com una de les parts més importants pel desenvolupament de la personalitat (Bisquerra Alzina & López-Cassà, 2021).

Segons Bisquerra Alzina & Pérez Escoda (2012), algunes de les finalitats de l'educació emocional són:

- Obtenir un major coneixement de les emocions d'un mateix
- Respondre correctament a les emocions dels altres
- Anomenar els sentiments adequadament
- Adquirir la capacitat per regular els sentiments d'un mateix
- Prevenir els efectes perjudicials dels sentiments negatius
- Adquirir la capacitat de produir sentiments positius
- Adquirir l'habilitat de saber motivar-se a un mateix
- Tenir una actitud positiva davant els problemes

Els autors afirmen que l'educació emocional s'ha de seguir a partir d'activitats pràctiques amb la finalitat de desenvolupar les competències emocionals, com dinàmiques de grup, autoreflexió, jocs, etc. Amb només donar informació no és suficient. A més, és important que els programes d'educació emocional vagin sempre acompanyats de principis ètics.

4.3. L'educació emocional a les aules

En l'actualitat, es disposa d'abundants evidències dels beneficis que aporta l'educació emocional a l'alumnat. Entre altres efectes, es destaca la millora del comportament ètic i moral, el desenvolupament dels comportaments prosocials o la millora en les competències emocional, per tant, repercuteix en la millora de la convivència i benestar (Bisquerra Alzina & López-Cassà, 2021).

Els autors afirmen que una forma de desenvolupar la competència emocional és mitjançant programes d'educació emocional en el currículum escolar. Els programes que han estat avaluats científicament han demostrat resultats favorables significatius en la millora del desenvolupament emocional de l'alumne.

Les estadístiques en adolescents sobre incidència d'ansietat, estrès, depressió, consum de substàncies, violència de gènere i suïcidis és realment preocupant. Tot això són necessitats socials que no queden ateses a través de les àrees educatives ordinàries. Molts problemes socials i personals són a conseqüència de l'analfabetisme emocional, com ara la poca tolerància a la frustració, dificultat per controlar la còlera en situacions de conflicte, actes violents, maltractes, etc (Bisquerra Alzina & Pérez Escoda, 2012).

Segons Bisquerra Alzina & López-Cassà (2021), tot i que és imprescindible treballar l'educació emocional amb les famílies, una altra forma de treballar la intel·ligència emocional és mitjançant programes d'educació emocional a l'escola. Aquests programes s'haurien d'iniciar durant els primers anys de vida

dels infants, encara que a qualsevol etapa, ja sigui a l'Educació Secundària Obligatòria (ESO) o als Cicles Formatius, es fa necessària l'aplicació de la intel·ligència emocional, ja que els adolescents necessiten valorar les seves habilitats i dificultats, tenir el seu propi punt de vista per prendre decisions, tenir responsabilitats i sentir-se acceptats per als altres.

A més, els autors afegeixen que la figura del professor és important, mostrant seguretat pot oferir un ambient de respecte i confiança davant els alumnes. Així doncs, el professorat ha de desenvolupar la seva capacitat empàtica i sensibilitzar-se amb l'alumne com a pas previ a l'educació emocional, a part d'haver de formar-se. Per treballar l'educació emocional, la millor metodologia és primer conèixer als alumnes, descobrir els seus interessos, necessitats personals i socials i les seves experiències.

5. APLICACIÓ DE L'EDUCACIÓ EMOCIONAL ALS CICLES FORMATIUS DE GRAU MITJÀ

D'acord amb la fonamentació teòrica exposada, presentaré una proposta per aplicar l'educació emocional als cicles formatius de grau mitjà, concretament al mòdul de Formació i Orientació Laboral, amb l'objectiu que els alumnes puguin sortir al món laboral no només amb els coneixements acadèmics necessaris, sinó també amb la intel·ligència emocional necessària.

5.1. Justificació de l'aplicació al cicle formatiu de grau mitjà

Llegint el BOE, podem veure que pels objectius i competències dels cicles formatius es demana als alumnes una sèrie de qualitats relacionades amb les habilitats emocionals.

