

La regulació i l'autonomia emocional com a eines que incideixen, des d'una vessant de vida afectiva, en conductes sorgides en moments de resolució de conflictes

Emotional regulation and autonomy as tools that influence, from an affective life perspective, in behaviours that appear in situations of conflict resolution

Autora: **Noelia Leiva Ortiz**

Tutora: **Caterina Sugranyes Ernest**

Treball de Fi de Grau

Segona titulació en Educació Primària

Facultat de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport, Blanquerna

Universitat Ramon Llull

Resum

Aquest article mostra la realitat actual de com l'educació emocional, en algunes ocasions, queda oblidada dins el context educatiu. Presenta les competències emocionals com a competències bàsiques per a la vida, que s'haurien de desenvolupar i aprendre al llarg dels anys. Alhora, contempla l'afectivitat dins l'aula com a recurs que potenciarà un clima de confiança amb un mateix i els altres i on, l'infant, sempre s'ha de sentir acollit.

El present estudi ha estat dut a terme a l'escola Jesuïtes Sarrià-Sant Ignasi, concretament a un grup classe de 2n de Primària. Es van marcar quatre objectius: descriure la importància i influència de la regulació i l'autonomia emocional, des d'una vessant de vida afectiva, en moments de resolució de conflictes a partir dels referents teòrics; analitzar el treball que es

fa de l'educació, la regulació i l'autonomia emocional a l'escola Jesuïtes Sarrià-Sant Ignasi; elaborar una proposta de millora en relació a la detecció de necessitats i avaluar la proposta de millora elaborada. Mitjançant instruments qualitius i quantitius es van recollir dades entorn al treball de la regulació i l'autonomia emocional, des d'una vessant de vida afectiva. El resultat més rellevant indica que el treball de la regulació i l'autonomia emocional, des d'una vessant de vida afectiva, contribueixen al benestar personal i social de les persones, fet que permet afirmar, per tant, que el treball d'aquestes incidirà de manera positiva en les conductes sorgides en moments de resolució de conflictes, tot creant un clima més efectiu dins l'aula.

Paraules clau → Educació emocional, competències emocionals, regulació emocional, autonomia emocional, vida afectiva, conflicte

Abstract

This article shows the current reality of how educational education, sometimes, is forgotten in the educational context. It presents emotional competences as a basic life skill to be developed and learnt throughout the years. At the same time, it considers affectivity in the classroom as a resource that will promote a climate of trust with oneself and others and where children should always feel comfortable.

This study was carried out at Jesuïtes Sarrià-Sant Ignasi school, specifically in a group of 2nd year primary school students. Four objectives were established: Describe the importance and influence of emotional regulation and autonomy, from an affective life perspective, in moments of conflict resolution based on theoretical references; analyze the work done on education, regulation and emotional autonomy at Jesuïtes Sarrià-Sant Ignasi school; elaborate an improvement proposal in relation to the detection of needs and evaluate the improvement proposal elaborated. Using qualitative and quantitative instruments, data were collected regarding the work of emotional regulation and autonomy, from an affective life perspective. The most relevant result indicates that work on emotional regulation and autonomy, from an affective life perspective, contributes to the personal and social well-being of people, a fact that allows us to affirm, therefore, that the work on these will have a positive impact on behaviors that arise in moments of conflict resolution, creating a more effective climate in the classroom.

Keywords → Emotional education, emotional competences, emotional regulation, emotional autonomy, affective life, conflict

1. INTRODUCCIÓ

El fet que la societat hagi relegat les emocions, primer desatenent-les i, posteriorment, magnificant-les, ha conclòs, després de diversos segles, en un procés innegable de la societat. Aquest procés, continua coexistint amb la poca comprensió vers les emocions (Bach, 2015) desencarrant en una escola del segle XXI on segons Romera (2019) es potencia “el ser” i no “el saber”.

Tal i com diu Bernardini (2010), vivim a una societat que premia els avenços en ciència i tecnologia però que, per contra, continua exercint un paper summament inculte pel que fa la convivència humana, la seva organització i la seva experiència. En paraules de Romera (2017) s'està establint com a efectiva, per tant, la cerca de la felicitat per sobre de tot (Romera, 2017). Aquest fet, potencia el distanciament del desenvolupament de les competències emocionals, deixant de banda aquells aspectes emocionals que afavoreixen el creixement integral de la persona com a ésser humanitzat (Funes, 2000). Alhora, tal i com diu Carpena (2001), aquesta realitat aïlla els conflictes de la realitat educativa, ignorant, d'acord amb Felip (2012) que el conflicte és consubstancial a l'existència humana i, tanmateix, inevitable. Funes (2000) exposa que el paradigma educatiu actual, presenta una sèrie de prejudicis associats al conflicte, en què aquest s'associa a l'error i no pas a l'aprenentatge. Alhora, l'autor recalca que es mostra com una institució que no facilita i motiva l'aprenentatge a partir dels errors i que, així, no respecta l'autèntica diversitat de les persones, premiant i estimulando a aquell qui accepta l'homogeneïtzació.

És per aquests motius, que el present article pretén connectar, observar i escoltar les emocions (Bach, 2019), fet que ens permetrà entendre-les per, posteriorment, integrar-les, transcendir-les i extreure'n aprenentatges del seu domini, apropant-nos a la sensibilitat, la fortalesa i la bellesa que ens ha de fer més humans (Bach, 2019).

El present article pretén potenciar el treball de la regulació i l'autonomia emocional, mostrant la seva importància com a eines que incidiran en el desenvolupament integral dels infants. Alhora, es destacarà el potenciament d'una vida afectiva que, de manera conjunta amb les competències emocionals anteriorment esmentades, establirà una certa millora en conductes relacionades amb la resolució de conflictes.

És per tots els motius anteriorment esmentats que el següent article té una finalitat de recerca específica. L'estudi proposa un pla d'acció basat en la regulació i l'autonomia emocional com a eines que incideixen en la millora de conductes sorgides en moments de resolució de conflictes, partint d'una vessant de vida afectiva. Així doncs, amb la següent recerca es planteja la següent pregunta d'investigació: Com el treball de la regulació i

l'autonomia emocional, des d'una vessant de vida afectiva, pot incidir en la millora de conductes sorgides en moments de resolució de conflictes? A partir d'aquesta pregunta, es plantegen quatre objectius que pretendran: comprendre la importància de la regulació i l'autonomia emocional des d'una vessant de vida afectiva, analitzant com aquests aspectes queden inclosos al PEC de l'Escola Jesuïtes Sarrià-Sant Ignasi i elaborant una proposta de millora que, posteriorment, quedarà avaluada.

Al llarg de l'estudi, s'anirà desglossant una cerca sobre què és l'educació emocional, les competències emocionals (regulació i autonomia emocional), vida afectiva i resolució de conflictes. Posteriorment, es planteja una metodologia mixta, qualitativa i quantitativa, basada en una entrevista a la tutora d'una aula de 2n de Primària de l'escola Jesuïtes Sarrià-Sant Ignasi i un qüestionari de preguntes obertes i tancades als diversos infants del mateix grup. Per acabar, s'analitzaran les dades obtingudes i s'elaboraran unes conclusions amb les quals es mirarà de donar resposta a la pregunta formulada a l'inici de l'estudi.

2. MARC TEÒRIC

Partint de les idees esmentades a la introducció, el present marc teòric presentarà l'educació emocional com a eina per acceptar, entendre i regular les emocions. Alhora, i acotant en el món d'aquestes, presenta la regulació i l'autonomia emocional com a competències emocionals que, treballades des de l'afectivitat, donaran eines i estratègies per concórrer moments de resolució de conflictes. Per acabar, es procedirà a buscar lligams entre els continguts anteriorment esmentats i el paradigma educatiu actual.

Destacar que el següent marc teòric ha estat elaborat focalitzant en gran part la mirada a la teoria d'autors com Rafael Bisquerra, reconegut per ser el president de la Xarxa Internacional d'Educació Emocional i Benestar RIEEB.

2.1. L'educació emocional, les competències emocionals i les emocions

Entendre l'educació emocional suposa concebre-la com "un procés educatiu, continu i permanent, que pretén potenciar el desenvolupament de les competències emocionals com a element essencial del desenvolupament humà" (Bisquerra, 2016, p.17). Alhora, tal i com diu Goleman (1996) citat a Carpena (2001), l'educació emocional, contribueix en l'enfortiment de certes vies cerebrals, que consoliden hàbits neuronals. Aquests hàbits neuronals, serviran per aplicar-los en moments difícils i frustrants (Carpena, 2001). Cal destacar, per tant, que l'educació emocional té la finalitat d'augmentar el benestar personal i social dels infants i contribuir al desenvolupament integral de la persona, minimitzant la vulnerabilitat d'aquesta i capacitant-la per la vida. Això, segons Bisquerra (2016) serà

possible desenvolupant les competències emocionals considerades competències bàsiques per a la vida.

Segons Palou (2004), el fet que l'educació emocional contribueixi al benestar personal i social, lliga amb la idea que les experiències emocionals poden ser individuals o col·lectives, però sempre seran compartides, no es poden desvincular d'un entorn. Així, com subratlla Bisquerra (2016), cal sobreentendre, per tant, que l'educació emocional es fonamenta en el coneixement de les emocions, destacant que aquestes són "impulsos que comporten reaccions automàtiques" (Carpena, 2001, p.81). A més, queden definides com "respostes complexes de l'organisme, que convé conèixer i saber gestionar de manera apropiada" (Bisquerra, 2016, p.13) i que sorgeixen al marge de la voluntat de la persona (Palou, 2004). D'aquesta manera, cal destacar que totes les emocions tenen la seva importància i que no poden ser categoritzades com a bones i/o dolentes (Carpena, 2001).

És per això que a partir del present marc teòric, es desenvoluparà una proposta educativa amb l'objectiu que els infants adquireixin un bon domini de les emocions, amb l'oportunitat de treballar amb i sobre elles.

"No cal comprendre les emocions per experimentar-les" (Carpena, 2001, p.82) i és per aquest motiu que l'adquisició de les competències emocionals serà transcendental en el procés. S'entén com a competències emocionals a aquelles competències bàsiques per a la vida que seria necessari aprendre i desenvolupar (Bisquerra, 2016). Alhora, són considerades com la capacitat que s'adquireix a partir de la intel·ligència emocional i que combina pensament i emoció, cosa que necessita i requereix d'un cert domini dels sentiments (Gómez, 2002). Doncs, contribueixen a la convivència i al benestar i són les més difícils d'adquirir, ja que com senyala Bisquerra (2016) requereixen d'una "insistència i entrenament al llarg de tota la vida" (p.18).

Seguint amb l'autor (2002), les competències emocionals queden dividides en cinc: consciència emocional, regulació emocional, autonomia emocional, habilitats socio-emocionals i habilitats de vida i benestar. Destacar, doncs, que l'observació sistemàtica¹ duta a terme en moments de conflicte al llarg de la primera estada de pràctiques, va permetre detectar les necessitats concretes del grup, establint que el present estudi se centraria en la segona i tercera competència, ja que mostrava evidències que els nens i nenes de 2n de Primària de l'escola Jesuïtes Sarrià-Sant Ignasi ja tenen força assolida la consciència emocional i que, aquelles que s'han de potenciar, són les dues següents, ja esmentades.

¹ Veure graella d'observació elaborada a l'Annex 1.

Prenent la definició que proporciona Bisquerra (2002) citat a González (2012), la regulació emocional és aquella que ens dóna l'habilitat d'autorregular les emocions i els impulsos desagradables a partir d'estratègies com: "expressar els sentiments, dialogar, distreure's, relaxar-se, buscar una reestructuració cognitiva...; de tolerar la frustració i de saber esperar gratificacions" (p.7). Segons Bisquerra (2002) citat a González (2012) l'autonomia emocional és considerada com aquella competència que "permet desenvolupar la imatge de nosaltres mateixos (autoconcepte) i la valoració d'aquesta imatge (autoestima)" (p.7). És a dir, ens permet adquirir la noció d'identitat, "una manifestació de sentiments positius cap a nosaltres mateixos, una confiança en les pròpies possibilitats, i una valoració positiva de les pròpies limitacions" (Bisquerra, 2002, p.8). També, permet adoptar una actitud de responsabilitat i crítica vers la vida, actuant amb seguretat i, com el seu nom indica, autonomia (Bisquerra, 2002). Treballar això, permetrà que els infants prenguin consciència de les seves pròpies accions i reaccions, convertint-se en infants més autònoms emocionalment. Alhora, els permetrà establir lligams amb el món que els envolta, situant-los en un context en concret on, de manera simultània, conviuen amb d'altres persones en un context determinat.

2.2. El treball de les emocions des d'una vida afectiva

Tenint present que la finalitat de l'educació emocional és el ple desenvolupament integral dels infants (també ho és la de l'escola), s'haurà de proposar, tal i com diu Bisquerra (2016) un clima emocional que resulti positiu dins l'aula, afavorint l'aprenentatge i el benestar. Educar per aquest benestar implica ser conscient de com les persones el necessiten, establint com a aprenentatge primordial que el major benestar es troba en aquelles accions a favor del benestar dels altres (Bisquerra, 2016).

Segons Palou (2004) per tal que els infants creixin en un entorn emocionalment adequat, s'hauran d'establir certes rutines que garanteixin l'estabilitat. Aquesta estabilitat haurà de donar espai i lloc a la possibilitat de canvi, excitant a la imaginació i establint relacions amb les emocions, que proporcionaran un llaç de continuïtat en la vida. D'aquesta manera, segons Carpena (2001) cal prendre consciència que no es pot demanar als infants que amaguin les seves necessitats afectives, considerant per tant, que el fet de no manifestar-les no les fa desaparèixer. Tractar d'impedir que els infants es mostrin tal i com se senten, pot produir "dèficits en relació a la competència social i en la manera d'afrontar constructivament els problemes" (Eisenberg i Gottman, 1996 citats a Carpena, 2001, p.86). És necessari crear un ambient de confiança amb l'altre i un mateix, dipositant altes dosis de tolerància i autoestima. L'infant, sempre s'ha de sentir acollit (Carpena, 2001). Aquestes rutines han de poder facilitar la vivència d'un clima afectiu sentit pels propis infants, ja que tal i com diu Arnaiz (2000) citat a Palou (2004), hem de potenciar:

Un clima afectiu que faci possible l'aparició, desenvolupament i funcionament de les estructures biològiques que sustenten l'estructura psíquica de l'individu [...] El clima afectiu està format pel conjunt de senyals humanes que indiquen, evoquen, provoquen [...] referències de la nostra vinculació primària amb els altres. (p.4)

Donar espai i validesa a aquests moments permetrà als infants créixer i avançar cap a una major autonomia (Palou, 2004). Entenent, per tant, que comprendre els propis estats i els de les persones del nostre voltant serà essencial per flexibilitzar la nostra pròpia conducta emocional, establint i mantenint qualsevol tipus de relació socioafectiva. Sembla doncs, que podríem concloure que si els infants són capaços d'atendre i conèixer la seva pròpia vida afectiva podran exercir molt més control sobre el seu propi comportament i vida. Per acabar, destacar com la comunicació és imprescindible dins aquest procés, i per a què aquesta sigui efectiva, s'hauran d'haver creat vincles amb els diversos infants (Carpena, 2001). És per això, que la futura intervenció educativa a l'escola voldrà donar lloc a les necessitats dels infants en tot moment, escoltant-los i considerant-los protagonistes del seu propi aprenentatge.

