



NIVELL: ESO i
Batxillerat

DURADA: 2h

MATERIAL:

Fotocòpia del test
per a cada alumne



Conèixer-nos per afrontar el canvi

OBJECTIUS:

1. Prendre consciència del nostre nivell de percepció emocional, comprensió dels sentiments i regulació afectiva.
2. Posseir eines que ens ajudin a afrontar millor els canvis i les incerteses de la vida per mitjà de l'autoconeixement.
3. Reflexionar entorn dels canvis i la incertitud per veure com ens afecten.

Què us sembla si fem un test per avaluar els estats emocionals?

A continuació trobaràs algunes afirmacions sobre emocions i sentiments. Llegeix atentament cada frase i indica el teu grau d'acord o desacord al respecte. Preparat? Doncs som-hi!

Amb aquest recurs didàctic ajudaràs els teus alumnes a descobrir els seus nivells de percepció emocional, de comprensió dels sentiments i de regulació afectiva. A aquest efecte, durem a terme un test d'avaluació dels estats emocionals.

Vegem com es desenvoluparia la proposta...

Coneixent les nostres emocions. Vénen canvis!

En la vida de qualsevol persona hi sorgeixen situacions que, de forma sobtada, influeixen en la seva realitat aportant canvis significatius. Parlem de canvis radicals o abruptes que haurem de saber afrontar per tal de no lliurar-nos al desànim i evitar així que la seva repercussió controli negativament la nostra vida quotidiana.

Davant d'un canvi, l'actitud més idònia és afrontar-lo de forma activa; és a dir, agafar el brau per les banyes, assumir el problema sense embuts i buscar-hi solucions en comptes de negar-lo o evitar-lo. Això es pot fer seguint comportaments més o menys racionals i planificats, i amb més o menys garanties d'èxit, en funció de la persona i del mètode amb què cadascú planteja i posa en pràctica la seva presa de decisions.

Quan desconeixem el que succeirà es genera un sentiment d'intranquil·litat; o sigui, d'incertesa. I qualsevol tipus d'incertesa (ja sigui econòmica, política, social o emocional) està associada a allò que desconeixem i que ens provoca inseguretat, estrès, ansietat i fins i tot por. Aquestes emocions fan que tendim a exagerar els nostres problemes i que aquests es facin extensibles a d'altres àrees de la nostra vida, per la qual cosa ens costarà més prendre decisions, prendrem decisions equivocades o, fins i tot, pot ser que arribem a desenvolupar molèsties físiques i/o problemes psicològics.

També cal tenir present que no tots reaccionem de la mateixa manera davant els canvis, ja que la nostra forma d'actuar està relacionada tant amb la nostra manera particular de pensar com amb les experiències prèvies i els resultats que hem obtingut en ocasions anteriors.

Patim incertitud en aquelles situacions davant les quals no tenim una resposta concreta i ens sentim incapaços d'escollir la millor conducta a seguir. Aquesta incapacitat és deguda, generalment, al fet que no podem tenir sempre el control sobre el que està succeint. En aquests casos haurem d'esforçar-nos per canviar la nostra actitud i la nostra forma de pensar i sentir a fi de poder avançar i seguir evolucionant positivament.

La dinàmica que proposem a continuació consisteix en un test d'avaluació d'estats emocionals perquè els nostres alumnes prenguin consciència dels seus nivells de percepció emocional, comprensió dels sentiments i regulació afectiva, i això els ajudi a desenvolupar mecanismes de control per a poder portar una vida més equilibrada, sana i, en definitiva, feliç.

Desenvolupament de la proposta

Aquest test per avaluar els estats emocionals, versió 24 ítems (TMMS-24), fou elaborat per Fernández-Berrocal, Extremera i Ramos (2005) i està basat en la *The Trait Meta-Mood Scale* (TMMS) del grup d'investigació de Salovey i Mayer. L'escala original és una escala de trets que avalua el metaconeixement dels estats emocionals durant 48 ítems.

En concret, valora les nostres destreses a l'hora de prendre consciència de les nostres pròpies emocions i la nostra capacitat per regular-les.

El TMMS-24 conté tres dimensions clau de la Intel·ligència Emocional (IE) amb 8 ítems per a cadascuna d'elles: Percepció emocional, Comprensió de sentiments i Regulació emocional. En la taula següent s'hi mostren els tres components.