Segons el Reial Decret 1147/2011, de 29 de juliol, pel qual s'estableix l'ordenació general de la formació professional del sistema educatiu (a partir d'ara RD 1147/2011, de 29 de juliol), indica que les finalitats de la formació professional del sistema educatiu són les següents:

- *“Qualificar a les persones per a l'activitat professional i contribuir al desenvolupament econòmic del país.*
- *Facilitar la seva adaptació als canvis professionals i socials que poden produir durant la vida.*
- *Contribuir al seu desenvolupament personal, a l'exercici d'una ciutadania democràtica, afavorint la inclusió i la cohesió social i l'aprenentatge al llarg de la vida.”*

Per tant, si analitzem cada una d'aquestes finalitats, podem estar d'acord que perquè realment es compleixin, és necessari que l'alumne surti del cicle formatiu amb una bona base d'intel·ligència emocional.

A més, si mirem les competències que els alumnes dels cicles formatius de grau mitjà haurien d'assolir després dels dos anys, podem veure que moltes d'elles depenen de la intel·ligència emocional.

D'entre elles trobem:

- *“Resoldre problemes i contingències de forma creativa i innovadora dins de l'àmbit de la seva competència, identificant les causes que els provoquen.*
- *Adaptar-se a les noves situacions laborals originades per canvis tecnològics i organitzatius en els processos productius, actualitzant els seus coneixements utilitzant els recursos existents per a l'aprenentatge al llarg de la vida, especialment les tecnologies de la informació i la comunicació.*

- *Realitzar i organitzar amb responsabilitat i autonomia el treball assignat en l'àmbit de la seva competència, cooperant o treballant en equip amb altres professionals a l'entorn de treball.*
- *Comunicar-se eficaçment, respectant l'autonomia i competència de les diferents persones que intervenen en l'àmbit del seu treball, per millorar la qualitat del treball i producte o servei realitzats.”*

(RD 1147/2011, de 29 de juliol).

A més, si ens fixem en les competències bàsiques dels cicles formatius de grau mitjà, podem veure que la intel·ligència emocional influeix en la competència social i ciutadana:

“Aquesta competència fa possible comprendre la realitat social en què es viu, cooperar, conviure i exercir la ciutadania democràtica en una societat plural, així com comprometre's a contribuir a la seva millora. Integra coneixements diversos i habilitats complexes que permeten participar, prendre decisions, escollir com comportar-se en determinades situacions i responsabilitzar-se de les eleccions personals adoptades. L'alumnat que ha d'ingressar en un cicle formatiu de grau mitjà hauria de saber treballar en equip, ser capaç d'expressar les seves opinions de forma assertiva i raonada en el context de diferents formes de participació que ha de conèixer i saber desenvolupar-s'hi sota els principis bàsics de la Declaració Universal dels Drets Humans.”

(RD 1147/2011, de 29 de juliol).

Per tant, analitzant tant les finalitats del cicle formatiu de grau mitjà com les

competències, considero que amb les àrees educatives ordinàries no es poden assolir completament, sinó que és necessari l'aplicació de l'educació emocional per acabar de complementar-ho.

5.2. Justificació de l'aplicació al mòdul de Formació i Orientació Laboral

Analitzant el currículum dels cicles formatius de grau mitjà, he vist que podria ser interessant aplicar l'educació emocional a l'assignatura de Formació i Orientació Laboral per diversos motius.

Aquesta assignatura es fa a tots els cicles formatius de grau mitjà, independentment de la seva especialitat, per tant, es podria donar l'oportunitat de desenvolupar la intel·ligència emocional a qualsevol alumne que cursi una formació professional de grau mitjà.

Formació i Orientació Laboral és una assignatura que es fa al primer any del cicle, per tant considero que es podria aprofitar per començar a treballar les emocions dels alumnes des del principi del cicle, per així poder anar aprofundint durant tot el curs, aplicant la intel·ligència emocional a continguts tant d'aquesta assignatura com d'altres mòduls del cicle.

A més, també crec que és convenient treballar l'educació emocional a aquesta assignatura, perquè en el currículum es troben continguts molt interessants amb els que es pot aplicar i relacionar l'educació emocional.