2.3. Els conflictes com a motor de canvi i creixement personal

Tal i com diu Carpena (2001) el conflicte és entès com "la discrepància entre dos o més interessos simultanis, que algunes vegades condueixen a un estat de tensió emocional responsable d'estats d'ansietat i de comportament compulsius" (p.175). Alhora, hem d'apreciar els conflictes com a indicadors, com un símptoma on es mostra diversitat en els punts de vista, interessos (Besalú, 2017) i/o incompatibilitat de caire personal, als valors, etc. (Jares, 1991 citat a Funes, 2000). És per això, que el conflicte s'ha d'afrontar com una oportunitat per despertar els instints més profunds de l'ésser humà, i, sobretot, com una oportunitat d'aprenentatge (Aznar, 2020). Per aquest motiu, el present estudi presentarà els conflictes com a motor de canvi, a partir dels quals es poden treballar les situacions del dia a dia, comprenent i acceptant com ens sentim i, també, com se senten aquells qui estan al nostre voltant.

Alhora, però, tal i com diu Sastre i Moreno (2002) davant una situació conflictiva hem de formar als infants per a què siguin capaços de resoldre'ls per ells mateixos, mai s'haurà de buscar la rapidesa en la solució. Aquest fet, donarà als infants eines i estratègies per concebre que analitzar un problema significa diferenciar els diversos elements que hi participen, diferenciant-ne les causes de les conseqüències, indagant sobre l'origen d'aquest i tenint present els sentiments i emocions de les persones implicades.

Parlar de conflictes condueix a la idea que, aquests, compten de diverses estratègies d'afrontament en què hi ha diversos factors implicats (Carpena, 2001). Conèixer aquestes estratègies permetrà, com a docents, poder satisfer de manera més encertada les necessitats dels infants en cada situació.

D'una banda, tal i com diu Carpena (2001) cal prendre consciència que hi ha diverses posicions front els conflictes.

- Posició evasiva → Les persones implicades no accepten el conflicte i neguen la seva existència, segurament, per la incapacitat de fer-hi front. Tal i com diu Goleman (1998) citat a Carpena (2001) "aquesta estratègia és emocionalment còmoda perquè ens protegeix del sofriment" (p.176).
- Actitud culpabilitzant → Pretén buscar un culpable. Es pot culpar a ell/a mateix/a o una/es altra/es persona/es implicada/es.
- Reacció competitiva → Té com a objectiu vèncer l'altre.
- Actitud de transigència → Voldrà mostrar la solució del conflicte en qüestió, ja sigui perquè considera que és la millor opció o perquè no dóna importància a "guanyar o perdre".
- Actitud de col·laboració → Es mostra una posició de confiança en l'altre i en ell/a mateix/a. Intentarà comprendre la seva pròpia persona i la de les altres persones implicades (Carpena, 2001). Tal i com diu Carpena (2001) "el camí idoni és el que pretén fer-hi front. Aquesta via, però, demana un esforç considerable: vol dir una actitud valenta, honesta i de responsabilitat davant les pròpies accions" (p. 176). És per això que el present estudi vol, des d'una mirada afectiva, ajudar als infants en la presa de decisions i la regulació i autonomia de les seves pròpies emocions.

D'altra banda, d'acord amb Carpena (2001) s'ha de tenir present que en una situació de conflicte intervenen diversos factors: factors cognitius, creativitat, factor morals, comunicació i factors emocionals. Aquests últims, posen de manifest la importància que tenen en la presa de decisions els sentiments i les emocions, comprenent que són els encarregats d'anunciar-nos que alguna cosa s'ha de fer. Alhora, cal tenir present que tot conflicte ocasiona un ventall d'emocions i sentiments que poden comprometre la capacitat d'escoltar i raonar, interferint a l'hora de buscar maneres racionals de fer front al conflicte. Destacar també, que és imprescindible mostrar una actitud tranquil·la emocionalment per pensar i fer-hi front posteriorment.

Sembla rellevant apuntar que, tal com suggereixen Sastre i Moreno (2002), les actituds que es prenen davant les situacions de conflicte, reflexen les creences, els valors i les expectatives de cadascuna de les persones implicades. “Són resultats de processos mentals en què la raó i l'emoció estan estretament vinculades” (Sastre i Moreno, 2002, p.201). Alhora, el fet que els infants sàpiguen situar-se davant els problemes els genera sentiments de seguretat i confiança, assegurant-se, així, valors d'autoestima (Pope, 1998, citat a Carpena, 2011). També, tal i com diu Spivack i col. (1996) citat a Carpena (2011) es millora l'adaptació social. Resta aquí la rellevància del present estudi que pretén, en la mida del possible, ajudar als infants en l'adquisició dels aspectes anteriorment esmentats.

2.4. L'escola i l'equip docent

El paradigma educatiu actual, basat en el Currículum d'Educació Primària (2017), contempla l'educació emocional com a contingut clau dins la *Dimensió de salut i equilibri personal*, dimensió que pertany a l'àmbit de coneixement del medi (Departament d'Ensenyament, 2017). També, trobem referències a les emocions dins l'àmbit d'educació en valors, concretament a la *Dimensió personal, Dimensió interpersonal i Dimensió social* (Departament d'Ensenyament, 2017). Alhora, però, tal com diu Bisquerra (2016) no ens trobem amb cap espai/moment/matèria a l'escola en què s'ensenyi “la gramàtica de les emocions i el benestar” (p.15). De la mateixa manera, la societat necessita d'aquesta per “atendre les necessitats socials que no queden suficientment ateses en les àrees acadèmiques ordinàries” (Bisquerra, 2016, p.13).

És per aquest motiu que sembla que ens trobem front una situació on els infants no estan acostumats a compartir les seves vivències personals, intercanviar opinions ni parlar de sentiments i emocions. Això, com diu Carpena (2001) tan sols succeeix en moments d'urgència en resolució de conflictes, cosa que fa que els infants ho sentin d'una manera negativa, condicionats per l'atmosfera poc adequada en la qual es troben. L'escola ha de ser una institució que presenti recursos, creant un espai per poder comunicar emocions, opinions i reflexions que portaran a trobar solucions (Carpena, 2001), ja que tal i com diu Carpena (2001) “la millora dels processos de construcció personal és tan important en el professorat com en l'alumnat” (p.89). “És important dedicar esforços i formació a la prevenció [...]. Prevenció i desenvolupament haurien de ser dues paraules clau en l'educació en general (Bisquerra, 2016, p.9). És per això, que com exposa Carpena (2001) s'espera que els docents, de manera coordinada, i gràcies a l'acció tutorial, proporcionin els mitjans per a què es pugui crear una atmòsfera que envolti el grup i creï un espai de confiança. Alhora, caldrà una tasca en xarxa entre l'equip docent, que eviti la contradicció entre allò que es viu a una aula en concret i la resta del centre. Les capacitats dels

educadors han d'estar a l'abast de la capacitat per gestionar els sentiments, emocions i accions dels infants. Per a què això sigui possible, és imprescindible que existeixi una relació de confiança mestre-alumne on la interacció es produeixi en una atmosfera positiva en què es motivi la confiança mútua. Mantenir aquesta, vindrà donat pel sentiment de satisfacció de nosaltres mateixos i els diversos infants, entenent, per tant, que el creixement professional necessita mirar cap endins (Carpena, 2001). Tenint en compte tot l'esmentat fins ara en el marc teòric, i comparant-ho amb la realitat de l'aula, s'han establert un seguit d'objectius amb què es mirarà de promoure una millora en base a la detecció de necessitats.

3. OBJECTIUS

El present estudi proposarà, a partir dels continguts anteriorment exposats, un treball de la regulació i l'autonomia emocional, des d'una vessant de vida afectiva, com a eines que incidiran de manera positiva en conductes sorgides en moments de resolució de conflictes. A partir d'això, planteja quatre objectius:

1. Descriure la importància i influència de la regulació i l'autonomia emocional, des d'una vessant de vida afectiva, en moments de resolució de conflictes a partir dels referents teòrics.
2. Analitzar el treball que es fa de l'educació, la regulació i l'autonomia emocional a l'Escola Jesuïtes Sarrià-Sant Ignasi.
3. Elaborar una proposta de millora en relació a la detecció de necessitats.
4. Avaluar la proposta de millora elaborada.

4. ANÀLISI DE NECESSITATS

4.1. Contextualització

El present estudi sorgeix de l'observació realitzada a una de les classes de 2n curs de la PIN² de l'escola Jesuïtes Sarrià-Sant Ignasi, una escola concertada-privada situada al barri de Sarrià, Barcelona.

² La PIN és reconeguda com la Primària Inicial, una etapa on l'alumne és el centre del procés d'ensenyament/aprenentatge, mitjançant la utilització de metodologies actives com: l'aprenentatge basat en projectes (ABP), el treball cooperatiu i la integració d'estratègies cognitives que permetin a l'alumne reflexionar sobre el seu pensament i el seu aprenentatge. Fer esment que aquesta comprèn entre 1r i 4t curs d'Educació Primària.

Davant una aula que sembla mostrar grans dificultats pel que fa a l'establiment d'una convivència efectiva, es planteja el treball de les competències emocionals (regulació i autonomia emocional) com a eina que potenciï l'establiment de les emocions i la bona adquisició d'hàbits que regulin aquestes i permeti als infants adoptar una major autonomia vers elles, a partir de conciliar estratègies de millora, des d'una vessant afectiva, en moments de resolució de conflictes.

4.2. Mètode

El següent treball proposa un pla d'acció educatiu en què es treballa la regulació i autonomia emocional, des d'una vessant de vida afectiva, per observar les millores adquirides en el desenvolupament de situacions de resolució de conflictes. Per poder fer-ho ens centrarem, primerament, en conèixer en profunditat els aspectes esmentats per, posteriorment, poder crear un suport educatiu basat en les competències emocionals; i observar com aquestes incideixen en moments de resolució de conflictes, des d'una vessant de vida afectiva. Per fer-ho, farem un estudi transversal i utilitzarem una metodologia mixta qualitativa i quantitativa mitjançant observacions dutes a terme als infants, en moments de conflictes, al llarg de la primera estada de pràctiques una entrevista semi-estructurada a la tutora d'aula i un qüestionari de pregunta oberta i tancada als infants del grup (a l'inici i al final de la proposta educativa).

4.3. Destinataris, participants i instruments

Els destinataris d'aquesta proposta educativa serà un grup d'infants entre 7 i 8 anys de 2n PIN, de l'escola Jesuïtes Sarrià-Sant Ignasi.

Alhora, per l'elaboració de l'anàlisi de necessitats hem comptat amb el suport dels següents participants: la tutora de l'aula, que compta de diversos cursos en educació emocional, 20 infants d'una classe de 2n de PIN de l'escola Jesuïtes Sarrià-Sant Ignasi i jo mateixa, amb l'observació elaborada.

Com a instruments del meu treball he realitzat una entrevista ³ semi-estructurada a la tutora del grup en qüestió i un qüestionari (passat a l'inici i al final de la proposta educativa) amb preguntes obertes i tancades. Destacar que el qüestionari elaborat pels infants serveix, tant d'instrument en el present estudi com d'avaluació de la tasca.

4.4. Temporització

³ Veure entrevista a la tutora de l'aula de 2n PIN a l'Annex 2

A partir de la detecció de necessitats descoberta al llarg de l'estada de pràctiques a l'escola Jesuïtes Sarrià- Sant Ignasi, s'ha elaborat un model d'intervenció educativa que pretén donar resposta a les necessitats dels infants, treballant la regulació i l'autonomia emocional, des d'una vessant de vida afectiva per, posteriorment, observar si el treball d'aquestes incideix en la millora de conductes sorgides en moments de resolució de conflictes.

Destacar, per tant, que la intervenció educativa plantejada ha estat pensada per ser realitzada al llarg de tres setmanes intensives a l'escola, amb una temporització aproximada de 10 hores.

5. RESULTATS I DISCUSSIÓ

A partir de l'elaboració de l'anàlisi de resultats i a partir dels objectius plantejats a l'inici del present estudi s'extreuen els següents resultats:

Objectiu 1. Descriure la importància i influència de la regulació i l'autonomia emocional, des d'una vessant de vida afectiva, en moments de resolució de conflictes a partir dels referents teòrics.

La tutora de l'aula de 2n PIN, amb formació en educació emocional, fa esment que l'educació emocional queda vinculada a les relacions entre persones i el dia a dia. Aquesta idea lliga amb la teoria de Palou (2004) que exposa que l'educació emocional contribueix al benestar personal i social, on es lliguen experiències emocionals individuals i/o col·lectives.

A més, l'entrevistada, exposa "qualsevol moment és susceptible per treballar l'educació emocional amb les seves competències". Considera que, aquesta, ajuda als infants a conèixer-se millor a ells mateixos, així com a reconèixer com se senten i/o per què. Alhora, destaca que l'educació emocional ajuda als infants a buscar solucions als problemes. Aquestes idees s'adeqüen i coincideixen amb Bisquerra (2016) que considera que l'educació emocional pretén potenciar el desenvolupament de les competències emocionals com a element essencial del desenvolupament humà. A més, l'autor, afirma que hi ha la finalitat d'augmentar el benestar personal i social dels infants, contribuint al desenvolupament integral de la persona, capacitant-los per la vida.

Les competències emocionals prenen rellevància per la tutora quan exposa "una de les coses més importants és que els infants aprenguin a regular-se entre ells, a conèixer-se ells mateixos i a fer-se veure les coses". Aquesta idea concorda amb Bisquerra (2002) que considera que aquestes competències ens donen l'oportunitat d'autoregular les emocions, desenvolupar la imatge que tenim de nosaltres mateixos (autoconcepte) i valorar aquesta

imatge (autoestima).