DEFINICIÓ	
PERCEPCIÓ	Sóc capaç de sentir i expressar els sentiments adequadament
COMPREENSIÓ	Comprenc bé els meus estats emocionals
REGULACIÓ	Sóc capaç de regular els estats emocionals correctament

Proposarem als nostres alumnes que duguin a terme aquest test.

Test per als alumnes

Tot seguit trobaràs algunes afirmacions sobre emocions i sentiments.

Llegeix atentament cada frase i indica el teu grau d'acord o desacord al respecte.

Assenyala amb una 'X' la resposta que més s'aproximi a les teves preferències. No hi ha respostes correctes o incorrectes, ni bones o dolentes. No esmercis gaire temps en cada resposta.

(Gens d'acord: 1; Una mica d'acord: 2; Força d'acord: 3; Molt d'acord: 4; Totalment d'acord: 5)

ESTAT EMOCIONAL	1	2	3	4	5
1. Paro molta atenció als meus sentiments.					
2. Normalment em preocupo molt pel que sento.					
3. Normalment dedico temps a pensar en les meves emocions.					
4. Penso que val la pena parar atenció a les meves emocions i estat d'ànim.					
5. Deixo que els meus sentiments afectin els meus pensaments.					
6. Penso en el meu estat d'ànim constantment.					
7. Sovint penso en els meus sentiments.					
8. Paro molta atenció al meu estat d'ànim constantment.					
9. Tinc clars els meus sentiments.					
10. Puc definir els meus sentiments freqüentment.					
11. Gairebé sempre sé com em sento.					
12. Normalment conec els meus sentiments sobre les persones.					
13. Sovint me n'adono dels meus sentiments en diferents situacions.					
14. Sempre puc dir com em sento.					
15. De vegades puc dir quins són els meus sentiments.					
16. Puc arribar a comprendre els meus sentiments.					
17. Tot i que de vegades em sento trist, normalment sóc optimista.					
18. Encara que em torbi malament, procuro pensar en coses agradables.					
19. Quan estic trist, penso en tots els plaers de la vida.					

20. Intento tenir pensaments positius encara que em senti malament.					
21. Si dono massa voltes a les coses, complicant-les, intento calmar-me.					
22. Sempre em preocupo de tenir un bon estat d'ànim.					
23. Tinc molta energia quan em sento feliç.					
24. Quan estic enfadat intento canviar el meu estat d'ànim.					

Avaluació

Per a corregir i obtenir una puntuació de cada factor, suma els ítems de l'1 al 8 per al factor *percepció*, els ítems del 9 al 16 per al factor *comprensió* i del 17 al 24 per al factor *regulació*. Després, comprova la teva puntuació en cadascuna de les taules presentades.

S'hi mostren els punts de tall per a homes i dones, atès que existeixen certes diferències en les puntuacions per a cadascun dels sexes.

Recordeu que la veracitat i la fiabilitat dels resultats obtinguts depenen, sobretot, de la sinceritat amb què hagueu respost les preguntes.

Percepció

Puntuacions Homes	Puntuacions Dones
Ha de millorar la seva percepció: para poca atenció < 21	Ha de millorar la seva percepció: para poca atenció < 24
Percepció Adequada: 22 a 32	Percepció Adequada: 25 a 35
Ha de millorar la seva percepció: para massa atenció > 33	Ha de millorar la seva percepció: para massa atenció > 36

Comprensió

Puntuacions Homes	Puntuacions Dones
Ha de millorar la seva comprensió: < 25	Ha de millorar la seva comprensió: < 23
Comprensió Adequada: 26 a 35	Comprensió Adequada: 24 a 34
Comprensió excel·lent: > 36	Comprensió excel·lent: > 35

Regulació

Puntuacions Homes	Puntuacions Dones
Ha de millorar la seva regulació: < 23	Ha de millorar la seva regulació: < 23
Regulació Adequada: 24 a 35	Regulació Adequada: 24 a 34
Regulació excel·lent: > 36	Regulació excel·lent: > 35

Habilitat	Resultats	Valoració
Percepció		
Comprensió		
Regulació		

Fes una reflexió sobre aquests resultats. Quina opinió et mereixen? T'hi veus reflectit? Redacta la teva resposta i comenta-la amb la resta de companys.