Per tant, considero que és millor que es comenci a treballar la intel·ligència emocional al primer trimestre, ja que com serà el primer any, els alumnes no es coneixen i es poden fer activitats per fer cohesió de grup. Un altre motiu és perquè els alumnes puguin identificar quines parts de la intel·ligència emocional té mancances i així poder treballar-les durant el curs amb l'ajuda de la professora.

Tot i que la concreció curricular de l'assignatura de Formació i Orientació Laboral està contextualitzada a les característiques pròpies de cada família professional, el temari és bastant similar. Per tant, aquesta proposta és per qualsevol cicle formatiu de grau mitjà.

5.3. Proposta d'aplicació de l'educació emocional

Com ja he mencionat, és convenient que els alumnes puguin començar a descobrir-se i desenvolupar-se com a persones el més prest possible. Per tant, l'educació emocional començarà al primer trimestre.

Com aquesta assignatura es fa durant tot el curs, amb un total de 3 hores per setmana, la idea és aprofundir sobre el tema durant el primer trimestre, fent una, dues o fins i tot tres sessions a la setmana, depenent de la setmana, dedicades a les emocions. Durant la resta de les sessions s'avançarà amb els continguts curriculars.

Al segon i tercer trimestre se seguirà amb els continguts establerts, però amb aquells temes amb els quals la professora vegi que es poden aprofitar per relacionar-los amb la intel·ligència emocional, s'aprofitaran les sessions necessàries per treballar les emocions en aquell àmbit en concret.

5.3.1. Primer trimestre

Abans de començar a treballar les emocions, considero que primer els alumnes han de tenir una bona base teòrica sobre què és la intel·ligència emocional i els beneficis de treballar-la.

Per tant, aquest projecte comença amb la visita d'un psicòleg expert en la intel·ligència emocional. El psicòleg explicarà bàsicament què és la intel·ligència emocional i per què treballar-la.

Una vegada s'ha fet la sessió amb el psicòleg, i els alumnes tenen clar què és la intel·ligència emocional, faran un qüestionari per autoavaluar la seva pròpia intel·ligència emocional.

El test d'Emily Serret (Annex 1) és un qüestionari de 30 preguntes, que avalua sis competències diferents: autoconsciència, empatia, autoconfiança, motivació, autocontrol i competència social. Cada una d'aquestes competències tindrà una puntuació de màxim 25 punts. Per tant, a partir d'aquest qüestionari els alumnes podran reflexionar sobre per què han tret més puntuació en una competència que en l'altra, i així podran veure quines competències necessiten treballar més durant el curs.

A partir d'aquí, durant el primer trimestre, els alumnes faran activitats dins l'aula per treballar la seva intel·ligència emocional. Les activitats seran variades i es treballaran diferents habilitats com l'autoconsciència, empatia, motivació, autocontrol o competència social. Cada activitat tindrà el seu objectiu i després de cada una d'elles, es donarà temps als alumnes per reflexionar.

5.3.1.1. Exemples d'activitats:

1. Treballem amb les competències emocionals (Echeverria Caranqui, 2018).

Objectius:

- Conèixer i identificar les emocions.
- Reflexionar sobre les emocions, sobre si són negatives, positives i quina conseqüència tenen en el nostre dia a dia.

Procediment:

- Es dibuixa una flor a terra, i en cada pètal es col·loca el nom d'una emoció.
- Els alumnes han de posar-se damunt de cada pètal i han de tractar de recordar alguna situació de la seva vida on van sentir cada emoció.
- Després, han d'escriure en un paper cada una de les emocions.

Reflexions:

- Com t'has sentit estant damunt de cada emoció?
- Quina emoció experimentes amb més força?

2. Què passa quan em contradiuen? (Obiols Soler, 2005).

Objectius:

- Experimentar sentiments de frustració, ràbia i contrarietat.
- Identificar com els alumnes actuen.
- Valorar les estratègies que utilitzen per aconseguir els seus objectius.