Pel que fa a la vida afectiva, la referent del grup, destaca la importància de pautar les situacions, guiar-les, mediar i, sobretot, escoltar als infants. Destaca que els infants han de poder pensar per ells mateixos i que per fer-ho se'ls ha de donar un espai adequat en un clima de confiança. Palou (2004) destaca que s'ha de donar espai i lloc a la possibilitat de canvi, proporcionant un llaç de continuïtat en la vida, donant espai i validesa per a què els infants es puguin expressar, considera que això els permetrà créixer i avançar cap a una major autonomia. Alhora, i establint referència amb la idea de la tutora, Carpena (2001) diu que cal crear un ambient de confiança amb l'altre i un mateix, dipositant altes dosis de tolerància i autoestima on, l'infant, sempre s'ha de sentir acollit.

Per acabar, l'entrevistada esmenta que els conflictes han de ser vistos com una oportunitat, "els conflictes són la vida". Exposa que són una realitat a la vida i, sobretot, un aprenentatge, una oportunitat per aprendre i preparar-se pel món. Considera que els aprenentatges vénen, en gran part, proporcionats pels conflictes. Aquestes idees ens porten a establir lligams amb autors com Aznar (2020) que considera que el conflicte s'ha d'afrontar com una oportunitat per despertar els instints més profunds de l'ésser humà i, sobretot, com una oportunitat d'aprenentatge. A més, autors com Sastre i Moreno (2002) destaquen que els infants han d'estar formats per resoldre els conflictes per ells mateixos, igual que la referent del grup, que menciona, "si has après a regular-te, ets més autònom i no necessites a una altra persona per resoldre els problemes".

És pels motius esmentats que la intervenció educativa proposada comptarà d'activitats que potenciïn la regulació i l'autonomia emocional, donant eines i estratègies als infants per adquirir-les i, sobretot, tenint present la vida afectiva dins l'aula com a element clau i base en el procés d'aprenentatge.

Objectiu 2. Analitzar el treball que es fa de l'educació, la regulació i l'autonomia emocional a l'Escola Jesuïtes Sarrià-Sant Ignasi.

Pel que fa al segon objectiu, la tutora de l'aula exposa que a dia d'avui és complicat trobar un moment per treballar l'àmbit de l'educació emocional. Comenta que anys enrere les assemblees eren moments destinats per treballar-la (entre altres coses) però que, ara, a partir del canvi elaborat en la metodologia de Jesuïtes Educació, aquests espais queden molt planificats i que, tan sols puntualment, se'n fa ús per treballar les emocions. Alhora, destacar que el PEC de l'escola no mostra evidències del treball d'aquestes i com diu l'entrevistada "falten espais concrets per plantejar-t'ho amb objectius i anar-ho treballant d'una manera més planificada". Aquesta realitat estableix un lligam evident amb la teoria de

Bisquerra (2016) que exposa que no hi ha cap moment del dia a les escoles destinat a ensenyar “la gramàtica de les emocions i el benestar” (p.15).

Es pot apreciar com l'entrevistada reclama “hauria d'haver-hi estona d'assemblea, a més del que ja tenim, per poder parlar de les nostres coses, de com ens sentim i on puguem resoldre allò que ha passat a l'escola”. Resoldre allò que passa a l'escola coincideix amb la idea de Carpena (2001) que considera que només parlem d'allò que ens passa en moments d'urgència en resolució de conflictes. Aquest fet, produeix que els infants percebin parlar de com ens sentim i prendre consciència d'això, d'una manera negativa, causat per l'atmosfera en la qual es troben .

Concretant al grup de 2n PIN, la tutora diu que allò que ella intenta és “potenciar que es valorin entre ells, que es puguin dir les coses, se les acceptin i es puguin donar consells”. Ressalta la importància de donar espais per verbalitzar allò que succeeix, així com també considera vital verbalitzar, ella mateixa, quan ha comès un error. Exposa “veig important mostrar als infants que sóc una persona *no-perfecte*, que m'equivoco i ho reconec i, per tant, sóc capaç de regular-me. Aquesta idea permetrà als infants veure que existeix una consciència pròpia.” Es pot observar com l'entrevistada manté una percepció força semblant a Carpena (2001) que considera que l'escola ha de ser una institució que presenti recursos, creant un espai per poder comunicar emocions, opinions i reflexions que portaran a trobar solucions.

Per últim, destacar la crítica que la tutora al sistema educatiu, on comenta “jo no recordo que hi hagués cap assignatura a la carrera que ens donés recursos per treballar el món de les emocions”. “Crec que l'ideal seria una formació conjunta amb tot el professorat de l'escola, per poder-ho treballar de manera alineada”. Destacar, per tant, com la importància de la formació pren rellevància amb idees com les de Bisquerra (2016) que exposa “és important dedicar esforços i formació a la prevenció [...]. Prevenció i desenvolupament” (p.9). A la crítica s'hi sumen autors com Carpena (2001) que diu que allò que s'espera dels docents és que, gràcies a l'acció tutorial, treballin de manera coordinada i en xarxa amb l'equip docent del centre, evitant la contradicció i proporcionant mitjans adequats als infants. Acabar fent esment a una de les aportacions de Bisquerra (2016) que reclama que la societat necessita treballar l'educació emocional per “atendre les necessitats socials que no queden suficientment ateses en les àrees acadèmiques ordinàries” (p.13).

És pels motius exposats en aquest apartat, que la proposta de millora elaborada en relació a la detecció de necessitats no pretindrà, en cap moment, alterar el ritme de l'escola, sinó evidenciar la importància de que les competències emocionals plantejades (regulació i

autonomia emocional) quedin treballades de manera ordinària en el context educatiu, tenint espai i moment dins l'horari lectiu.

Objectiu 3. Elaborar una proposta de millora en relació a la detecció de necessitats.

A partir de l'estudi elaborat gràcies al marc teòric, i amb la intencionalitat de donar resposta a aquest objectiu, es va proposar la implementació d'una unitat didàctica a dur a terme a l'aula amb els infants. Aquesta, pretén apropar als infants en l'adquisició de la regulació i l'autonomia emocional, des d'una vessant de vida afectiva, com a factors que influeixen en el seu desenvolupament integral, formant "ciutadans competents, lliures, crítics i autònoms" (Departament d'ensenyament, 2017, p.8). Alhora, aspira a observar com el treball i el camí a l'adquisició de les competències emocionals esmentades anteriorment, incidiran positivament en les conductes sorgides en moments de resolució de conflictes, tant dins l'aula com en moments de lleure.

És per això que, com a docent, em vaig plantejar els següents objectius:

1. Apropar als infants en l'adquisició d'una regulació i autonomia emocional, des d'una vessant de vida afectiva.
2. Analitzar com el treball de la regulació i l'autonomia emocional, des d'una vessant de vida afectiva, han incidit en les conductes sorgides en moments de resolució de conflictes.

Destacar que la Unitat didàctica⁴ va ser duta a terme al llarg d'un període intensiu de tres setmanes a l'escola Jesuïtes Sarrià-Sant Ignasi. Alhora, tenir present que aquesta, està programada per tenir una temporalització d'unes 10 hores aproximadament. També que, tot i ser una Unitat Didàctica que implica diversos àmbits del Currículum d'Educació Primària (Departament d'Ensenyament, 2017), se centra principalment en l'àmbit d'educació en valors.

En referència al primer objectiu plantejat, la Unitat didàctica compta amb diverses activitats que pretenen potenciar la regulació i l'autonomia emocional. Per dissenyar-les, es van tenir present idees com les de Gómez (2002), que destaca que per adquirir les competències emocionals hem de partir de la base que aquestes s'adquireixen a partir de la intel·ligència emocional. Alhora, que són competències que contribueixen a la convivència i al benestar (Bisquerra, 2016).

Les activitats dissenyades per apropar als infants, concretament, a la regulació emocional, sorgeixen de les idees de Bisquerra (2002) que exposa que la regulació emocional és aquella que ens dona l'habilitat d'autoregular les emocions i els impulsos. Per fer-ho, la

⁴ Veure Unitat Didàctica a l'Annex 3

present intervenció educativa posa a l'abast dels infants activitats com el *Joc de les emocions*, proposat al racó de *Bla-bla-bla*. En ell, els infants tenen l'oportunitat de, a partir de les caselles del taulell en què van caient, expressar com se senten, fer hipòtesis sobre situacions plantejades, potenciar la creativitat, conèixer més sobre les pròpies emocions i la dels altres, establir torns, aprendre a tolerar la frustració quan hi ha coses que no surten com s'esperen... Amb aquest recurs es pretén, tal i com diu Obiols (2005) aprendre a manejar les emocions, adquirir autocontrol sobre nosaltres mateixos i apropar-nos a una actitud positiva davant la vida. Alhora, tal i com diu Bisquerra (2002) "expressar sentiments, dialogar..." (p.7). També, per potenciar aquesta adquisició de la regulació emocional, la Unitat didàctica planteja, d'acord amb Obiols (2005), moments de relaxació, meditació i respiració. Així, tal i com diu Bisquerra (2002) els infants podran aprendre sobre si mateixos mentre es distreuen relaxant-se, buscant una reestructuració cognitiva i sabent esperant gratificacions. Les relaxacions, meditacions i visualitzacions han estat proposades per, tal i com exposa Obiols (2005) potenciar en els infants el diàleg intern, el control de l'estrès, les autoafirmacions positives, l'assertivitat i la imaginació emotiva.

Pel que fa a les activitats per treballar l'autonomia emocional, es va tenir present tal i com diu Bisquerra (2002) citat a González (2012) que aquesta "permet desenvolupar la imatge de nosaltres mateixos (autoconcepte) i la valoració d'aquesta imatge (autoestima) (p.7). Per treballar això, al *Joc de les emocions*, proposat al racó de *Bla-bla-bla*, els infants es trobaven amb targetes que demanaven exposar trets positius dels companys amb qui estaven jugant, destacant les virtuts pròpies i les dels altres i argumentant perquè així ho consideraven. Alhora, a les comprensions lectores proposades al racó de *Equivocarse es de sabios*, els infants comptaven amb preguntes que els feia reflexionar sobre allò que, com a persones els enriqueix però, també, aquells aspectes que consideraven que podien millorar. Això, permet, tal i com diu Bisquerra (2002) citat a González (2012) adquirir la noció d'identitat, "una manifestació de sentiments positius cap a nosaltres mateixos, una confiança en les pròpies possibilitats, i una valoració positiva de les pròpies limitacions" (p.8). A més, els infants disposaven dels moments de sortida per reflexionar a partir de les meditacions, relaxacions, visualitzacions i el debat posterior, sobre com havia anat el dia, quin aspecte destacaven que havien fet bé i quin consideraven que podia millorar. Això, permet, tal i com exposa Bisquerra (2002) adoptar una actitud de responsabilitat i crítica vers la vida, actuant amb seguretat i, com el seu nom indica, autonomia. També, destacar que amb el plantejament del qüestionari inicial es proposaven reflexions com "digues una cosa que t'agradi de com ets" o "digues una cosa que t'agradaria millorar de com ets", aquest fet potenciava, tal i com diu Obiols (2005), l'adquisició de confiança en un mateix, la valoració positiva de les pròpies capacitats i limitacions, la manifestació de sentiments positius vers

un mateix i confiança en les pròpies possibilitats.

Pel que fa a la vida afectiva dins l'aula destacar que en tot moment es va proposar, tal i com diu Bisquerra (2016) un clima emocional que resultés positiu dins l'aula, afavorint l'aprenentatge i el benestar. Per fer-ho, es va intentar donar lloc i espai als infants per poder expressar, en cada moment com se sentien, així com també les seves inquietuds i necessitats. Alhora, es van establir rutines en moments de tancament del dia, potenciant l'ordre dins l'aula i els càrrecs que cada infant tenien, ja que tal i com diu Palou (2004) les rutines garanteixen l'estabilitat, tenint present que aquesta estabilitat haurà de donar espai i lloc a la possibilitat de canvi, excitant la imaginació i establint relacions amb les emocions, que proporcionaran un llaç de continuïtat en la vida (Palou, 2004). Alhora, aquells infants que ho desitgessin tenien l'oportunitat de, a partir del diàleg, comunicar allò que consideraven oportú, ja fos a la tutora d'aula, al mestre especialista, a mi mateixa o algun company/a de classe, idea recolzada per Carpena (2001), que considera que l'infant s'ha de sentir acollit i que per fer-ho, s'ha de crear un ambient de confiança amb l'altre i un mateix. D'aquesta manera, s'evidencia la teoria proposada per Arnaiz (2000) citat a Palou (2004) que considera que "el clima afectiu està format pel conjunt de senyals humanes que indiquen, evocuen, provoquen [...] referències de la nostra vinculació primària amb els altres (p.4).

El fet de presentar el *Receptari de les emocions*⁵ com a resultat final del seu projecte i els seus aprenentatges, pretenia que els infants poguessin prendre consciència de les seves accions i reaccions, convertint-se en infants més autònoms emocionalment. Alhora, donava l'oportunitat d'establir lligams amb el món que els envolta, situant-los en un context en concret on, de manera simultània, conviuen amb d'altres persones en un context determinat.

Per analitzar com el treball de la regulació i l'autonomia emocional, des d'una vessant de vida afectiva, havien incidit en les conductes sorgides en moments de resolució de conflictes, es va facilitar als infants un qüestionari⁶. Aquest, va ser proporcionat en dos moments: en un primer moment de la intervenció educativa, per tal d'obtenir evidències de quin era el punt de partida dels infants i, un cop dutes a terme les activitats, per avaluar com el treball de la regulació i l'autonomia emocional, des d'una vessant de vida afectiva havia canviat la seva concepció sobre allò que se'ls preguntava. I, com allò, havia incidit en les conductes sorgides en moments de resolució de conflictes.

Fer esment, per tant, que valorant la similitud entre el segon objectiu de la Unitat didàctica i

⁵ Veure Receptari de les emocions a l'Annex 4

⁶ Veure preguntes del qüestionari a l'Annex 5

el quart objectiu del present article, ambdós quedaran exposats al següent punt.

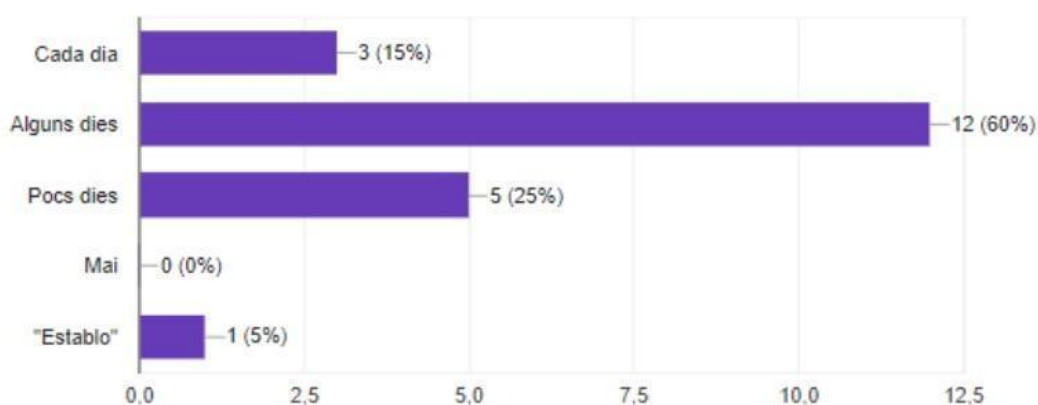
Objectiu 4. Avaluar la proposta de millora elaborada.

Per avaluar la proposta de millora elaborada als infants de 2n PIN de l'escola Jesuïtes Sarrià-Sant Ignasi, i observar si els objectius plantejats s'havien assolit, es va dissenyar un qüestionari. Aquest, comptava de 12 preguntes obertes i tancades que permetrien, en un primer moment, obtenir evidències de quin era el punt de partida dels infants. Posteriorment a la implementació de la Unitat Didàctica, es podrien obtenir resultats de si, realment tal i com es plantejava a l'inici del present article, el treball de la regulació i l'autonomia emocional, des d'una vessant de vida afectiva, incidia en moments de resolució de conflictes i, també, en la convivència a l'aula.

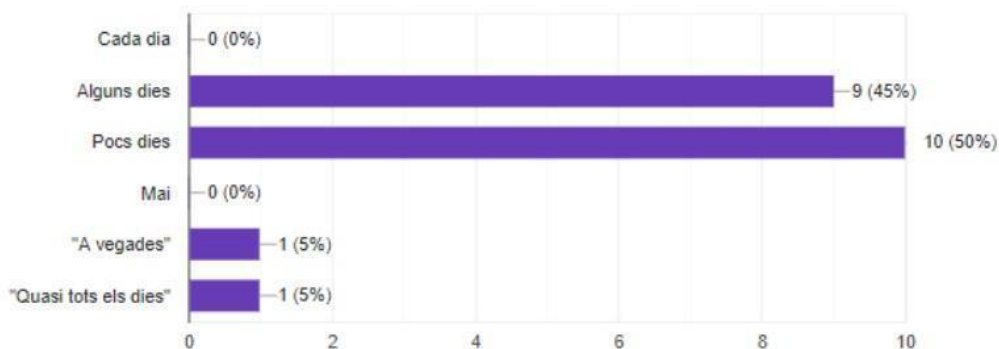
Destacar que el fet que l'instrument comptés amb preguntes obertes i tancades, on els infants tenien llibertat per respondre, no dóna un resultat sobre un 100% total, sinó que presenta el tant per cent d'infants que ha considerat que la resposta era l'addient. Fer esment, per tant, que aquelles respostes escrites i proposades pels infants queden recollides entre cometes (ex: "A vegades").

Davant una detecció de necessitats que exposava que el grup mostrava grans dificultats pel que fa a l'establiment d'una convivència efectiva, es va plantejar als infants la següent pregunta: "Tens la sensació que els nens i nenes de la classe s'enfaden?" Vers aquesta pregunta es van obtenir els següents resultats:

Qüestionari inicial



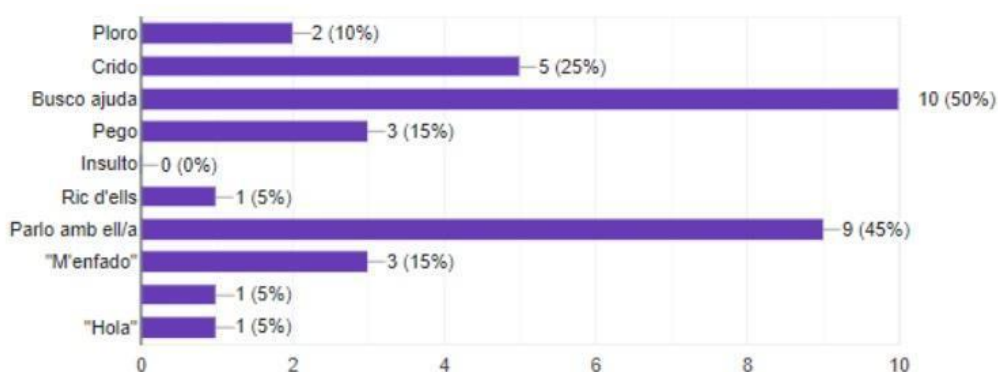
Qüestionari final



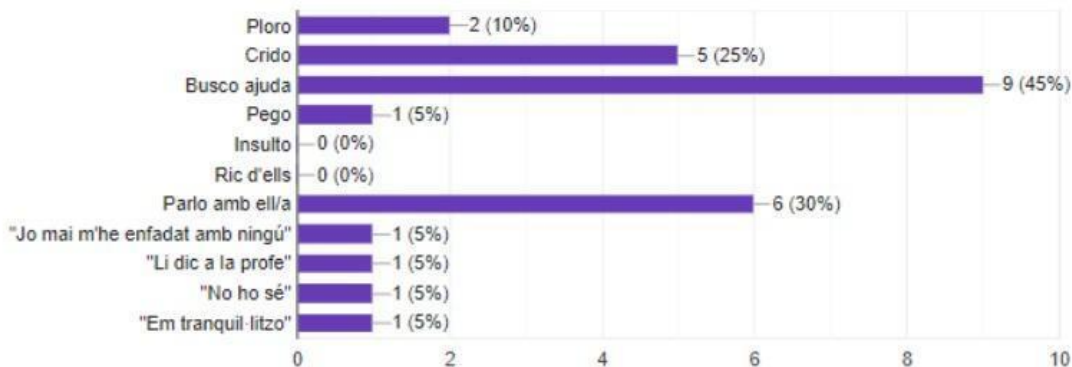
Al primer qüestionari podem apreciar com els infants, en un 15% aproximadament, consideren que els nens/es de l'escola s'enfaden *cada dia*, mentre que amb un 25% exposen que *pocs dies*. Posteriorment al treball de la regulació i l'autonomia emocional, cap infant percep que els nens/es de la classe es barallin *cada dia*, mentre que la variant de *pocs dies* puja del 25% al 50%, fet que evidencia i posa en rellevància que, treballar la regulació i l'autonomia emocional, des d'una vessant de vida afectiva, realment incideix en les conductes sorgides en moments de resolució de conflictes i que, alhora, el fet d'aprendre a regular i obtenir més autonomia vers les nostres emocions dóna l'oportunitat, tal i com diu Bisquerra (2002) d'autoregular les emocions i els impulsos desagradables a partir d'estratègies com dialogar, relaxar-se, etc. Alhora, però, no hem d'obviar que els conflictes s'han d'afrontar com una oportunitat per despertar els instints més profunds de l'ésser humà i, sobretot, com una oportunitat d'aprenentatge (Aznar, 2020).

Pel que fa a les preguntes sobre l'actuació en moment de resolució de conflictes es van obtenir els següents resultats:

Qüestionari inicial



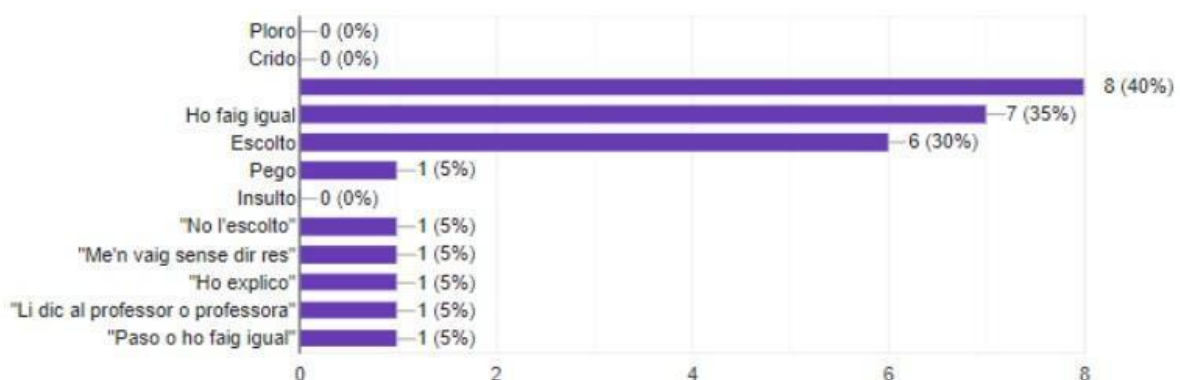
Qüestionari final



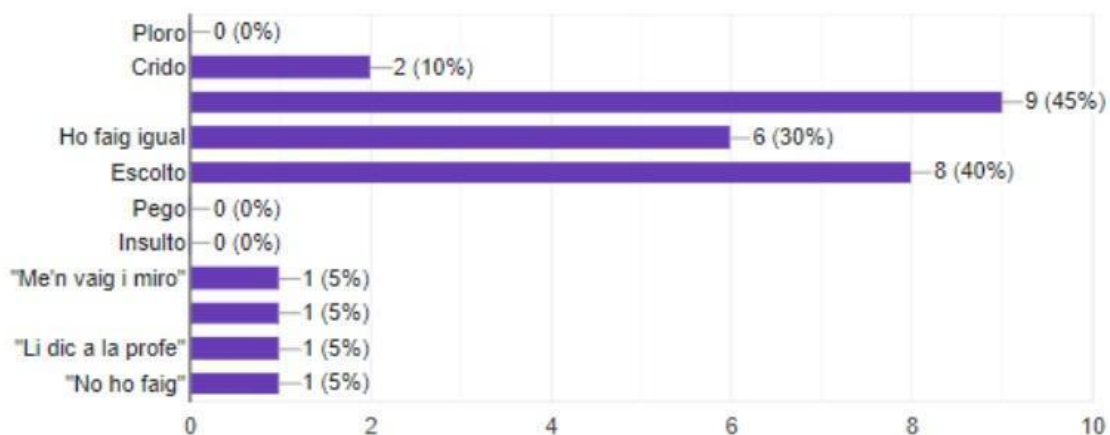
Destacar que, tot i que les variants de *ploro*, *crido* i *busco ajuda* es mantenen pràcticament igual, s'observa que la variant *pego* descendeix del 15% al 5%. Alhora, destacar com infants com l'I1 (infant 1) davant la pregunta "quan em barallo amb els nens i nenes a l'escola..." canvia la seva resposta de "m'enfado" a "em tranquil·litzo". Això, posa de manifest el canvi en les posicions front els conflictes, passant, tal i com diu Carpena (2001) d'una reacció competitiva que pretén vèncer a l'altre a una actitud de transigència i/o col·laboració. A més, aquest acte evidencia la teoria de Bisquerra (2002) que exposa que el treball de la regulació i l'autonomia emocional incidirà aportant-nos confiança en nosaltres mateixos i en les pròpies possibilitats, obtenint una valoració positiva de les pròpies limitacions.

Davant la pregunta "quan algú et diu que no pots fer alguna cosa que tu vols fer..." es van evidenciar els següents resultats:

Qüestionari inicial



Qüestionari final



Es pot apreciar com la variant *intento entendre per què em diu que no* augmenta d'un 40% a un 45%, així com també ho fa la variant *escolto* passant d'un 30% a un 40%. Per contra, la variant *ho faig igual* disminueix d'un 35% a un 30%. Alhora, l'I2 (infant 2) exposa en els seus resultats: "passo o ho faig igual" per acabar conclouent "no ho faig". Això, mostra una millora en la maduresa de les conductes dels infants, mostrant preocupació i empatia vers el context en què es troben, fet que augmenta tal i com diu Bisquerra (2016) el benestar personal i social dels infants, contribuint al desenvolupament integral de la persona, minimitzant la seva vulnerabilitat i capacitant-los per la vida.

Destacar, els resultats obtinguts davant la pregunta "digues una cosa que t'agradaria millorar de com ets":

Qüestionari inicial: "No m'agrada que m'hagin tallat els cabells"; "No vull millorar res"; "Res"; "L'alçada"

Qüestionari final: "Treure bones notes i el comportament"; "Puc millorar compartir més"; "Puc millorar els insults"; "Tenir paciència"

Amb el pas dels dies, els infants mostren respostes més adequades al context, tot i haver presentat les preguntes de la mateixa manera. Mentre que al qüestionari inicial mostraven respostes més immadures i en referència a la seva pròpia persona, al qüestionari final presenten respostes que pretenen establir una millora al grup classe, mostrant una preocupació vers els altres i la bona convivència i, presentant, tal i com diuen Sastre i Moreno (2002) les seves pròpies expectatives, intentant millorar l'adaptació social (Spivack i col, 1996 citat a Carpena, 2001).

Ahora, i continuant amb les preguntes sobre actuacions en moments de resolució de conflictes, els infants van tenir l'oportunitat d'exposar què era allò que necessitaven quan s'enfadaven. Obtenint resultats com aquests:

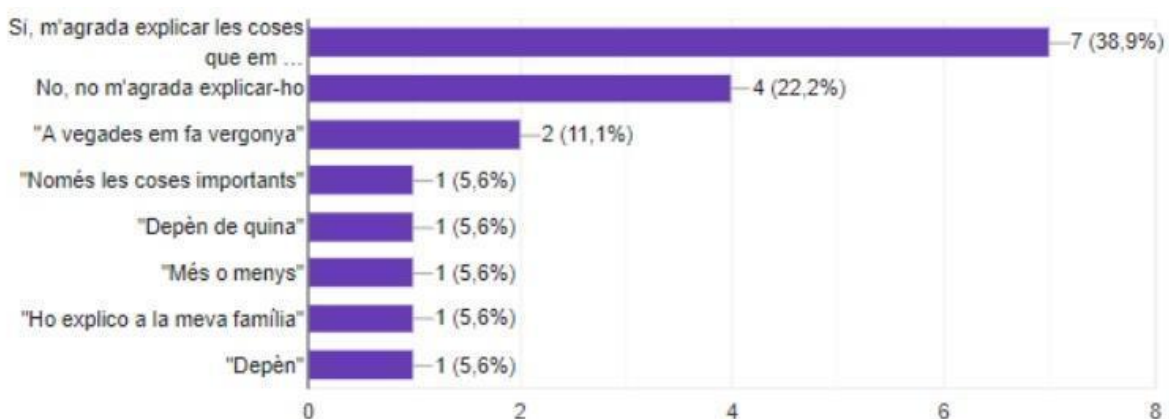
Qüestionari inicial: "Estar sol i tranquil·litzar-me"; "Tranquil·litzar-me i estar sol"; "Necessito calma, estar sola i respirar"; "Calmar-me o estar sol".

Qüestionari final: "Anar al racó de la calma"; "Calmar-me"; A vegades m'haig d'aturar una mica al racó de la calma i tranquil·litat"; "Riure de mi mateixa".