Procediment:

- Els alumnes es posen en parelles: L'alumne A ha d'intentar convèncer a l'alumne B de fer un pla el dissabte capvespre, i l'alumne B es negarà a fer aquella proposta argumentant en contra d'ella. A intentarà convèncer a B de què la proposta és bona, però B haurà de dir arguments en contra.
- Després de 5 minuts canviaran els papers, i els alumnes que feien de A faran de B, i els alumnes que feien de B faran de A i tornaran a fer la mateixa activitat però canviant els papers.
- La professora ha de controlar l'activitat, i si algun alumne es bloqueja la professora pot ajudar-lo posant-se de la seva banda i ajudant a reforçar el seu paper i els seus arguments.

Reflexions:

- Com et senties quan eres A i no acceptaven la teva proposta? Quins sentiments et sorgien? Tenies algun tipus d'impuls? Com has reaccionat?
- Com et senties quan eres B i havies d'oposar-te a la proposta del teu company? Quins sentiments et sorgien? Com has percebut a A? Tenia algun tipus d'impuls? Com has reaccionat?
- En quin paper et senties més còmode? Creus que té a veure amb la teva forma d'afrontar les emocions de ràbia, impotència o frustració?

- Quines conclusions treus d'aquesta experiència?

3. Què vull en el meu futur? (Echeverria Caranqui, 2018).

Objectius:

- Fer saber als alumnes que l'assoliment dels seus futurs projectes depèn, en gran part, d'ells mateixos.
- Que els alumnes sàpiguen marcar les seves metes, a on volen arribar, qui volen ser i quins són els seus objectius.
- Fer saber als alumnes la importància d'establir uns objectius clars.

Procediments:

- Els alumnes, individualment, han d'imaginar-se el seu futur i en com es veuen a ells mateixos en 8 anys.
- Els alumnes tanquen els ulls i la professora fa preguntes en veu alta, deixant uns minuts entre pregunta i pregunta per deixar als alumnes reflexionar:
 - o Com creus que seràs físicament en vuit anys?
 - o Quina feina tindràs?
 - o Quines aficions tindràs?
 - o On vius? I amb qui?
 - o Què et fa feliç?

Reflexions:

- Creus que els teus projectes depenen de tu?
- Quins són els teus projectes més importants pel futur?
- Et veus capaç d'aconseguir-los?

4. Sé expressar els meus sentiments? (Guzman Juániz, 2019).

Objectius:

- Crear un espai en el qual l'alumne es pugui sentir còmode per expressar les seves emocions.

- Ajudar a l'alumne a què sigui conscient de les seves pròpies emocions i la dels altres.
- Promoure que l'alumne practiqui com expressar les seves emocions.
- Promoure que l'alumne practiqui l'escolta activa: escoltar sense jutjar, respectar i mostrar interès sincer per les emocions del company, ajudar-lo a identificar quin és el seu estat emocional.

Procediments:

- Els alumnes es posen en parelles: Durant el primer minut, amb l'ajuda de la professora cada alumne connectarà amb el seu company a través de contacte visual i respiracions profundes.
- L'alumne A expressa com se sent, explicant algun problema personal o el tema que vulgui, durant 10 minuts, mentre l'alumne B ha d'escoltar atentament el que expressa el seu company, intentant entendre el que el seu company vol explicar, fent-li preguntes si fos necessari. La professora, tot i que pot intervenir si ho veu necessari, deixarà llibertat als alumnes perquè explorin aquest món de les emocions, intervenint el mínim possible.
- Després dels 10 minuts, es canvien els rols, i l'alumne B serà el que expressa les seves emocions i l'alumne A el que escolta.

Reflexions:

- Com t'has sentit expressant les teves emocions? Creus que t'ha servit exterioritzar el que penses?
- Com t'has sentit escoltant l'experiència del teu company? T'ha costat entendre la seva posició? T'has sentit identificat?
- Com t'has sentit millor, explicant la teva experiència o escoltant la d'un altre?

5.3.2. Segon i tercer trimestre

Tot i que durant la resta del curs, no es treballarà directament la intel·ligència emocional, la professora l'anirà aplicant segons els diferents temes que es vagin treballant.

Fins ara, els alumnes han treballat l'educació emocional en general, per tal que la puguin aplicar en el seu dia a dia, millorant tant la seva intel·ligència interpersonal com intrapersonal.

Una vegada tinguin interioritzat la base de l'educació emocional, el que es pretén és aplicar-ho en l'àmbit laboral. Per tant, rebrem una altra visita d'un expert, aquesta vegada serà un psicòleg professional en recursos humans.