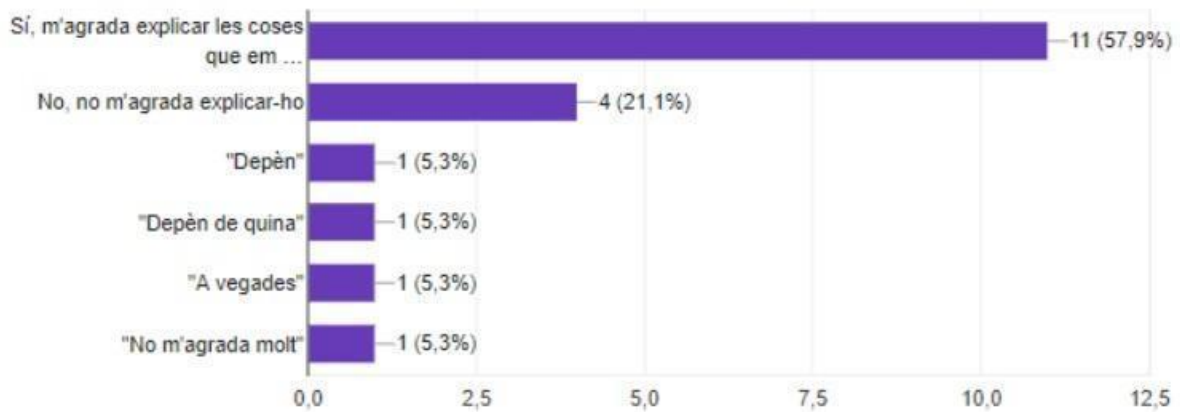
Davant la necessitat de disposar d'un espai en què es poguessin tranquil·litzar, es va improvisar dins l'aula un petit racó en què els infants disposaven de coixins, contes, dibuixos elaborats per ells/es, ampolles de la calma... A partir d'aquell moment, els infants, sempre que ho necessitessin, podien disposar d'aquell espai per tranquil·litzar-se; espai que continua vigent i espai que gràcies a l'observació i els resultats obtinguts als qüestionaris dels infants ha evidenciat la seva validesa. Aquesta realitat, permet establir lligams amb la teoria de Palou (2004) que exposa que s'ha de fomentar que els infants creixin en un entorn emocionalment adequat, donant espai i lloc a la possibilitat de canvi, excitant la imaginació i establint relacions amb les emocions. Alhora, que l'infant sempre s'ha de sentir acollit (Carpena, 2001).

Continuant amb conductes que es podien veure modificades més concretament a partir de la vida afectiva i el bon clima d'aula, front la pregunta "t'agradaria tenir més temps per explicar coses teves a la classe?" es van obtenir els següents resultats:

Qüestionari inicial:

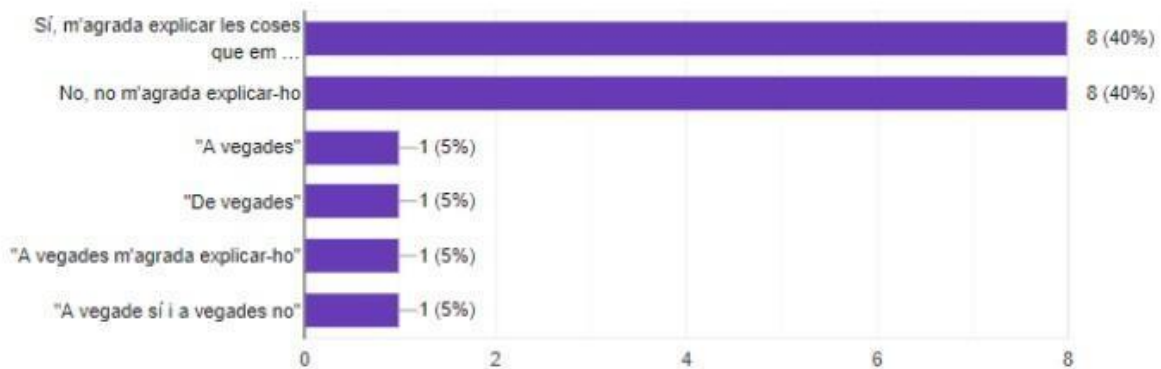


Qüestionari final:

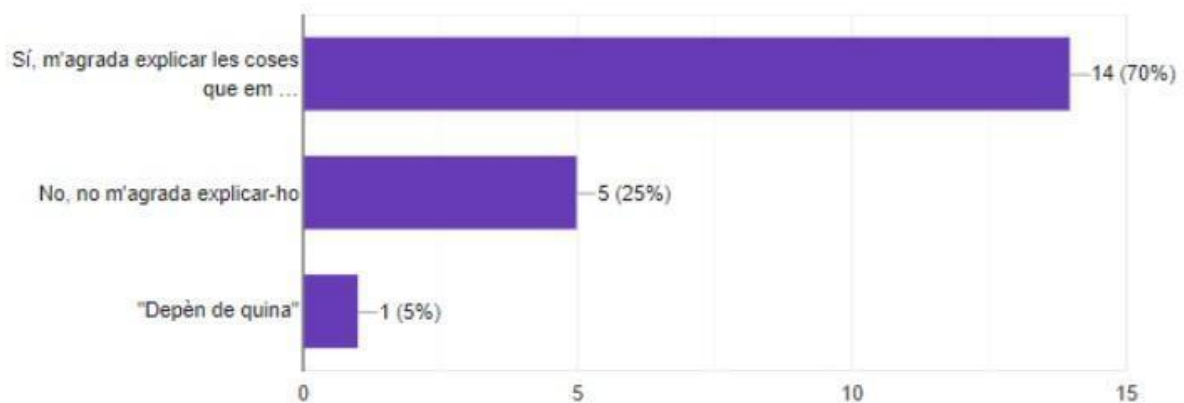


Destacar, per tant, com la variant *sí, m'agrada explicar les coses que em passen* augmenta d'un 38,9% a un 57,9%. A més, davant la pregunta "t'agradaria parlar de com et sents?" els infants van respondre el següent:

Qüestionari inicial:

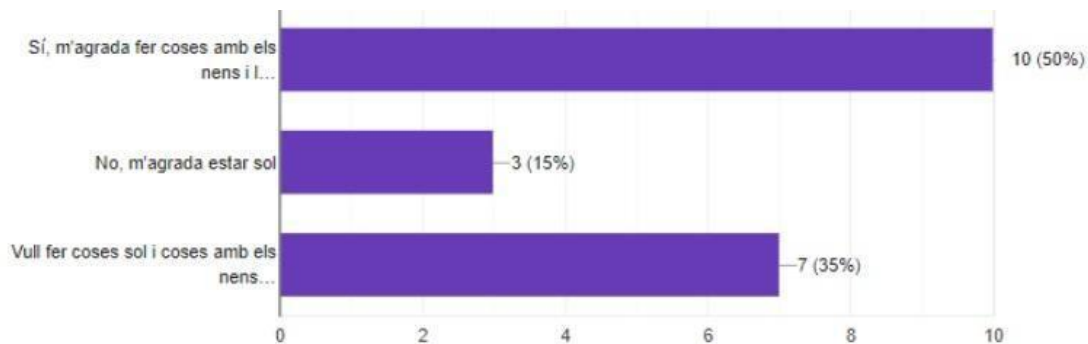


Qüestionari final:

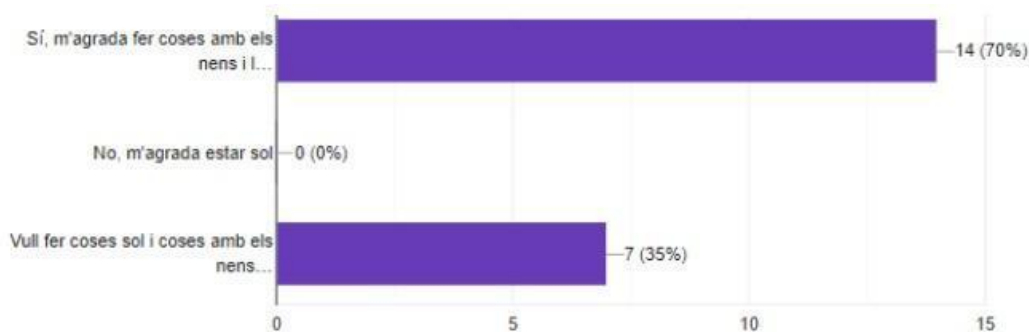


Destacar, en aquest punt, com la incidència de la variant *sí, m'agrada explicar les coses que em passen* augmenta d'un 40% a un 70%, disminuint d'un 40% a un 25% *no, no m'agrada explicar les coses que em passen*. Per acabar, en aquest punt, destacar els resultats obtinguts a la pregunta "t'agradaria fer més jocs i treballs amb els nens i nenes de la classe?":

Qüestionari inicial:



Qüestionari final:



Evidentment, es pot apreciar com hi ha un augment de la variable *sí, m'agrada fer coses amb els nens i nenes de la classe*, augmentant d'un 50% a un 70% i disminuint el *no, m'agrada estar sol* d'un 15% a un 0%. La variable *vull fer coses sol i coses amb els nens i nenes de la classe* es manté amb un 35%.

Els resultats obtinguts a partir d'aquestes tres últimes preguntes evidencien com als infants els ha crescut el sentit de pertinença a un grup, mirant pel benestar dels altres, preocupant-se i volent formar part d'un procés conjunt, entenent, tal i com diu Carpena (2001) que és necessari crear un clima de confiança tant amb un mateix com amb els altres. També, d'acord amb Bisquerra (2016) com educar pel benestar implica ser conscient de com les persones el necessiten, establint com a aprenentatge primordial que el major benestar es troba en aquelles accions a favor del benestar dels altres. Podem establir, per tant, que aquesta millora en la convivència i en la voluntat de pertànyer a un grup és la

conseqüència d'una causa que mostra que els conflictes, dins el grup classe han disminuït, gràcies, al treball de la regulació i l'autonomia emocional, des d'una vessant de vida afectiva.

6. CONCLUSIONS

Com a cloenda, el present article proposa unes conclusions que pretenen fer una síntesi d'aquells aspectes més rellevants de la recerca. Així com els resultats de l'anàlisi i les dades obtingudes a partir de l'entrevista i els qüestionaris. Alhora, també estableix les limitacions de l'estudi i la perspectiva de millora o ampliació.

Amb l'inici de la recerca es plantejava una pregunta d'investigació: Com el treball de la regulació i l'autonomia emocional, des d'una vessant de vida afectiva, pot incidir en la millora de conductes sorgides en moments de resolució de conflictes? A partir d'aquesta es van plantejar quatre objectius: primerament, descriure la importància i influència de la regulació i l'autonomia emocional, des d'una vessant de vida afectiva, en moments de resolució de conflictes a partir dels referents teòrics. Seguidament, analitzar el treball que es fa de l'educació, la regulació i l'autonomia emocional a l'Escola Jesuïtes Sarrià-Sant Ignasi. En tercer lloc, elaborar una proposta de millora en relació a la detecció de necessitats i per últim, avaluar la proposta de millora elaborada.

Després de la investigació sobre les teories de diversos referents teòrics, l'anàlisi de les aportacions de l'entrevistada i els infants i les observacions dutes a terme per mi mateixa, es va permetre evidenciar la necessitat de fer un treball de les competències emocionals dins l'aula, entenent que aquestes són un element essencial del desenvolupament humà i que, per tant, no poden ser treballades de manera esporàdica. Comprendent que contribueixen al benestar personal i social de les persones i, afirmant, per tant, que el treball d'aquesta incidirà de manera positiva en les conductes sorgides en moments de resolució de conflictes, creant un clima més efectiu dins l'aula. A més, cal considerar que treballar això, permetrà que els infants prenguin consciència de les seves accions i reaccions, aprenent a regular les seves pròpies emocions⁷ i convertint-se en infants més autònoms emocionalment. També, cal destacar com el treball de la regulació i l'autonomia emocional, des d'una vessant de vida afectiva, permetrà als nens i nenes conèixer i establir lligams amb el context en què viuen, on de manera simultània conviuen amb d'altres persones.

⁷ Fer esment que el present estudi ha quedat focalitzat en les emocions i no els sentiments. Aquesta decisió va ser presa a partir de la coneixença que les emocions són aquella primera sensació determinada per una conducta en concret i que, els sentiments, sorgeixen després d'un procés de reflexió.

La utilitat del present estudi és abastir a l'escola Jesuïtes Sarrià-Sant Ignasi amb diversos recursos i pautes per treballar la regulació i l'autonomia emocional, des d'una vessant de vida afectiva, com a eines que incideixen en la millora de conductes sorgides en moments de resolució de conflictes. Així com també, fer entendre a la societat actual que l'educació emocional suposa un "procés educatiu, continu i permanent que pretén potenciar el desenvolupament de les competències emocionals com a element essencial del desenvolupament humà" (Bisquerra, 2016, p.17).

Fer esment que la proposta d'intervenció educativa ha estat adaptada als ideals, valors i metodologia de l'escola, així com també al ritme i necessitats dels infants del grup classe en qüestió, en què s'ha tingut present la vida afectiva, contemplant en tot moment possibles modificacions en la seva estructura.

Limitacions i prospectiva

Com a limitació principal del present estudi destacaria el poc temps proporcionat per treballar el tema en qüestió amb els infants i, per tant, per obtenir els resultats de la recerca. El fet que la intervenció educativa quedés acotada a tan sols tres setmanes d'estada intensiva de pràctiques no permet poder veure una repercussió evident del treball de la regulació i l'autonomia emocional, des d'una vessant de vida afectiva, com a eines que incideixen en la millora de conductes en moments de resolució de conflictes. A més, demanava als infants una immersió en el món de les emocions que, malauradament, no estava sent treballada de manera prèvia. Això, va provocar que, degut al poc temps per treballar-ho, hi hagi infants que no hagin pogut experimentar canvis en les seves conductes. Alhora, destacar tal i com diu Bisquerra (2016) que el treball de l'educació emocional i les seves competències requereixen d'una "insistència i entrenament al llarg de tota la vida" (p.18) i que, per tant, necessiten per seguir desenvolupant-les d'una continuïtat després d'aquest procés. Com a última limitació, destacar que per tema d'horari no es van arribar a poder realitzar totes les activitats previstes d'una manera tranquil·la i que no alterés en cap moment el ritme habitual dels infants a l'escola.

Pel que fa a la prospectiva de l'article, s'espera que pugui ser útil pels infants que han estat treballant la present intervenció educativa, així com també pels docents que l'han pogut observar, coneixent les evidències del treball d'aquesta. A més, s'espera que, tal i com van comentar, l'escola es replantegi el treball de l'educació emocional en el context ordinari de l'escola, formant a l'equip docent i atenent, de manera més acurada, les necessitats dels infants.

7. REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

- Aznar, B. *La gestió de conflictes a l'aula de Primària*. Universitat Ramon Llull, Blanquerna. Barcelona. Desembre 2020
- Bach, E. (2015). *La bellesa de sentir. De les emocions a la sensibilitat*. Plataforma Actual.
- Bach, E. (2019). 12 passos per educar les emocions. *Ara Criatures*.
https://criatures.ara.cat/opinio/12-passos-educar-emocions_0_2198180175.html
- Bernardini, A. (2010). La educación en valores hoy en día: entre conciencia crítica y respuestas constructivas. *Innovaciones educativas*, 17
- Besalú, X. (2017). *Els conflictes: una perspectiva institucional*. 05-01-2020, de El diari de l'educació Sitio web: <https://diarieducacio.cat/conflictes-perspectiva-institucional/>
- Bisquerra, R. (2002) *Educación emocional y bienestar*. Praxis
- Bisquerra, R. (2002) *Psicopedagogía de las emociones*. Síntesis
- Bisquerra, R. (2016). *10 ideas clave Educación emocional*. Barcelona: Graó.
- Carpena, A. (2001). *Educació socioemocional a primària*. Barcelona: Eumo Editorial.
- Departament d'Ensenyament. (2017). *Currículum, Educació Primària*. Generalitat de Catalunya.
- Felip, N. (2012). *La convivència escolar a Primària. Anàlisi de les dificultats de convivència i identificació de les iniciatives de millora als centres escolars de Primària de Catalunya* [Tesi Doctoral]. Universitat de Girona
- Funes, F. (2000). Resolución de conflictos en la escuela: una herramienta para la cultura de paz y la convivencia. *Contextos Educativos*, 3, p. 91-106.
- Gómez, J. (2002). *Educació emocional i llenguatge en el marc de l'escola*. Barcelona: Rosa Sensat
- González, T. (2012). *Tolerar la frustració amb infants de 3 anys. Consciència i regulació emocional*. [Projecte final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar]. Universitat de Barcelona
- Manzano, E. i Gutiérrez, M. (2010). *Receptes de pluja i sucre*. Barcelona: Thule.

Moreno, M. (2019). Mar Romera: "La escuela del siglo XXI es la del ser y no la del saber".

Educación 3.0

Núñez, C. i Valcárcel, R. (2013). *Emocionari*. Madrid: Palabras aladas.

Obiols, M. (2005). *Disseny, desenvolupament i avaluació d'un programa d'educació emocional en un centre educatiu [Projecte de recerca científica del Departament de Mètodes d'investigació i diagnòstic en educació]*. Universitat de Barcelona, Facultat de Pedagogia. Barcelona

Palou, S. (2004). *Sentir y crecer. El crecimiento emocional en la infancia. Propuestas educativas*. Barcelona: Graó

Romera, M. (2017). *La familia, la primera escuela de las emociones*. Destino.

Romera, M. (2019). *La escuela que quiero*. Barcelona. Editorial Destino.

Sastre, G. i Moreno, M. (2002). *Resolución de conflictos y aprendizaje emocional: Una perspectiva de género. Prevención, Administración y Resolución de conflictos*. Barcelona: Gedisa editorial.

8. ANNEXOS

Annex 1⁸

TAULA VALORACIÓ COMPETÈNCIES EMOCIONALS					
Infant:			Día:		
<u>Consciència emocional</u>					
	Les verbalitza de manera espontània	Les verbalitza quan se li pregunta	Associa una conducta a una emoció	No ho verbalitza	Evita parlar/reconèixer de les pròpies emocions
Reconeix les pròpies emocions					
Reconeix les emocions dels altres					
Mostra evidències sobre les conseqüències i causes de les seves accions					
Utilitza un llenguatge adequat vers l'emoció que sent					
Observacions:					

⁸ Destacar que la present graella d'observació ha estat elaborada a partir de la teoria dels autors exposats al marc teòric.

Regulació emocional					
	Sempre	Sovint	A vegades	Mai	Amb ajuda/Sense ajuda
Tolera la frustració					
Controla la impulsivitat					
Maneig de la ira i comportament agressiu					
Capacitat de retardar gratificacions					
Capacitat de relaxació					
Capacitat de demanar ajut					
Observacions:					
Autonomia emocional					
	Sempre	Sovint	A vegades (li costa)	Mai	Amb ajuda/Sense ajuda

Valora i reconeix les pròpies habilitats					
Valora i reconeix les pròpies limitacions					
Accepta aspectes "positius"					
Accepta aspectes "negatius"					
Observacions:					

Annex 2

1. Com definiries l'educació emocional?

Vinculo molt tot el que és l'educació emocional amb les relacions i el dia a dia, la convivència. Crec que qualsevol moment és susceptible per treballar l'educació emocional i que s'ha d'endinsar en el dia a dia. Potser, ajudar-los a conèixer com són ells mateixos o reconèixer com se senten o per què se senten així i, un cop ja saben identificar les emocions, que també depèn del moment i les circumstàncies resultarà més fàcil o més difícil, trobaries la solució amb ajut perquè són petits. Fins i tot els adults necessitem ajut, doncs a ells els hem d'aportar l'ajut i les estratègies que calguin per anar buscant solucions, per poder viure bé amb ells mateixos i els altres.

2. Creus que l'educació emocional és veritablement important de ser tractada a les aules? Per què?

Sí, mira, crec que de sempre, no només l'educació emocional sinó també els valors, el saber estar i l'educació... Sempre passa el mateix, sempre, va passant el temps i sempre passa el mateix, com és una cosa que està a tot arreu hi vas treballant a tot arreu però de vegades falten espais concrets per plantejar-t'ho com a objectius i per anar-ho treballant d'una manera més planificada. Com es va fent sobre la marxa, després passa el que passa, que es va treballant però potser no de la manera més adequada pel grup que tens en concret. Llavors diria que sí, que és necessari, molt necessari tenir-ho present o bé com un espai concret o com petits espais dins d'altres espais. D'una manera o una altra crec que és important treballar-ho, de manera explícita.

3. Com queda inclòs el treball de l'educació emocional dins l'escola Jesuïtes Sarrià-Sant Ignasi?

Antigament, les assemblees, que els deixem tutories, no estaven tan programades. Llavors, era un temps on cada tutor tenia més llibertat. Podies anar treballant a partir de contes o dinàmiques temes de convivència o d'educació emocional. Tot el que era tema pastoral hi havia una assignatura de religió, hi havia aquest espai. Ara no hi és aquest espai de religió, aquest espai queda dins el projecte. A cada projecte hi ha alguna petita cosa de religió i després hi ha un projecte que ja és de caire més religiós. Però clar, el que s'ha posat dins els projectes són els continguts religiosos, però tot el tema més de pastoral ara es treballa també en algunes assemblees. Potser abans també alguna tutoria es dedicava a alguna cosa d'aquestes però com les altres no estaven programades doncs tenies més aquest

espai per poder fer aquest tipus de coses. Ara, algunes assemblees són de caire pastoral, altres estan més vinculades a coses de caire solidari, al cole hi ha moltíssimes campanyes al llarg del curs. Aquest any s'han hagut de retallar moltes coses, abans fins i tot venien de mòduls professionals a fer campanyes, hi havia recollides... que promovien altres sectors: recollides de mòbils antics, coses pel tercer món, ulleres.. Tot això són temps de bons dies i assemblees per parlar-ho, fer seguiment, recollir-ho... Tot això ocupa molt de temps. Ara com l'assemblea està tan planificada no tens temps per treballar tot això, sí que potser tenim alguna assemblea dedicada a treballar el control de la ràbia per exemple, perquè si que tenim alguna que és explícitament de les emocions però puntualment. Si és una hora setmanal, una de caire pastoral, una altra de caire més organitzatiu... Doncs clar... Dedicades a les emocions hi ha algunes però no totes.

I teniu alguna assemblea que sigui lliure? A la voluntat del tutor?

Sempre ho demanem a seguiment, que necessitem aquest tipus d'assemblea. En aquest espai entre el canvi de càrrecs i lloc.. Llavors clar ja et queda menys temps.

Fa uns anys vam fer un recull de diversos recursos (contes, etc) per treballar tots els temes de les emocions. Les assemblees eren més lliures però sí que disposaves d'un material d'on partir per treballar-les. Des que es va fer la PIN ho tenim molt planificat. Per una banda està bé, perquè treballes d'una manera més programada i planificada però clar, et treu la flexibilitat que a vegades es necessita.

4. Dins la pràctica docent al grup de 2nC com treballes les competències emocionals? (regulació emocional i autonomia emocional).

Jo no recordo que hi hagués cap assignatura a la carrera. Des de l'escola cada estiu fem una formació per Jesuïtes Educació, dins els cursos que pots escollir sempre hi ha relacionats amb l'educació emocional. Després vaig fer amb l'Eva Bach, bastants. I una formació de tutoria, on dins aquesta formació també es treballava l'educació emocional. És a dir, que sí que es fan i sí que es treballen aquestes coses. En les diferents formacions que vam fer per exemple, de la PIN, també es treballava aquesta vessant més emocional que ho abarcava una miqueta tot.

→ **Partint de la idea que el meu treball de fi de grau queda es qüestiona: Com el treball de la regulació i l'autonomia emocional, des d'una vessant de vida afectiva, pot incidir en la millora de conductes sorgides en moments de resolució de conflictes?**

5. Des de l'escola s'ha proposat alguna formació en relació a l'educació emocional?

Aquest any és cert que com el treball aquest l'estaves fent tu t'he deixat fer i jo m'he "desentès" una mica. Però, el que a mi m'agrada molt, i no se si aquest any ho estic fent massa, és potenciar que entre ells es valorin, que es puguin dir les coses, se les acceptin i es puguin donar consells. Penso que ells són super observadors, més que jo, llavors ells saben quines són les coses de cadascú i les coses que es poden millorar, s'ho diuen amb més franquesa. A vegades, amb més duresa també, si tu els ensenyes a ser sincers des del respecte... Jo crec que és la millor estratègia, que s'ajudin a regular-se ells mateixos. A mi m'agrada molt que ells facin metacognició, ara ve amb els projectes però, jo abans tenia unes graelles com les de l'ambient tecnològic on ells i entre ells parlessin de com han estat, com s'ho han passat, si han tingut algun problema, com l'han resolt... Crec que és de les coses més importants, no la única, però sí molt important que aprenguin a regular-se entre ells, a conèixer-se ells mateixos i a fer-se veure les coses que entre ells no se n'adonen.

Per altra banda, crec que també modelant, verbalitzant les meves pròpies mancances, donant exemple de que jo he dubtat, m'he equivocat, se demanar disculpes i no tinc cap problema per fer-ho amb els infants, perquè m'equivoco molt i és bo que ells ho vegin i vegin que se demanar perdó i sé buscar una solució. Mostrar que ets una persona no perfecte però sí que és capaç de regular-se, que després vegin que hi ha aquesta consciència pròpia.

Una altra manera també és amb la codocència. Amb la codocència s'estableix un bon model pels infants, on no arriba un, arriba l'altre i allò que no veu un, ho veu l'altre. Hi ha infants que connecten més amb un docent que amb un altre... Tu tens el teu tutor però estàs a l'aula amb més infants, això és una bona manera de fer modelatge amb els infants.

Una altra cosa és trobar moments per poder parlar amb ells a soles. Costa molt. A vegades el que em passa és que se'm menja el temps perquè intento escoltar-los. Els dono massa veu, hi ha mestres que tallen molt més, llavors són més eficients. Però clar, llavors els infants no troben el moment per parlar i expressar-se. És difícil trobar el punt, si no els deixes els infants, pobres, no tenen ni veu ni vot... Però hi ha un punt en què els has de deixar, però on hi ha infants que no saben frenar, llavors costa una mica trobar en quin moment tallen, tampoc parlen tots.. Per tant, trobar aquests moments en què poden parlar tots... L'ideal és que sigui en l'assemblea on tots tenen torns de paraula i poden dir la seva. Hi ha infants que és al contrari, allò que els costa és parlar i expressar-se. Hauria d'haver-hi estona d'assemblea, potser no cal una hora, potser només cal uns 20 minuts a més del que

ja tenim però que sigui d'assemblea realment, de poder parlar de les nostres coses i els nostres problemes on ho puguem resoldre entre tots.

- **Clar amb la codocència es pot fer el modelatge en què es poden plasmar diverses opinions: respecte, canvi de torns...**

(Reflexió sobre la seva pròpia experiència)

El tema de la codocència a vegades al principi feia por, el fet d'estar observat sempre per un altre mestre...

- 6. Creus que els infants del grup de 2nC tenen assolides (tenint en compte el nivell maduratiu i cognitiu propi de l'edat) estratègies pel que fa a l'adquisició de les competències de regulació i autonomia emocional? O per contra consideres que es podria establir una millora?**

Com a grup... Perquè entre infants hi ha molta diferència entre uns i uns altres.

A nivell general, sí. Jo el primer que vaig observar en aquest grup era el problema de la convivència que, ve donat pel tema de les emocions, era una barbaritat. Crec que han millorat, molt, a nivell general. En quant a que ara, la majoria dels infants, ja no necessita venir a dir-nos que han tingut un petit conflicte per qualsevol coseta. Hi havien conflictes molt bèsties, on realment es deien coses molt lletges.

Han millorat moltíssim però encara hi ha molta feina a fer. A nivell general han millorat, com a classe, i crec que també s'han ajudat els uns als altres. El veure que l'evolució d'un nen en concret... crec que al principi ens vam enfocar més en infants en concret, veure la millora d'aquests infants ha fet que els altres també vulguin millorar... Jo crec que tenen més paciència, la majoria, en tenen. Han après a tolerar més als altres.

- 7. Com a tutora del grup de 2nC, què necessaries per fer un treball més acotat de les competències emocionals esmentades?**

Jo crec que l'ideal seria, com estem a una escola de 6 línies, fer una formació conjunta amb tot el professorat, per poder treballar-ho d'una manera alineada. També estaria bé tenir un espai diferenciat dins o fora de l'aula, alguna cosa on es pugui fer un canvi de xip.

- 8. Quines estratègies utilitzes per promoure la vida afectiva a l'aula? (Per exemple en moments de resolució de conflictes, cohesió de grup...)**

Depèn del moment, crec que depèn del moment intervenc més i haig de pautar més i/o potser del conflicte i com ho estiguin solucionant ells intento tenir més un paper de mediatadora, escoltar i deixant-los solucionar-ho a ells però amb una persona que estigui allà

per mediar. Potser depèn de si ells en aquell moment estan més preparats per escoltar i per deixar-se portar per poder resoldre el conflicte o estan en un moment de més agressivitat...

Han de poder pensar, en aquest cas el que faig més és parar i dirigir la situació. No crec que ho faci sempre igual. Depèn de com estiguin ells i/o com estiguin actuant. Crec que si hi ha una falta de respecte greu o una agressió verbal, etc i tu ho estan veient el primer que has de fer és parar-ho i intervenir, per protegir, defensar, para la situació que sigui.

- Càstig sí, càstig no?

Això és difícil, jo sempre he pensat reforç positiu, límits, els càstigs no són adequats... Però és que després.... Els càstigs sempre han de ser reparadors però és que clar.. També és difícil trobar sempre càstigs que siguin reparadors i que tinguin relació... No és fàcil.

Jo intento, sempre que puc, trobar càstigs reparadors, però no és pas fàcil. A vegades, si no hi ha conseqüències... Jo intento, normalment, fer parlar-ho entre ells i que ho solucionin sense fer un càstig, però llavors penso que tot i que els ajudis no fent-los sentir culpables i veient part de la solució (veient que ha quedat com un conflicte que hem acabat solucionant bé) però a vegades hi ha nens que això ho veuen com que no hi ha unes conseqüències prou clares. Llavors, això hi ha infants que no ho viuen bé, altres que veuen que si no hi ha hagut unes conseqüències prou clares, tampoc fan gran esforç. Van millorant la seva conducta perquè crec que si els ajudes a tenir estratègies i a resoldre els conflictes amb diàleg i a respectar-se vas acostumant a tots a aquest tarannà, és a dir crec que van millorant.

És difícil, crec que a partir del que jo he viscut com a mare i com a mestra... Quan l'autoritat és molt de castigar i poc escoltar, potser els infants acaben disciplinats però infeliços. A més a més, estigmatitzes mols rols, per tant, jo com a mare, crec que no és positiu. No és positiu ser tant autoritaris, no donar oportunitat a explicar-se... A vegades són els mateixos infants impulsius els que reaccionen malament però potser hi ha hagut una part manipuladora que ha provocat que hagi reaccionat així i no estas ajudant-los ni a un ni a l'altre. Llavors, crec que tampoc és bo.

Ara, si em comparo amb altres mestres de l'escola que són més de: "no te'ls escoltis tant", "ves per feina", "vinga, això aquí i això allà"... Són més resolutius, no els deixes tant de protagonisme als infants clar.. També sóc classes molt més àgils i que els infants a vegades saben comportar-se millor per si mateixos. Clar, tampoc volem nens que siguin "borreguitos", volem que pensin per ells mateixos, això és el que a mí m'agrada però a vegades això és difícil de combinar amb un dia a dia i uns tempos... No es el mateix a una

escola rural, amb pocs infants on tu t'ho fas tot... Potser s'ha de buscar l'equilibri i/o deixar el càstig per situacions concretes més evidents.

Quan vas només amb premis o càstigs, a vegades aquests infants que els costa controlar-se ja ho donen per perdut... Ja no s'esforçaran perquè saben que no poden "competir" amb els altres infants, com saben que els costaran ja ho donen per abandonat, ni tenen ganes de lluitar... L'idea és que els infants aprenguin a regular-se per ells mateixos però no sempre funciona i són nens. Per tant, de vegades sí que és cert que necessiten d'algun factor extern o algú que els estimuli.

També és important buscar recursos que els encoratgi i els estimuli: camí, insígnia, diàleg, conversa, reflexió... El principal és: respectar, escoltar i estimar-te'ls. A tots. I que ells ho notin, ho captin, que els aprecies... A vegades amb la mirada, comunicar-nos, amb els gestos... Com a persones, per molt que siguin nens, ho noten si no has establert aquest vincle o si estàs còmode o no amb ells... Ara, també és un aprenentatge, si ells noten que no estàs còmode perquè t'està insistint, ell també reflexiona que potser ha de deixar-ho de fer. A vegades tampoc és dolent que ells vegin que el que fan té repercussió en l'altre. Sigui com sigui, allò que es faci, s'ha de fer amb respecte.

9. Quina visió/percepció tens dels conflictes? I dels conflictes dins el grup de 2nC?

És una oportunitat. No és ni positiu, ni negatiu. És la vida, és la realitat a la vida i és un aprenentatge, una oportunitat per aprendre. Si fóssim una classe amb una disciplina brutal on no hi apareguessin conflictes dins les quatre parets, aquests infants s'estan empobrint molt. Perquè, d'acord es portarien súper bé, i tu sortiries del dia tranquil·let perquè la disciplina és ferma però aquests infants no estan aprenent les coses del dia a dia, ni relacions, ni res. És una gran oportunitat de preparar-se pel món, jo crec que aquests infants s'estan preparant millor en aquest sentit de com ho vaig viure jo de petita. És molt diferent. A mi no em van preparar, mai em van donar aquesta opció d'estar dialogant amb el company o que els companys donessin idees per solucionar el conflicte, era molt diferent, molt molt diferent. En aquest sentit sortiran molt més preparats.

És una oportunitat, un conflicte de relacions, de treball o del que sigui, a partir del conflicte és del que aprenem.

10. Creus que el treball de la regulació i l'autonomia emocional, des d'una vessant de vida afectiva, pot incidir en la millora de resolució de conflictes? Per què? De quina manera?

Segur, seguríssim. Per regular-te t'has de conèixer. Aquí potser faltaria el tema de coneixement. És molt difícil resoldre un conflicte si tu no et coneixes a tu mateix, si no saps per què t'estàs sentint així... Si tu no fas el pas previ de saber què és allò que t'està passant, saber si tens por, inseguretat, enveja, ganes de destacar... Primer has de saber això i no és pas fàcil però sí que és molt important . És molt important tenir consciència del què t'està passant sinó no ho podrem regular.

Evidentment, si has treballat la consciència emocional, has après a regular i ets més autònom i no necessites a una altra persona per resoldre els problemes, com és evident, hi haurà una millora en la resolució de conflictes entre ells. Però clar, com són infants necessiten encara aquest guiatge. Però sí, es súper evident que millorarà tot i que és un tema que no pot donar-se en poc temps.

Annex 3

Unitat didàctica o Projecte

Títol	Receptari de les emocions
Nivell o cicle	Cicle Inicial
Grup classe	Grup de 2n PIN
Curs	

BREU DESCRIPCIÓ DE LA UNITAT DIDÀCTICA O DEL PROJECTE

La present unitat didàctica pretén apropar als infants en l'adquisició de la regulació i l'autonomia emocional, des d'una vessant de vida afectiva, com a factors que influeixen en el seu desenvolupament integral, formant "ciutadans competents, lliures, crítics i autònoms" (Departament d'ensenyament, 2017, p.8). Alhora, aspira a observar com el treball i el camí a l'adquisició de les competències emocionals esmentades anteriorment, incidiran positivament en les conductes sorgides en moments de resolució de conflictes, tant dins l'aula com en moments de lleure.

És per això que, com a docent, em plantejo els següents objectius:

1. Apropiar als infants en l'adquisició d'una regulació i autonomia emocional, des d'una vessant de vida afectiva.
2. Analitzar com el treball de la regulació i l'autonomia emocional, des d'una vessant de vida afectiva, han incidit en les conductes sorgides en moments de resolució de conflictes.

OBJECTIUS D'APRENTATGE		CRITERIS D'AVUACIÓ ⁹		ÀMBITS I DIMENSIONS
<i>Què volem que aprenguin els alumnes i per a què?</i>		<i>Com sabem que ho han après?</i>		<i>Aquests criteris d'avaluació s'associen amb els següents àmbits i dimensions</i>
1	Comunicar de forma oral i entenedora experiències i emocions personals amb un llenguatge apropiat i adequat a la situació.	1	Participar de forma adequada en les situacions comunicatives habituals en el context escolar i social, respectant les normes d'interacció oral i mostrar interès i respecte quan parlen els altres.	Àmbit lingüístic Dimensió comunicació oral Dimensió comprensió lectora Dimensió expressió escrita Dimensió literària
2	Adquirir vocabulari concret i específic que, partint d'una consciència emocional, fomenti la regulació i l'autonomia d'aquest per, posteriorment, ser capaç d'expressar-ho.	2	Comprendre tot tipus de missatges orals i escrits que es produeixen en activitats d'aula, situacions d'aprenentatge i vida quotidiana, i en diferents suports.	
3	Reflexionar, organitzar i sintetitzar amb una mirada crítica la informació i idees rellevants sorgides a partir d'una lectura i/o altres formats.	3	Comprendre i extreure informacions rellevants de textos escrits i audiovisuals adequats a l'edat i presentats en diferents suports	
4	Treballar diferents tipologies textuais per arribar a produir un text propi (receptari de les emocions).	4	Escriure textos narratius de caràcter poètic (contes, poemes, endevinalles, refranys, rodolins) basant-se en models observats i analitzats.	

⁹ La relació entre els objectius d'aprenentatge o els aprenentatges i els criteris d'avaluació no ha de ser sempre biunívoca. Un objectiu d'aprenentatge o un aprenentatge pot relacionar-se amb un, dos o més criteris d'avaluació i un mateix criteri d'avaluació es pot relacionar amb més d'un objectiu d'aprenentatge o d'un aprenentatge dependent de les seves característiques.

		5	Saber utilitzar algun recurs propi del llenguatge poètic per explicar sentiments, emocions, estats d'ànim: sentit figurat, sinònims, comparacions, entre altres.	
5	Prendre consciència de les emocions pròpies i alienes, a partir d'activitats (relaxacions, visualitzacions, lectures, etc) per aconseguir l'equilibri emocional, afavorir la convivència i conèixer estratègies per desenvolupar l'adquisició d'una regulació i autonomia emocional.	6	Col·laborar en les tasques del treball en grup, contrastant i valorant les explicacions dels altres i les pròpies amb respecte.	Àmbit de coneixement del medi Dimensió salut i equilibri personal
6	Prendre consciència a través de relaxacions i visualitzacions del diàleg intern com a eina que potencia la regulació emocional (adquisició d'empatia).	7	Respectar les característiques pròpies i dels altres, escoltant i respectant les seves opinions i maneres de ser.	Àmbit educació en valors Dimensió personal Dimensió interpersonal Dimensió social
7	Aprendre a regular impulsos i a acceptar emocions, obtenint una tolerància a la frustració que potenciarà conductes positives en moments de resolució de conflictes (adquisició d'empatia).	8	Mostrar un nivell de gestió emocional adequat en la relació amb els altres en les activitats quotidianes.	
		9	Acceptar i practicar les normes de convivència i els hàbits cívics	
8	Establir unes rutines i/o hàbits en les activitats quotidianes de l'aula que potenciïn una atmosfera de vida afectiva en els diversos contextos educatius.	10	Intervenir en situacions de conflicte amb estratègies de mediació, amb actitud col·laborativa i comprensiva.	
9	Treballar l'autoconcepte positiu (acceptació d'un mateix amb allò "bo i dolent") com a eina que potencia l'autonomia emocional (adquisició d'autoestima).	11	Conèixer les capacitats i els interessos propis mostrant un nivell adequat d'autoestima.	

COMPETÈNCIES BÀSIQUES PRÒPIES DE CADA ÀMBIT

Amb la realització d'aquesta unitat didàctica o projecte s'afavoreix l'assoliment de les competències de final d'etapa següents:

ÀMBIT LINGÜÍSTIC - CATALÀ													
Dimensió comunicació oral			Dimensió comprensió lectora				Dimensió expressió escrita			Dimensió literària		Dimensió plurilingüe i intercultural	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

ÀMBIT DE CONEIXEMENT DEL MEDI												
Dimensió món actual					Dimensió salut i equilibri personal			Dimensió tecnologia i vida quotidiana			Dimensió ciutadania	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

ÀMBIT D'EDUCACIÓ EN VALORS							
Dimensió personal			Dimensió interpersonal			Dimensió social	
1	2	3	4	5	6	7	8

CONTINGUTS

Amb la realització d'aquesta unitat didàctica o projecte es tractaran els continguts següents:

	Contingut	Àrea
1	Interaccions amb el grup o mestre en qualsevol situació comunicativa a l'aula.	Àrees de llengua catalana i literatura, llengua castellana i literatura i llengües estrangeres
2	Actitud de respecte per les opinions dels altres i els torns de paraula a l'hora d'expressar emocions.	

3	Comprensió de les instruccions plantejades a les capses de racons.	
4	Utilització de textos escrits com a font d'informació i d'aprenentatge per poder realitzar les activitats establertes.	
5	Producció de textos escrits (receptes sobre les emocions) a partir de models observats i analitzats.	
6	Comprensió de textos literaris (contes).	
7	Expressió raonada de sensacions personals i respecte davant les opinions dels altres.	Àrea de coneixement del medi natural
8	Identificació de les emocions i els sentiments propis.	Àrea d'educació en valors socials i cívics
9	Estratègies per adquirir autonomia emocional (l'autoconeixement i l'autoestima).	
10	El diàleg com a estratègia de la regulació emocional.	
11	Expressió d'opinions i judicis de forma assertiva mitjançant la conversa, la discussió i el debat.	
12	Habilitats personals: autonomia, autenticitat i resiliència.	
13	Autoregulació de les emocions i els sentiments propis, des d'una vessant de vida afectiva.	
14	Autoregulació de la conducta.	
15	Identificació de les emocions i els sentiments dels altres; empatia.	
16	Habilitats socials: agraïment, disculpa, elogi, empatia i assertivitat.	
17	Estratègies de mediació i gestió positiva de conflictes: diàleg i actituds pacífiques.	
18	Actitud de sensibilitat, respecte i tolerància envers els altres i la seva diversitat.	
19	Valoració i pràctica de les normes de convivència en l'entorn més proper.	
20	Actituds que contribueixen al benestar emocional del grup (regulació i autonomia emocional).	

TEMPORALITZACIÓ

Previsió del temps de durada d'aquesta unitat didàctica o projecte:

Aquesta unitat didàctica està dissenyada amb la intenció que la durada aproximada sigui d'unes 10 hores. Tot i això, és quelcom flexible ja que s'adapta als ritmes i interessos dels infants.

DESENVOLUPAMENT DE LA UNITAT O DEL PROJECTE

Quines són les principals estratègies metodològiques que es preveuen utilitzar? Quines activitats d'aprenentatge i d'avaluació es preveuen realitzar? Quins tipus d'agrupament realitzarem? Quins són els principals materials que necessitarem?, etc.

Activitat 1: Presentació

Temporalització: 1 sessió d'1 hora i quart

Infants: Grup classe

Com a inici d'un nou projecte, el personatge misteriós demana als infants, a partir d'un [vídeo](#), que s'introdueixin al món de les emocions. A partir del visionament del vídeo es fa un debat amb els infants del grup classe. En ell, fem hipòtesis sobre les diverses activitats que es faran sobre les emocions, què són les emocions... A més, fem lectures de diversos fragments de l'àlbum *Receptes de pluja i sucre*¹⁰. També, de l'Emocionari¹¹. Se'ls exposa que, a partir d'aquest projecte, aniran descobrint emocions poc conegudes per ells amb les quals hauran de treballar.