L'objectiu d'aquesta visita és que els alumnes entenguin la importància de l'educació emocional dins el món laboral, tant per un gerent com per un treballador. La idea és que els alumnes es mentalitzin de la importància de treballar les seves emocions si volen ser bons professionals.

Per tant, a partir d'aquesta visita, una vegada els alumnes tinguin interioritzada la importància de la intel·ligència emocional tant pel present com pel seu futur, se seguirà treballant els conceptes del currículum, i sempre que es pugui, es farà referència a la intel·ligència emocional.

Si analitzem els continguts del mòdul de Formació i Orientació Laboral de qualsevol cicle formatiu, com per exemple l'Ordre EDU/2185/2009, de 3 de juliol, per la qual s'estableix el currículum del cicle formatiu de Grau Mitjà corresponent al títol de Tècnic en Instal·lacions Elèctriques i Automàtiques (a partir d'ara O. EDU/2185/2009, de 3 de juliol), veiem que hi ha diferents temes que es poden relacionar amb l'educació emocional:

“1. Cerca activa de la feina

- Valoració de la importància de la formació permanent per la trajectòria laboral i professional.

- *Anàlisi dels interessos, aptituds i motivacions personals per la carrera.*
- *Responsabilització del propi aprenentatge.*”

Aquest tema es pot relacionar amb què cerquen els gerents a l'hora de contractar a un treballador. Es pot reforçar la sessió del professional en recursos humans amb continguts teòrics o amb vídeos perquè els alumnes realment entenguin la importància de tenir intel·ligència emocional, tant per l'hora d'entrar al món laboral com per ser un bon gerent i saber tractar bé als empleats.

Es poden fer jocs de rol, com per exemple imaginar-se que estan en una entrevista de feina. L'alumne A és un gerent que vol descobrir les habilitats emocionals de l'alumne B, que està a una entrevista per entrar a fer feina a l'empresa dels seus somnis. Tant l'alumne A com l'alumne B hauran d'executar l'activitat tenint en compte la teoria explicada.

Amb aquesta activitat es treballa l'autoconfiança, motivació i competència social.

“2. Planificació de la pròpia carrera

- *Establiment d'objectius laborals a mitjà i llarg termini compatible amb necessitats i preferències.*
- *Objectius realistes i coherents amb la formació actual i la projectada.*
- *El procés de presa de decisions.*”

(O. EDU/2185/2009, de 3 de juliol).

Amb aquest tema es pot aprofitar per ajudar als alumnes a decidir què volen fer després del cicle i ajudar-los a establir els seus propis objectius professionals.

Es poden fer activitats com la que es va fer a principi de curs anomenada “Què vull en el meu futur?”, per així empènyer als alumnes a imaginar-se la seva vida professional a llarg termini i veure si realment els seus objectius establerts encaixen amb la seva visió de futur.

Aquesta activitat ajuda a treballar la motivació, ja que si els alumnes tenen objectius establerts, estaran més motivats per aconseguir-los, per tant el seu rendiment acadèmic millorarà.

“3. Gestió del conflicte i equips de treball

- *Valoració dels avantatges i inconvenients del treball en equip per l'eficàcia de l'organització.*
- *La participació en l'equip de treball. Anàlisi dels possibles rols dels seus integrants.*
- *Definició de conflicte: característiques, fonts i etapes del conflicte*
- *Mètodes per la resolució o supressió del conflicte: mediació, conciliació i arbitratge.”*

(O. EDU/2185/2009, de 3 de juliol).

Aquest tema es pot aprofitar per aprendre a gestionar conflictes en l'àmbit laboral, ja sigui amb el gerent, amb un company, o veure un conflicte entre persones externes i saber com actuar.

Amb el tema de resolució de conflictes es poden fer moltes activitats interessants. Per exemple, es pot veure un vídeo en el qual es vegi a un gerent parlar malament a un empleat i reflexionar sobre què ha fet malament, i quines altres paraules hauria pogut utilitzar.

També es poden fer jocs de rol, l'alumne A és l'encarregat d'una empresa i li xerra malament a l'alumne B perquè ha fet un error a la feina. Amb aquesta activitat poden reflexionar sobre com s'han sentit quan algú els xerra malament, i com s'han sentit xerrant malament a una altra persona.