Activitat 2: Qüestionari

Temporalització: 2 sessions de 30 minuts cadascuna

Infants: Individual

Al llarg de la intervenció educativa es passarà un [qüestionari](#) als infants per conèixer el seu estat emocional, com se senten dins el grup, com perceben la realitat que els envolta... Aquest, s'utilitzarà a l'inici com a detecció de necessitats i al final com a valoració, avaluació i anàlisi de la tasca duta a terme. Destacar que el qüestionari d'inici serà més guiat, s'aniran exposant les preguntes i s'anirà comentant tots

¹⁰ Manzano i Gutiérrez. (2010). *Receptes de pluja i sucre*. Barcelona: Thule.

¹¹ Núñez, C. i Valcárcel, R. (2013). *Emocionari*. Madrid: Palabras aladas.

els aspectes necessaris. Pel que fa al qüestionari final, s'intentarà que no sigui tan dirigit, contemplant en tot moment les necessitats educatives de tots/es els infants del grup classe.

Activitat 3: Modelatge

Temporalització: 1 sessió d'1 hora i mitja

Infants: Grup classe

Un cop passat el vídeo que introduïa als infants en el nou projecte i haver respost les preguntes del primer qüestionari, es durà a terme una sessió de modelatge. A la sessió de modelatge s'explicarà als infants que les activitats de més pes sobre el projecte es duran a terme al llarg de les tres setmanes intensives i a l'estona de racons. Un cop explicat, ens centrarem en el racó d'*Històries boges* (explicat més endavant). Explicuem als infants les diverses parts d'una recepta, llegirem un fragment de l'*Emocionari* que parla de la inseguretat i, de manera conjunta, elaborarem la recepta per regular la inseguretat.

Activitat 4: Relaxacions, visualitzacions i reflexions

Temporalització: 2 sessions aproximadament de 10/15 mins per setmana

Infants: Grup classe

Al llarg de la meua intervenció educativa (moments de tancament) es presentaran diverses dinàmiques de relaxació i/o visualització. Alhora, també s'utilitzaran recursos com vídeos, música, cançons i/o més recursos a determinar per dur a terme reflexions sobre les emocions, l'estat propi, la convivència (moments de bon dia).

Activitat 5: Tancament del dia

Temporalització: 1 sessió per setmana d'aproximadament 10/15 mins

Infants: Grup classe

S'establirà una rutina basada en l'empatia i la col·laboració amb els altres que permetrà evidenciar les rutines proposades per la vida afectiva. Això, servirà per ajudar als nens i nenes a establir una responsabilitat amb l'ordre del grup classe, avançant-se a futures necessitats i organitzar i regular la seva actuació, fomentant la pròpia autonomia per la bona gestió del grup. Alhora, es donarà espai i lloc per a què puguin expressar com s'han sentit al llarg del dia.

Activitat 6: Joc de descoberta emocional

Temporalització: 2 sessions per setmana (Dilluns i Divendres) d'1 hora i mitja cadascuna

Infants: Petit grup

Dins el moment de racons (Dilluns i Divendres) els infants comptaran amb la incorporació d'un joc de descoberta emocional a la capsa del

Bla-bla-bla. A partir de diverses targetes i respectant els torns de paraula, se'ls formularà un seguit de preguntes al voltant de la vida afectiva i emocional que els permetrà reflexionar sobre aquestes, establir jocs de rol i formular hipòtesis. Alhora, potenciarà la descoberta d'un mateix i l'empatia vers els altres. Destacar que la capsa del *Bla-bla-bla* compta amb unes instruccions que els infants han de llegir amb el seu petit grup per poder començar, d'aquesta manera, es fomenta l'autonomia.

Activitat 7: Comprensió Lectora

Temporalització: 2 sessions per setmana (Dilluns i Divendres) d'1 hora i mitja cadascuna

Infants: Individual

Dins el moment de racons (Dilluns i Divendres) els infants comptaran amb la incorporació d'una Comprensió Lectora dins la capsa de *Equivocarse es de sabios*. En ella, es trobaran una petita història extreta de l'*Emocionari* per treballar l'autonomia emocional i l'autoconcepte positiu. Cada comprensió lectora comptarà d'unes preguntes al final. Destacar que la capsa de *Equivocarse es de sabios* compta amb unes instruccions que els infants han de llegir amb el seu petit grup per poder començar, d'aquesta manera, es fomenta l'autonomia.

Activitat 8: Expressió escrita

Temporalització: 2 sessions per setmana (Dilluns i Divendres) d'1 hora i mitja cadascuna

Infants: Parelles/Tríos

Dins el moment de racons (Dilluns i Divendres) els infants comptaran amb la incorporació d'una Expressió Escrita a la capsa d'*Històries boges*. A partir de les lectures de diversos fragments de l'*Emocionari* els infants hauran de redactar la seva pròpia recepta de l'emoció treballada. Destacar que la capsa d'*Històries boges* compta amb unes instruccions que els infants han de llegir amb el seu petit grup per poder començar, d'aquesta manera, es fomenta l'autonomia.

Activitat 9: Resultat Final

Temporalització: 1 sessió d'1 hora i mitja

Infants: Grup classe

L'última activitat presentarà el resultat obtingut després de realitzar les diverses expressions escrites proposades a les estones de racons (Dilluns i Divendres). Té la intencionalitat que cada infant pugui sortir a explicar la recepta elaborada amb la seva parella/trío, d'aquesta manera, es potencia que els infants verbalitzin sobre les emocions, així com també que es respectin mentre parlen i reflexionin sobre elles. A més, i com a cloenda del projecte, els infants rebran un altre vídeo del personatge misteriós en què se'ls comunicarà si han superat, o no, el

repte que els plantejava al primer vídeo¹². Per acabar, destacar que els infants rebran el llibre de l'Emocionari sobre el que han estat treballant com a obsequi, també se'ls proporcionarà el *Receptari de les emocions* en format digital.

MESURES I SUPORTS UNIVERSALS¹³

Totes les activitats del projecte han estat pensades i dissenyades per ser el màxim d'inclusives possibles, entenent que cada estudiant és únic i que tots tenim maneres diferents d'aprendre.

La nostra proposta posa especial èmfasi en l'aprenentatge cooperatiu i l'aprenentatge entre iguals com a eina d'inclusió. Tot i això, a partir de l'observació i de la detecció de possibles necessitats dels infants, les activitats que l'equip docent consideri que poden resultar més complexes es duran a terme en moments de codocència per tal de poder donar una resposta més ajustada a les necessitats que sorgeixin.

¹² Amb l'objectiu de mantenir la privacitat i els drets d'imatge dels infants, aquest vídeo no ha estat presentat.

¹³ Les mesures i els suports universals són els que s'adrecen a tots els alumnes. Han de permetre flexibilitzar el context d'aprenentatge, proporcionar als alumnes estratègies per minimitzar les barreres de l'entorn, i garantir la convivència i el compromís de tota la comunitat educativa.

Annex 4



Al *Receptari de les emocions* podeu trobar un seguit de receptes per apropar-nos o gestionar millor algunes emocions.

Les receptes, han estat elaborades en parelles o trios amb la finalitat d'entendre, comprendre i acceptar millor com se senten les persones del nostre voltant.

Però, principalment, el nostre *Receptari de les emocions* vol aconseguir que, com a nens i nenes d'un grup, ens coneixem millor a nosaltres mateixos per, així, entendre el món que ens envolta.



TRISTESA

- 1.4 ESTRELLES D' ANABILITAT.
- 2.100 LLUNES DE COMPANYIA.
- 3.200 PLATS D' AMOR.
- 4.200 GRAMS DE PETONS.



Autors:



Verjonyo

1. una tassa plena de valentia.
2. 10 galetes de amor molt bonys.
3. 3 cullerades de superachol!!!
4. un got pre de rialles.



Autors



ALEGRIA

- ① 1 CULLERADA DE SOMRIURE.
- ② 2 GOTS D'AMISTAT.
- ③ 3 BOLS D'AMOR.
- ④ 4 PLATS DE FELICITAT.



Autors:



POR

1. TRES GOTS DE TRANQUILITAT.
2. DUES CULLARADES D'AMOR.
3. CINC PLATS DE VALENTIA.
4. QUATRE RESPIRACIONS PROFUNDES.



Autors:

CULPA

- ① UNA ABRAÇADA DE SEGURETAT.
- ② UNA CULLERADA DE VALENTIA.
- ③ UN POT PLE DE PURPURINA i
AJUDA.



Autors:



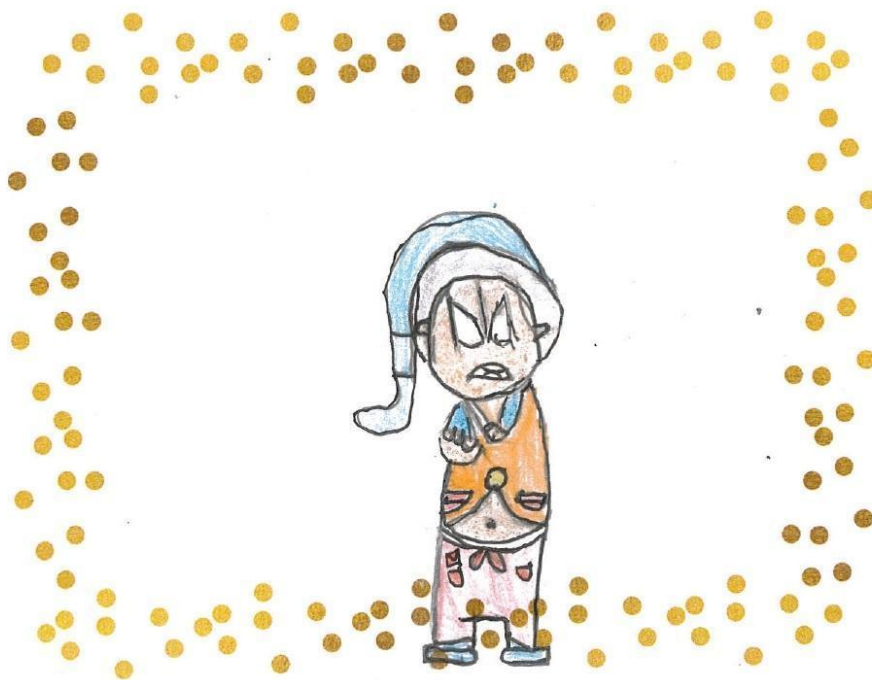
Tensió

1 RESPIRAR PROFUNDAMENT

2 3 CULLERADES DE TRANQUILITAT

3 2 GOTS D'AMISTAT

4 10 ABRAÇADES DE JESÚS



Autors:



AMOR



- 1 Dues culleres de calma.
- 2 Un got ple de confiança.
- 3 Una tassa plena d'aigua de riure.
- 4 Una abraçada de família.



Autors:

IRRITACIÓ

1. 10 CULLERADES DE PACIÈNCIA.
2. 3 FRUITS D'IGNORAR L'ENTORN.
3. UN COR PLE DE AMOR.
4. 1 MINUT TANCANT ELS ULLS.



Autors:



INSEGURETAT

1. Un got ple de confiança
2. Un fruit de la palmera de les carícies
3. Dues cullerades de valor i salut
4. Estrelles de l'amabilitat



Autors:

Agraïments

El Receptari de les emocions ha estat elaborat gràcies als nens i les nenes del grup de 2n C PIN, grup dels Parapents.

Annex 5**QÜESTIONARI INFANTS (2n PIN)****LLEGEIX LES PREGUNTES I MARCA AMB ELS COLORS QUE VULGUIS LES OPCIONS QUE ET DEFINEIXEN A TU:**

1. TENS LA SENSACIÓ QUE ELS NENS I NENES DE LA CLASSE S'ENFADEN?

- a) CADA DÍA
- b) ALGUNS DIES
- c) POCS DIES
- d) MAI
- e) _____

2. QUAN EM BARALLO AMB ELS NENES I NENES A L'ESCOLA...

- a) PLORO
- b) CRIDO
- c) BUSCO AJUDA
- d) PEGO
- e) INSULTO
- f) RIC D'ELLS
- g) PARLO AMB ELL O ELLA
- h) _____

3. QUAN T'ENFADES QUÈ NECESSITES?

4. QUAN ALGÚ ET DIU QUE **NO** POTS FER ALGUNA COSA QUE TU VOLS FER...

- a) PLORO
- b) CRIDO
- c) INTENDO ENTENDRE PER QUÈ EM DIU QUE NO
- d) HO FAIG IGUAL
- e) ESCOLTO
- f) PEGO
- g) INSULTO
- h) _____

5. QUAN TINC UN PROBLEMA A L'ESCOLA...

- a) LI EXPLICO A LA GEMMA, A LA NOELIA O A L'ADULT QUE ESTIGUI AMB MI
- b) CALLO I HO EXPLICO QUAN ESTIC AMB LA MEVA FAMÍLIA
- c) NO HO EXPLICO
- d) _____

6. T'AGRADARIA TENIR MÉS TEMPS PER EXPLICAR COSES TEVES A LA CLASSE?
- a) SÍ, M'AGRADA EXPLICAR LES COSES QUE EM PASSEN
 - b) NO, NO M'AGRADA EXPLICAR-HO
 - c) _____
7. T'AGRADARIA PARLAR DE COM ET SENTS? (EXPLICAR SI ESTÀS ENFADAT, SI ESTÀS TRIST, SI ESTÀS CONTENT I PER QUÈ...)
- a) SÍ, M'AGRADA EXPLICAR LES COSES QUE EM PASSEN
 - b) NO, NO M'AGRADA EXPLICAR-HO
 - c) _____
8. T'AGRADARIA FER MÉS JOCS I TREBALLS AMB ELS NENS I NENES DE LA CLASSE?
- a) SÍ, M'AGRADA FER COSES AMB ELS NENS I NENES DE LA CLASSE
 - b) NO, M'AGRADA ESTAR SOL
 - c) VULL FER COSES SOL I COSES AMB ELS NENS I NENES DE LA CLASSE
 - d) _____
9. QUAN ELS NENS I NENES DE LA CLASSE ET DIUEN COSES BONIQUES, T'AGRADA?
- a) SÍ, EM POSO CONTENT
 - b) NO, EM FA VERGONYA
 - c) EM DIUEN MOLTES COSES BONIQUES
 - d) MAI EM DIUEN COSES BONIQUES
 - e) _____

10. DIUS COSES BONIQUES ALS NENS I NENES DE LA CLASSE?

- a) SÍ, M'AGRADA FER-HO
- b) NO, EM FA VERGONYA
- c) DIC MOLTES COSES BONIQUES
- d) MAI DIC COSES BONIQUES
- e) _____

11. DIGUES UNA COSA QUE T'AGRADI DE COM ETS

12. DIGUES UNA COSA QUE T'AGRADARIA MILLORAR DE COM ETS