Amb aquestes tema es poden treballar diverses habilitats com l'empatia, l'autoconfiança i competències socials.

“4. Avaluació de riscos professionals

- Valoració de la relació entre feina i salut

- Anàlisi dels riscos lligats a les condicions ergonòmiques i psicosocials

- Determinació dels possibles danys a la salut del treballador que puguin derivar-se de les situacions de risc detectades”.

(O. EDU/2185/2009, de 3 de juliol).

Amb aquest tema es poden tractar directament els problemes emocionals. A mesura que es va treballant el temari, no només parlar de salut física sinó també de salut mental. Normalitzar l'ansietat dins la feina o la depressió és el primer pas.

Es poden fer activitats de relaxació o meditació, o per aprendre a gestionar les nostres emocions en un moment determinat d'angoixa o estrès.

Al final del curs, els alumnes tornaran a fer el test d'Emily Serret. Amb aquest segon qüestionari, no només la professora veurà si s'ha desenvolupat la intel·ligència emocional dels alumnes, sinó que també els mateixos alumnes podran veure en què han millorat, en què no, i analitzar els motius.

6. PROPOSTA EXTENSIVA A TOTS ELS NIVELLS

Tot i que aquesta proposta està adaptada pels alumnes dels cicles formatius de grau mitjà, és una proposta extensible a qualsevol nivell, sigui a primària, a secundària o a altres formacions professionals.

Com he comentat abans, és important que la intel·ligència emocional és comenci a treballar com més prest possible, fins i tot és recomanable que es treballin les emocions des de les primeres etapes de la vida dels nens. Però, mai és tard per començar a treballar les emocions a fi de desenvolupar-nos com a persones.

6.1. Recomanacions per implantar l'educació emocional dins un centre educatiu

En funció a una investigació portada a terme per Pérez-González & Pena Garrido (2011), han fet una sèrie de recomanacions que s'haurien de considerar a l'hora de dissenyar i implementar un programa d'educació emocional en un centre educatiu:

- Basar el programa en un marc conceptual sòlid, fent explícit com és el model d'educació emocional i competències emocionals que s'adopten.
- Determinar les finalitats del programa, saber com s'avaluaran i fer-ho també comprensibles pels alumnes, de manera que puguin comprometre's en la consecució d'aquests.
- Realitzar esforços coordinats que impliquin a tota la comunitat educativa (famílies, professors i alumnes) en el desenvolupament d'algun aspecte del programa, tenint en compte com a objectiu el desenvolupament d'una comunitat d'aprenentatge.
- Assegurar el suport del centre (direcció, claustre i resta de personal) prèviament a l'aplicació del programa.
- Estimular una implantació sistemàtica al llarg de diversos anys, coordinant i unificant la programació amb la resta de programes del centre.
- Utilitzar tècniques d'ensenyança-aprenentatge actives i participatives, que a més promouen l'aprenentatge cooperatiu i siguin variades, per així entendre els diferents estils d'aprenentatge de l'alumne.
- Oferir oportunitats per participar en totes les facetes de la intel·ligència emocional i afavorir la seva generalització a múltiples situacions, problemes i contextos quotidians.
- Afegir plans de formació pel personal responsable del programa (professorat, tutors, orientadors, pares i mares)

- Afegir un pla d'avaluació per abans de començar el programa, durant el programa i una vegada finalitzat.

7. CONCLUSIONS

L'educació emocional aplicada a les aules pot servir com una eina per ajudar als estudiants a què desenvolupin les seves emocions de forma positiva. Com hem vist, és necessari que els alumnes treballin les seves emocions no només pel seu benestar, sinó també per millorar el seu rendiment acadèmic i per tenir més facilitats per incorporar-se i mantenir-se en el món laboral.

Actualment, disposem de moltes activitats i alternatives per treballar tant la intel·ligència interpersonal com intrapersonal. Però, des del meu punt de vista, cal evitar forçar aquestes activitats als alumnes. Perquè l'educació emocional realment sigui efectiva, els alumnes han de saber de què tracta i han de voler practicar aquestes activitats amb l'objectiu de desenvolupar-se com a persones. En cas contrari els alumnes ho veuran com una activitat més o una activitat obligatòria, i no tindrà cap efecte en ells realitzar-les.

Per altra banda, no només els alumnes han de treballar la seva intel·ligència emocional, sinó que els docents també ho han de fer. Perquè realment aquesta pràctica funcioni, els alumnes han de veure l'exemple en els seus professors, però no només en el professor que imparteix l'educació emocional, sinó en tots. Per tant, hi ha d'haver una formació prèvia en els docents per tal de millorar la seva pròpia intel·ligència emocional abans d'intentar aplicar-la als alumnes.

En definitiva, la introducció de l'educació emocional a les aules és fonamental per al dia a dia dels alumnes. A més, com hem vist, treballar l'educació emocional amb els alumnes, indirectament repercutirà de forma positiva en la seva vida laboral, ja sigui per aconseguir una feina, per mantenir-la o per saber tractar als empleats en el cas de ser gerent

8. REFERÈNCIES

- Bisquerra Alzina, R. & Pérez Escoda, N. (2012). Educación emocional: estrategias para su puesta en práctica. *Asociación de Inspectores de Educación de España*.
- Bisquerra Alzina, R., & López-Cassà, È. (2021). El cultivo inteligente de las emociones morales en la adolescencia. *Revista Española De Pedagogía*. 79 (278), 103-113. <https://doi.org/10.22550/REP79-1-2021-09>
- Cherniss, C. & Goleman, D. (2013). *Inteligencia emocional en el trabajo*. Kairós.
- Echeverría Caranqui, J. (2018). *Diseño de un programa de desarrollo personal para mejorar las competencias emocionales de los estudiantes del bachillerato*. Universidad de Barcelona.
- Gardner, H. (2011). *Frames of mind*. Basic Books.
- Goleman, D. (1996). *Emotional intelligence*. Bloomsbury.
- Goleman, D. (2004). ¿Qué hace a un líder?. *Harvard Business Review*.
- Goleman, D. (2009). *La práctica de la inteligencia emocional*. Kairós.
- Guzmán Juárez, J. (2019). *Diseño e implantación de una actividad en el aula*
- Nachtigall, P. (2019). *Inteligencia emocional en la empresa*. Granica.
- Obiols Soler, M. (2005). *Diseño, desarrollo y evaluación de un programa de educación emocional en un centro educativo*. Universidad Nacional de Educación.

Ordre EDU/2185/2009, de 3 de juliol, pel qual s'estableix el currículum del cicle formatiu de Grau Mitjà corresponent al títol de Tècnic en Instal·lacions Elèctriques i Automàtiques. *Boletín Oficial del Estado*. Madrid, 10 d'agost de 2009, núm 192. 67963-67864.

Pacheco, N. & Berrocal, P. (2013). *Inteligencia emocional EN ADOLESCENTES*. Universidad de Málaga.

Pérez-González, J., & Pena Garrido, M. (2011). Construyendo la ciencia de la educación emocional. *Revista Padres Y Maestros*, (342), 32-35.

Reial Decret 1147/2011, de 29 de juliol, pel qual s'estableix l'ordenació general de la formació professional del sistema educatiu. *Boletín Oficial del Estado*. Madrid, 30 de juliol de 2011, núm 182. 1 – 33.

Rene Gudiel, W. (2013). *Origen del concepto "Inteligencia Emocional"*. Universidad de San Carlos de Guatemala.

Salovey, P., & Mayer, J. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition And Personality*, 9(3), 185-211.

9. BIBLIOGRAFIA

Álvarez, M., Bisquerra, R., Fita, E., Martínez, F., & Pérez, N. (2000). Evaluación de programas de educación emocional. *Investigación Educativa*.

Berrocal, P. & Pacheco, N. (2005). *La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey*.

Bisquerra Alzina, R. & Punset, E. (2011). *¿Cómo educar las emociones?*. Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Déu.

Gardner, H. (2001). *Estructuras de la mente*. Basic Books.

Martínez Romero, J., & Guevara Porras, L. (2014). *Relación de la inteligencia emocional con el desempeño laboral*. Universidad Santiago de Cali.

Torrabadella, P. (2007). *Inteligencia emocional en el trabajo*. Océano.

Triviño Burgos, H., Zárate Enríquez, W., & Espín Martínez, J. (2016). Líder VS Jefe de las empresas. *Revista Caribeña De Ciencias Sociales*.

10. ANNEXOS

ANNEX 1: Test d'Emily Sterrett

1. Sóc conscient de les reaccions físiques (gestos, dolors, canvis sobtats) que assenyalen una reacció "visceral" emocional.
2. Admeto de bona gana meus errors i em disculpo.
3. No m'aferro als problemes, disgustos o ferides de el passat i sóc capaç de deixar-los enrere per avançar.
4. Normalment tinc una idea exacta de com em percep l'altra persona durant una interacció específica.
5. Hi ha diverses coses importants en la meva vida que em entusiasmen i ho faig patent
6. Tinc facilitat per conèixer o iniciar converses amb persones desconegudes quan he de fer-ho.
7. Em prenc un descans o faig servir un altre mètode actiu per incrementar el meu nivell de energia quan noto que està decaient.
8. No em costa gaire assumir riscos prudents.
9. Em obro a les persones en la mesura adequada, no massa, però prou com per no donar la impressió de ser fred i distant.
10. Puc participar en una interacció amb una altra persona i captar prou bé quina és el seu estat d'ànim en base als senyals no verbals que m'envia.

11. Normalment, altres se senten inspirats i animats després de parlar amb mi.
12. No tinc cap problema a l'hora de fer una presentació a un grup o dirigir una reunió.
13. Cada dia dedico una mica de temps a la reflexió.
14. Jo prenc la iniciativa i segueixo endavant amb les tasques que cal fer.
15. M'abstinc de formar-me una opinió sobre els temes i d'expressar aquesta opinió fins que no conec tots els fets.
16. Conte amb diverses persones a les que puc recórrer i demanar la seva ajuda quan ho necessito.
17. Intento trobar el costat positiu de qualsevol situació.
18. Sóc capaç d'afrontar amb calma, sensibilitat i de manera proactiva les manifestacions emocionals d'altres persones.
19. Normalment sóc capaç d'identificar quina emoció sento.
20. En general em sento còmode en les situacions noves
21. No amago el meu enuig però tampoc ho pago amb els altres.
22. Puc mostrar empatia i acoblar els meus sentiments als de l'altra persona en una interacció.
23. Soc capaç de seguir endavant en un projecte important, tot i els obstacles.
24. Els altres em respecten i els caic bé, fins i tot quan no estan d'acord amb mi.

25. Tinc molt clar quines són les meves pròpies metes i valors.

26. Expresso els meus punts de vista amb honestedat i ponderació, sense atabalar.

27. Puc controlar els meus estats d'ànim i rares vegades porto les emocions negatives a la feina.

28. Centro tota la meva atenció en l'altra persona quan estic escoltant.

29. Crec que la feina que faig cada dia té sentit i aporta valor a la societat.

30. Puc persuadir eficaçment a altres perquè adoptin el meu punt de vista sense coaccions.

PUNTUACIÓ:

1. Escriu les teves puntuacions per a cada pregunta numerada en la categoria corresponent.

2. Suma les puntuacions de cada categoria per obtenir el total.

INTERPRETACIÓ:

- La teva puntuació en cadascuna de les sis competències oscil·larà entre 5 i 25 punts.
- Encercla la que sigui inferior a 20: aquesta puntuació indica una àrea on pots millorar.
- També pots encerclar aquelles preguntes on la puntuació sigui entre 3 i 10. És una puntuació mitjana, però les persones amb intel·ligència emocional estan per sobre de la mitjana. En conseqüència, has de convertir aquesta àrea de millora en una meta específica.

<u>Autoconsciència</u>
1
7
13
19
25
Total:

<u>Autoconfiança</u>
2
8
14
20
26
Total:

<u>Autocontrol</u>
3
9
15
21
27
Total:

<u>Competència Social</u>
6
12
18
24
30
Total:

<u>Motivació</u>
5
11
17
23
29
Total:

<u>Empatia</u>
4
10
16
22
28
Total: