



Universitat
de les Illes Balears

TREBALL DE FI DE GRAU

**TREBALLAR LA REGULACIÓ EMOCIONAL EN LES
AULES D'EDUCACIÓ INFANTIL**

Raquel Serra Cladera

Grau d'educació infantil

Facultat d'educació

Universitat de les Illes Balears

Any acadèmic 2021-22

TREBALLAR LA REGULACIÓ EMOCIONAL EN LES AULES D'EDUCACIÓ INFANTIL

Raquel Serra Cladera

Treball de Fi de Grau

Facultat d'educació

Universitat de les Illes Balears

Any acadèmic 2020-21

Paraules clau del treball:

regulació emocional, educació emocional, emocions, educació infantil, intel·ligència emocional

Nom del tutor / la tutora del treball Àngels Esteller Cano

Autoritz la Universitat a incloure aquest treball en el repositori institucional per consultar-lo en accés obert i difondre'l en línia, amb finalitats exclusivament acadèmiques i d'investigació

Autor/a		Tutor/a	
Sí	No	Sí	No
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Resum

En la societat actual, comunament s'atribueix més prestigi a la transmissió de coneixements i d'informació. Però, l'objectiu principal de l'educació hauria de ser més centrada a construir bons ciutadans dotats d'estratègies i recursos per autoregular-se, que no tant en convertir-los en bons metges o enginyers. Per aquest motiu, el present treball persegueix aprofundir i compartir informació sobre la importància de treballar, concretament, la regulació emocional en educació infantil. Així mateix, es pretén plantejar diverses aplicacions pràctiques per poder dur a terme amb els infants quan es presenten situacions on les emocions els desborden, entenent aquests moments com una oportunitat per desenvolupar les seves competències emocionals. El motiu pel qual aquestes propostes van dirigides a aquesta etapa és perquè la infància constitueix una oportunitat clau per assimilar hàbits emocionals fonamentals que presidiran en l'etapa adulta. A més, treballar intel·ligència emocional des d'edats primerenques és bàsic per prevenir problemes com la violència, millorar les relacions interpersonals o afavorir el benestar personal.

Paraules clau

regulació emocional, educació emocional, emocions, educació infantil, intel·ligència emocional

Abstract

In today's society, more prestige is commonly attributed to the transmission of knowledge and information. But the main goal of education should be more focused on building good citizens with strategies and resources for self-regulation, rather than turning them into good doctors or engineers. For this reason, the present work seeks to deepen and share information on the importance of working, specifically, emotional regulation in early childhood education. It is also intended to propose various practical applications to be able to carry out with children when situations arise where emotions overwhelm them, understanding these moments as an opportunity to develop their emotional skills. The reason why these proposals are aimed at this stage is because childhood is a key opportunity to assimilate fundamental emotional habits that will preside in the adult stage. In addition, working on emotional intelligence from an early age is essential to preventing problems such as violence, improving interpersonal relationships, or promoting personal well-being.

Key words

emotional regulation, emotional education, emotions, early childhood education, emotional intelligence

Índex

1. Introducció.....	7
2. Objectius.....	8
3. Metodologia.....	9
4. Marc teòric.....	10
4.1. Emoció i biologia.....	10
4.2. Funcions de les emocions.....	11
4.3. De la intel·ligència emocional a l'educació emocional.....	14
4.4. Psicologia positiva.....	16
4.5. Regulació emocional.....	17
4.6. Heteroregulació i autoregulació.....	18
4.7. Abans d'aplicar disciplina.....	19
5. Aplicacions pràctiques.....	20
5.1. Presentació.....	20
5.2. Objectius.....	20
5.3. Metodologia.....	20
5.4. Aplicacions pràctiques.....	20
6. Conclusions.....	32
7. Referències bibliogràfiques.....	34
8. Annexos.....	36

1. Introducció

La societat actual freqüentment entén l'escola com una font d'aprenentatges de tipus memorístics i es tendeix a relacionar els resultats acadèmics amb l'èxit professional. No obstant això, Goleman (1996) explica que, tant per assolir l'èxit personal com el professional, la intel·ligència emocional és igual o més important que els aprenentatges acadèmics, ja que el nivell d'intel·ligència emocional determina com et relaciones amb tu mateix i amb els altres.

Les emocions són presents des del moment de néixer i tenen gran rellevància en la formació de la personalitat i la interacció social (López, 2005). Les emocions intervenen en diverses situacions de la vida quotidiana pel fet que, com a éssers socials, vivim en comunitat, i d'aquesta convivència sorgeixen conflictes que poden tenir causes diverses, com els interessos, les necessitats, les identitats, els valors o les opinions diferents (Garcia-Blanc et al., 2020). Per tant, hem de tenir en compte que "a mesura que augmenta el món social de l'infant i el coneixement social, també augmenta la complexitat i la intensitat de les emocions. S'amplia la gamma de situacions i experiències emocionals i es produeix un progrés important en la consciència emocional i regulació emocional" (López, 2003, p. 29).

L'educació té com a finalitat principal el desenvolupament integral de l'alumnat, fet que evidencia la necessitat de donar importància a l'educació emocional a les escoles. Per tant, l'escola ha de vetllar, tant pel desenvolupament de les capacitats cognitives, físiques, lingüístiques i morals, com de les capacitats afectives i emocionals (López, 2005). Tot i que l'educació de les emocions comença dins el context familiar i s'ha de continuar treballant durant qualsevol etapa de la vida, és fonamental incloure i donar-li la importància que mereix a la intel·ligència emocional dins l'etapa d'Educació Infantil. Com diu López (2012), els programes d'educació emocional haurien d'iniciar-se en les primeres etapes de la vida, ja que és en aquesta etapa on es formen les primeres bases d'aprenentatge i de relació. També, Lantieri i Nambar (2012) expliquen que "cada vegada més estudis científics suggereixen que ajudar als infants a desenvolupar bones aptituds socials i emocionals en una fase primerenca de la infància dóna lloc a enormes diferències en la salut i el benestar a llarg termini" (p. 71).

La intel·ligència emocional té a veure amb les habilitats personals i abasta diferents competències emocionals: consciència emocional, regulació emocional, autonomia emocional, competència social i competències per a la vida i el benestar (Bisquerra, 2018).

Assolir aquestes competències és fonamental per capacitar per a la vida i per incrementar el benestar personal i social (Bisquerra, 2000, p. 243).

La identificació de les emocions, una part de la competència de consciència emocional, es treballa bastant dins les aules. No obstant això, a l'escola sorgeixen molts conflictes que requereixen gestionar les emocions i suposen oportunitats per aprendre a gestionar-les. D'aquesta manera, la regulació emocional s'entén com a la capacitat per manejar les emocions de manera adient.

La intel·ligència emocional és una competència bàsica per a la vida, és a dir, és un element imprescindible en la construcció del benestar personal i social i, per tant, de la felicitat. Per això, els docents han de donar eines i estratègies per afrontar les dificultats i aconseguir ciutadans capaços d'autogestionar el propi benestar emocional en cerca d'una millor qualitat de vida.

2. Objectius

El present treball té com a objectiu general investigar i aprofundir sobre com treballar la regulació emocional en l'etapa d'Educació Infantil.

Els objectius específics que es volen treballar són els següents:

- Realitzar una recerca de publicacions científiques sobre la importància de regulació emocional en Educació Infantil.
- Fomentar la importància de treballar la regulació emocional en Educació Infantil.
- Aprofundir i cercar informació sobre la regulació emocional en l'etapa d'Educació Infantil.
- Recollir tècniques i estratègies per afavorir competències socioemocionals en infants d'Educació Infantil.
- Establir pautes concretes d'actuació per afavorir la regulació emocional.

3. Metodologia

Aquest treball es durà a terme fonamentalment a través de la recerca entre diferents autors i teories que puguin servir com a guia per entendre el context i el procés de la regulació emocional i com abordar-la. Per tant, es partirà de la recopilació de fonamentació teòrica per entendre el funcionament de les emocions i les diferents teories necessàries per entendre la regulació emocional.

Finalment, es proposaran una sèrie d'aplicacions pràctiques que tenen com a finalitat principal dotar d'estratègies i tècniques als professionals de l'educació perquè puguin posar en practica amb els infants. De manera que els infants tenguin, amb el temps, capacitats per autoregular-se per si mateixos.

4. Marc teòric

4.1. Emoció i biologia

Per poder parlar de regulació emocional és fonamental entendre el seu funcionament. Bisquerra (2016) defineix les emocions com a “respostes complexes de l'organisme que cal conèixer i gestionar de manera apropiada” (p. 41). També, podem entendre aquest terme com a un sentiment i als pensaments, els estats biològics, els estats psicològics i el tipus de tendències a l'acció que el caracteritzen (Goleman, 1995).

També, Goleman explica que “les emocions són, en essència, impulsos que ens duen a actuar, programes de reacció automàtica amb els que ens ha dotat l'evolució”. La paraula *emoció* prové del llatí *movere* més el prefix *-e*, pel que el seu significat vendria a ser “moviment cap a”. D'aquesta manera, entenem que en tota emoció hi trobem una tendència implícita cap a l'acció.

Per la seva part, Martínez (2007) defineix l'emoció com a:

un estat mental resultat de la interpretació de sensacions, que condiciona respostes internes en el nostre organisme i conductes a continuació; respostes internes: augmenta freqüència cardíaca, pressió arterial, em vermell, suu, tremol e inici conductes a continuació, t'abraç, faig esforços increïbles, em paraliz, fuig-atac.
(p. 186)

En definitiva, podem observar com les emocions respostes que sorgeixen a partir d'uns estímuls i que afecten el nostre organisme i tenen una acció o conducta com a conseqüència.

Perquè es produeixi una emoció, primer, els centres emocionals del cervell han de rebre unes informacions sensorials. Després, es produeix una resposta neurofisiològica com a conseqüència. Finalment, el neocòrtex interpreta la informació (Bisquerra, 2003). L'esdeveniment desencadenant pot ser extern o intern; actual, passat o futur; real o imaginari; conscient o inconscient. Per entendre millor aquest procés emocional, Bisquerra l'esquematitza com es mostra a la Figura 1.

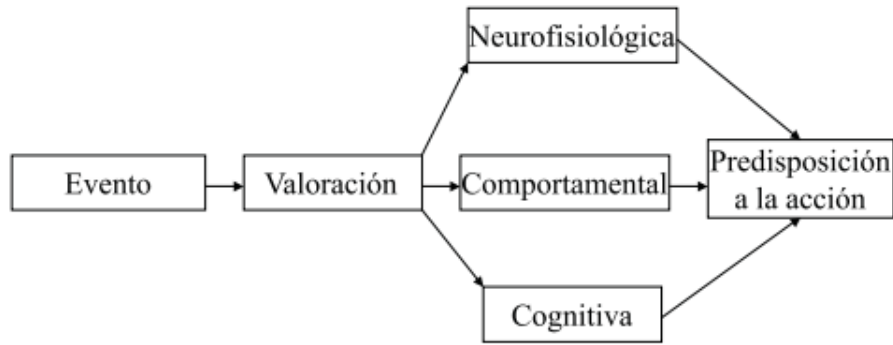


Figura 1. Concepte d'emoció (Bisquerra, 2003, p. 12)

Existeixen tres components en una emoció: neurofisiològic, conductual i cognitiu (Bisquerra, 2003). El neurofisiològic es manifesta a través de respostes involuntàries, com la taquicàrdia, la sudoració, la hipertensió, el to muscular, la respiració, els canvis en els neurotransmissors, etc. A pesar que no es poden controlar aquestes respostes, hi ha tècniques com la relaxació que poden ajudar a tornar el cos i la ment a la calma.

El segon component, la conducta de l'individu, aporta molta informació sobre l'estat emocional, és a dir, aspectes com el llenguatge no verbal, les expressions facials, el to de veu, moviments del cos, etc. Tot i que el control voluntari no és fàcil, es pot dissimular i saber regular l'expressió emocional. La capacitat de controlar-ho es considera un indicador de maduresa i té efectes positius en les relacions interpersonals.

Finalment, el component cognitiu o la vivència subjectiva és allò que comunament denominam *sentiment*, és a dir, entenent aquest com a una sensació conscient. No l'hem de confondre amb el component neurofisiològic, al qual fa referència a l'estat corporal i, normalment, es relaciona el terme *emoció*. Guerrero (2018), explica que s'estima la duració d'una emoció en torn als 90 segons i allò que experimentam després es considera un sentiment. Per tant, en aquest component s'interrelacionen l'emoció i la manera de pensar.

4.2. Funcions de les emocions

Ja sabem què són i com es creen les emocions, però per a què serveixen? Són les emocions com la por, la ràbia i el fàstic dolentes? O aquestes són útils i funcionals? Les persones reaccionem de maneres diverses enfront dels diferents esdeveniments, és a dir, no totes les

situacions ens afecten de la mateixa manera. Bisquerra (2016) resumeix aquestes respostes en dues categories: les emocions positives són les que produeixen benestar i les emocions negatives les que produeixen l'efecte contrari. No obstant això, explica que no s'ha de lligar positiva amb bona i negativa amb dolenta, ja que totes les emocions són necessàries per a l'adaptació a l'entorn. Per tant, una emoció no és bona o dolenta, en tot cas ho seria el que feim amb ella. Però les emocions en si mateixes no ho són, simplement són necessàries. Ara bé, és cert que aquestes emocions ens aproximen a un estat de benestar i d'altres no.

Reeve (1994) diferencia tres funcions principals: adaptatives, socials i motivacionals (citat per Chóliz, 2005). Cadascuna de les emocions té una funció concreta per aconseguir l'adaptació a l'entorn i l'ajust personal (Plutchik, 1980). Per exemple, la por ens allunya de les situacions que poden resultar perilloses.

En el seu llibre *Intel·ligència emocional*, Goleman explica que el diferent tret biològic propi de cada emoció indica la rellevància que tenen cadascuna d'elles, ja que totes exerceixen un paper únic. Per exemple, la principal funció de la tristesa consisteix a ajudar-nos a assimilar una pèrdua irreparable com la mort.

Una de les funcions més importants de les emocions és la de preparar a l'organisme perquè dugui a terme una conducta exigida per determinades condicions ambientals. Plutchik (1980) destaca les funcions principals de les emocions i advoca per establir un llenguatge funcional a través del qual s'identifiqui cadascuna d'aquestes reaccions amb la funció adaptativa que li correspon (veure la Taula 1).

<i>Lenguaje subjetivo</i>	<i>Lenguaje funcional</i>
Miedo	Protección
Ira	Destrucción
Alegria	Reproducción
Tristeza	Reintegración
Confianza	Afiliación
Asco	Rechazo
Anticipación	Exploración
Sorpresa	Exploración

Taula 1. Funcions de les emocions (PSISE, adaptat de Plutchik, 1980)

Chóliz (2005) exposa que la rellevància de les emocions com a mecanisme adaptatiu va ser proposada anteriorment per Darwin (1872/1984), qui va posar de manifest que l'emoció serveix per facilitar l'aparició de la conducta apropiada. Per aquest motiu, s'hi atribueix un paper fonamental a l'adaptació.

A més, precisament pel fet que una de les funcions crucials de les emocions sigui possibilitar la conducta apropiada, fa que els altres puguin predir el comportament lligat a aquestes a través de l'expressió de les emocions. D'aquesta manera, podem observar la seva importància en els processos de relació interpersonal.

Izard (1989) proposa diferents funcions socials com són facilitar les interaccions socials, redirigir conductes d'altres, comunicar els estats afectius i afavorir les conductes prosocials. No obstant això, tot i que emocions com la felicitat sí que promouen la formació de vincles socials i relacions interpersonals, n'hi ha d'altres com la ira que generen confrontació i rebuig. Per això, de vegades la repressió també es pot entendre com una funció social, ja que pot evitar enfrontaments i distanciament dels altres. Per tant, entenem que en aquest procés adaptatiu, socialment és necessària la inhibició de determinades reaccions emocionals que poden alterar les relacions socials (Chóliz, 2005).

Ara bé, en la majoria dels casos l'expressió de les emocions és saludable pel fet que redueix el treball fisiològic que suposa la inhibició de les emocions (Pennebaker et al., 1990, citat per Chóliz, 2005) i també genera una xarxa de suport per la persona afectada (House et al., 1988, citat per Chóliz, 2005). D'altra banda, els efectes poden ser perjudicials en les persones que proveeixen el suport, ja que s'ha constatat que aquestes sofreixen amb més freqüència trastorns físics i mentals (Coyne et al., 1987, citat per Chóliz, 2005).

Finalment, Chóliz (2005) destaca la relació íntima entre emoció i motivació, ja que una emoció pot impulsar l'aparició d'una conducta motivada i, per tant, una conducta carregada emocionalment es duu a terme de manera més vigorosa. Però també pot succeir a la inversa, és a dir, que en la conducta motivada es produeixi reaccions emocionals. En definitiva, podem dir que tota conducta motivada genera una reacció emocional i al seu torn l'emoció facilita la creació de conductes motivades.

4.3. De la intel·ligència emocional a l'educació emocional

El concepte d'intel·ligència emocional va sorgir per primera vegada a l'article científic de Salovey i Mayer (1990), amb el títol *Emotional Intelligence*. Però, va ser a partir de la publicació del llibre de Goleman (1995) quan es va produir una gran difusió i es va començar a popularitzar aquest concepte (Bisquerra, 2012). Aquest llibre ha tingut una gran transcendència social, fins a tal punt d'eclipsar als creadors del concepte.

Salovey i Mayer (1990) defineixen la intel·ligència emocional com a “l'habilitat per manejar els sentiments i les emocions, discriminar entre aquests i utilitzar aquests coneixements per dirigir els propis pensaments i accions” (citada per Bisquerra, p. 24, 2012).

Aquest primer model s'estructurava en quatre blocs: percepció emocional, facilitació emocional del pensament, comprensió emocional i regulació emocional. En canvi, per a Goleman, la intel·ligència emocional consisteix a conèixer les pròpies emocions, regular les emocions, motivar-se a un mateix, reconèixer les emocions dels altres i establir relacions positives amb els altres. Podem observar que aquests dos models no són iguals i, a més, sorgeixen altres, com el de Reuven Bar-On, el de Petrides i Furnham, etc. Per tant, comencen a sortir incògnites i confusió sobre quin és el model més adequat. Ara bé, quant a les competències emocionals que haurien d'aprendre totes les persones, sembla haver-hi un acord general. Bisquerra i Garcia (2018), defineixen les competències emocionals com a “el conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per prendre consciència, comprendre, expressar i regular de manera apropiada els fenòmens emocionals” (p. 16). Per desenvolupar aquestes competències és necessari l'educació emocional (Bisquerra, 2012).

Existeixen diversos models de competències emocionals. El del GROU (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica) es tracta d'un model de competències emocionals que es troba en una revisió permanent (Bisquerra i Garcia, 2018). Aquest model pentagonal s'estructura en cinc blocs de competències: consciència emocional, regulació emocional, autonomia emocional, competència social i habilitats de vida per al benestar (veure la Figura 2).



Figura 2. Model pentagonal de competències emocionals (Bisquerra, 2009, 2016; Bisquerra i Pérez Escoda, 2007)

La consciència emocional fa referència a la capacitat de conèixer les pròpies emocions i la dels altres, això inclou l'habilitat per captar el clima emocional en un context determinat. També, suposa prendre consciència de les pròpies emocions; donar nom a les emocions; tenir empatia; prendre consciència de la interacció entre emoció, cognició i comportament; detectar la relació entre emoció, creences i comportament; concentració i consciència ètica i moral. Aquesta competència és la primera passa per poder desenvolupar les altres (Bisquerra i Garcia, 2018).

La regulació emocional, també denominada regulació emocional, és la capacitat per donar una resposta apropiada a les emocions que experimentem. Aquesta competència suposa prendre consciència de la relació entre emoció, cognició i comportament; tenir estratègies per afrontar dificultats; tenir capacitat d'autogenerar-se emocions positives; etc. Bisquerra (2012), aclareix que “no s’ha de confondre la regulació emocional amb la repressió. La regulació emocional és un complex equilibri entre la repressió i el descontrol” (p.26). El desenvolupament d’aquesta competència requereix una pràctica continuada.

L'autonomia emocional es tracta d'un concepte ampli que inclou un conjunt de característiques i habilitats relacionades amb l'autoregulació personal, com l'autoestima, l'actitud positiva envers la vida, responsabilitat, la capacitat per cercar ajuda, la capacitat per analitzar de manera crítica les normes socials i l'autoeficàcia emocional (Bisquerra i Garcia, 2018). Per tant, té a veure amb la capacitat de tenir sensibilitat amb invulnerabilitat, és a dir, on els estímuls de l'entorn no tinguin gran afectació a la teva vida (Bisquerra, 2012).

Les competències emocionals o habilitats socioemocionals fan referència a un conjunt d'habilitats que faciliten les relacions interpersonals, és a dir, tenir capacitat de mantenir

bones relacions. Les relacions socials impliquen emocions i les competències socials predisposen a la creació d'un clima social favorable (Bisquerra, 2012).

Finalment, les competències per a la vida i el benestar són “la capacitat per adoptar comportaments apropiats i responsables per afrontar satisfactòriament els desafiaments diaris de la vida, ja siguin personals, professionals, familiars, socials, de temps lliure, etc.” (Bisquerra i Garcia, p. 20, 2018). Per tant, es tracta d'un conjunt d'habilitats, valors i actituds que faciliten la construcció del benestar personal i social. La importància de desenvolupar aquesta competència radica en el fet que “el benestar emocional és el més semblant a la felicitat, entesa com l'experiència d'emocions positives. No podem esperar que ens vinguin aquests estats emocionals, sinó que cal construir-los conscientment, amb voluntat i actitud positiva” (Bisquerra, p. 26-27, 2012).

4.4. Psicologia positiva

Quan l'educació emocional encara estava en els seus inicis va sorgir la psicologia positiva, la qual consisteix a reforçar els seus objectius cap a les emocions positives i el benestar. Seligman et al. (2005) explica que a partir de la Segona Guerra Mundial la psicologia se centrava en la psicopatologia, ja que el 30% de la població dels Estats Units patia de qualche trastorn mental. Per tant, es deixava de banda el 70% de la població restant, que encara que no tenguessin cap malaltia mental, tampoc volia dir que fossin feliços. D'aquesta manera, la psicologia positiva pretén atendre a aquesta part de la societat desatesa i vetla pel benestar i la felicitat la societat en el seu conjunt, més enllà de simplement existir. Això implica millorar la qualitat de vida i el benestar subjectiu, prevenir l'aparició de trastorns mentals i psicopatologies, desenvolupar competències emocionals que preparin per a la vida, etc. La psicologia positiva posa èmfasi en els aspectes positius del funcionament humà i limitant el fet de centrar-se en els aspectes negatius, potenciant així la felicitat. Evitar els pensaments negatius s'ha considerat insuficient, ja que la depressió no és únicament la presència d'emocions negatives, sinó absència d'emocions positives (Bisquerra et al., 2011).

Segons Bisquerra (2011), el seu sorgiment va ser l'any 1999 en la conferència inaugural de Martín Seligman com a president d'American Psychological Association (APA), tot i que altres consideren com a naixement la publicació de l'article *Positive Psychology* de Seligman i Csikszentmihalyi (2000). Ara bé, es pot observar alguns estudis preliminars sobre aspectes

positius a partir dels anys setanta. Per exemple, la investigació de Lazarus (1966) sobre les *estratègies d'afrontament* de l'estrès; l'estudi sobre sentir-se bé (*feeling good*) que varen realitzar Isen i Levin (1972); l'*experiència òptima* que va descriure Csikszentmihalyi (1975); la *motivació intrínseca* que va destacar Deci (1975); o el terme d'*autoeficàcia* que va ser introduït per Bandura (1977a, 1977b).

En definitiva, el terme de psicologia positiva sorgeix en el canvi de segle i experimenta una gran difusió des dels seus inicis, donant importància al benestar de les persones i de la societat en general.

La psicologia positiva es basa principalment en les experiències positives, els trets individuals positius, les institucions que faciliten el seu desenvolupament i els programes que ajuden a millorar la qualitat de vida de les persones i prevenen la incidència de psicopatologies. Els temes fonamentals són les emocions positives, el benestar emocional, la felicitat i fluir. A més, alguns dels aspectes claus que s'han de considerar són la fixació d'objectius vitals, la intel·ligència emocional, el maneig de les relacions de parella, el desenvolupament del contacte social i l'amistat, l'optimització de les relacions familiars, la utilització constructiva del temps lliure, l'optimisme, el sentit de la coherència, la construcció de significats, l'esperança, la resiliència, el creixement posttraumàtic, etc. (Bisquerra et al., 2011).

4.5. Regulació emocional

Bisquerra (2003) defineix la regulació emocional com la “capacitat per manejar les emocions de forma apropiada. Suposa prendre consciència de la relació entre emoció, cognició i comportament; tenir bones estratègies d'afrontament; capacitat per autogenerar-se emocions positives, etc.” (p. 23).

Les diferents competències que exposa Bisquerra (2018) que configuren aquest bloc són:

- *Expressió emocional apropiada.* És la capacitat per expressar les emocions de manera adequada. Implica l'habilitat per comprendre que l'estat emocional intern no té per què anar plegats amb l'expressió externa.
- *Regulació d'emocions i sentiments.* Això inclou: prevenció d'estats emocionals negatius (ira, estrès, depressió, ansietat); regulació de la impulsivitat; perseverar en

l'assoliment d'objectius encara que es presentin dificultats; capacitat per diferir recompenses immediates a favor d'altres a llarg termini, etc.

- *Regulació emocional amb consciència ètica i moral.* Les emocions s'han de regular d'acord amb uns valors morals, els quals es basen en emocions com: l'empatia, esperança, amor, compassió, etc. En canvi, la regulació de les emocions dels altres per manipular i treure profit de la situació no estan incloses dins les competències emocionals ben enteses.
- *Regulació de la ira per la prevenció de la violència.* Sovint, la violència és conseqüència de la ira que no ha estat regulada de manera adequada. Per aquest motiu, la regulació de la ira pren un paper fonamental dins la regulació emocional.
- *Tolerància a la frustració.* La frustració és inevitable i una baixa tolerància a aquesta pot esdevenir un risc per la ira i la violència, així com una font de malestar. Per tant, com major sigui la tolerància a la frustració, més possibilitats de benestar hi ha.
- *Estratègies d'afrontament.* És l'habilitat per afrontar reptes i conflictes. De manera que es fan necessàries estratègies d'autoregulació per gestionar la intensitat i la duració dels estats emocionals.
- *Competència per autogenerar emocions positives.* Fa referència a la capacitat d'autogenerar-se i experimentar voluntàriament emocions positives per assolir un estat de benestar. Es tracta de cercar una millor qualitat de vida gestionant el propi benestar emocional.

4.6. Heteroregulació i autoregulació

Un dels principals objectius que volem que els infants assoleixin a llarg termini amb aquest treball és que quan siguin adults tinguin la capacitat d'autoregular-se i de tenir estratègies i recursos per fer front a les situacions adverses. Però, per aconseguir aquestes habilitats, és fonamental que aquest adult quan era petit fossi regulat per un altre adult (fonamentalment els pares) quan era necessari. “Qualcú que no ha estat atès ni calmat quan era petit per un adult no va ser capaç d'autoregular-se en un futur” (Guerrero, 2018, p. 187).

Per aquest motiu, es fa evident la necessitat que els adults de referència sàpiguen controlar els seus impulsos i les seves emocions per poder ensenyar als seus fills o alumnes a fer-ho. Guerrero (2018) defineix les tres fases que s'han de passar per arribar a l'autoregulació:

- *L'adult ha de ser capaç d'autogestionar i regular les seves pròpies emocions.* Això serà possible gràcies a la feina dels seus pares quan aquest era petit. Si aquest no és capaç d'autoregular-se és perquè de petit no va ser heteroregulat. Per tant, l'adult no sabrà ajudar emocionalment als seus fills.
- *L'adult és capaç d'heteroregular les emocions dels seus fills.* L'adult ajuda a l'infant a gestionar i comprendre les emocions que va experimentant, fent de *cortesa prefrontal exterior* de l'infant.
- *L'infant és capaç, gràcies a l'ajuda de l'adult, a regular les seves emocions per sí mateix.* Després d'haver estat heteroregulant a l'infant durant molts d'anys, aquest finalment és capaç d'autoregular-se les seves emocions.

En definitiva, l'heteroregulació és un requisit clau per una bona autoregulació.

4.7. Abans d'aplicar disciplina

Quan parlem de disciplina, no ens referim al càstig, com és comú pensar, sinó que aquest concepte és sinònim d'ensenyança. No obstant això, la disciplina que aplicam ha d'estar orientada a uns objectius a llarg termini, és a dir, no podem actuar davant impulsos o orientar les nostres intervencions pensant a curt termini. Tot i que aquestes darreres poden resultar efectives en aquell moment, no solen arreglar l'arrel del problema i els infants acaben tornant a la conducta original (Guerrero, 2018).

Per orientar-nos dins les intervencions que fem, Guerrero (2018) planteja tres preguntes que l'adult s'ha de fer abans d'aplicar disciplina:

1. *Per què l'infant ha actuat d'aquesta manera?* D'aquesta manera, podem entendre el motiu que li ha duit a actuar així.
2. *Què li vull ensenyar?* Ens hem de plantejar que és el que volem que els infants aprenguin.
3. *Com ho vull ensenyar?* Hem de tenir clar quina és la metodologia que volem seguir.

5. Aplicacions pràctiques

5.1. Presentació

Aquest programa va dirigit a infants de 3-6 anys. En tractar-se de les emocions, s'ha de treballar amb una continuïtat i freqüència major. Per tant, es desenvoluparà durant tot el curs.

Un aspecte fonamental que ha de tenir present l'adult a l'hora d'intervenir, és que quan l'infant experimenta una emoció intensa, aquesta es genera inconscientment i de manera automàtica. Doncs, se l'ha d'entendre i deixar-li experimentar-la. L'objectiu de l'adult no és evitar que l'infant experimenti emocions negatives, sinó que pugui aprendre a regular-les.

Cal afegir que aquestes aplicacions pràctiques no són unes activitats aïllades que es poden dur a terme en qualsevol moment. Es tracta més aviat d'estratègies específiques de regulació emocional. Algunes d'elles, com "legitimar les emocions", "connecta i redirigeix", entre d'altres, són estratègies essencials que han de tenir interioritzades els educadors per atendre a les necessitats emocionals dels infants. Mentre d'altres, com "la tovallola" o "la tortuga", són tècniques que poden afavorir la seva regulació, però que necessiten una participació més activa per part de l'infant.

5.2. Objectius

- Millorar la regulació emocional dels infants.
- Dotar d'eines al professorat per afrontar els conflictes emocionals de l'alumnat.
- Aprendre diferents estratègies i recursos per fer front a les emocions.
- Aprendre a expressar les emocions.
- Desenvolupar destreses de regulació dels nostres estats emocionals.

5.3. Metodologia

Les següents aplicacions pràctiques es duran a terme, majoritàriament, de manera individual. Tot i que alguna activitat s'ha d'introduir de manera grupal, com és el cas de "la tortuga". No obstant així, les intervencions és fonamental que es facin individualment, per tal d'afavorir la connexió entre adult-infant en moments tan delicats on les emocions són tan intenses. Encara que també es pot fer per parelles, en el cas que el conflicte hagi estat entre dos infants.

Pel que fa a la temporalització, es durà a terme de manera transversal, ja que el moment òptim per treballar la regulació emocional és quan sorgeixen situacions o conductes conflictives.

Per saber si aquestes propostes funcionen i segueixen els nostres objectius, es pot realitzar una observació cada tres mesos per veure el progrés i possibles propostes de millora.

5.4. Aplicacions pràctiques

A continuació, es presenten diferents propostes d'aplicacions pràctiques fonamentades en diferents autors, principalment, exposades per Rafael Guerrero en el seu llibre *Educación emocional y apego. Pautas prácticas para gestionar las emociones en casa y en el aula*. Tot i que també es presenten activitats plantejades per Rafael Bisquerra, Daniel Siegel o el GROU.

Relaxació i respiració

Algunes tècniques que proposa Bisquerra (2012) són: diàleg intern; tècniques de relaxació, meditació i respiració per controlar l'estrès; autoafirmacions positives; assertivitat; imaginació emotiva; reestructuració cognitiva; etc.

Tenint en compte l'edat a la qual van destinades aquestes aplicacions pràctiques i l'èmfasi que fa aquest autor en diversos articles, ens centrarem en la relaxació i respiració.

Aquesta activitat té com a objectiu principal comprovar com a través de la relaxació disminueix l'estrès muscular i mental. El material requerit és una pilota tova per cada dos alumnes. A continuació s'exposen les diferents tècniques de relaxació i respiració que suggereix Bisquerra (2011):

- *L'esponja*. Aquesta activitat es durà a terme per parelles. Mentre un està estirat en terra, l'altre li ha de passar la pilota simulant que és una esponja. L'infant amb l'esponja ha de recórrer el cos del seu company com si estigués "ensabonant-li". Després, es farà un canvi de rols.
- *Respiració*. Per realitzar aquesta tècnica els infants han de mantenir la respiració durant uns segons. Seguidament, han d'expulsar l'aire per la boca a poc a poc. Es recomana repetir aquest cicle cinc o sis vegades.

- *Contracció-relaxació.* Aquesta tècnica consisteix a contraure un múscle o grup de múscles durant uns segons. A continuació, afluixar els múscles en qüestió de manera progressiva. Fer aquesta contracció els permet sentir la distensió del grup muscular. Per exemple, els punys o les cames.
- *Caiguda.* En aquesta tècnica, els infants han de deixar que la gravetat actuï sobre el seu cos. Per això, hauran d'aixecar una part del seu cos durant uns segons per després, deixar-la caure lentament. Quan s'hagi deixat descansar aquella part del cos es pot repetir l'acció dues o tres vegades.

La tovallola

Aquesta aplicació pràctica té com a principal objectiu regular les possibles emocions negatives que poden sorgir en un determinat moment a l'aula. Com hem explicat anteriorment, en aquesta etapa els infants no són capaços d'autoregular les seves emocions. Per aquest motiu, és l'adult el que s'ha de fer càrrec de regular-les, és a dir, d'heteroregular les emocions de l'infant.

Justament pel fet que l'infant encara no té estratègies per fer front a aquestes situacions, l'adult és responsable de tot el que succeeix als infants, tot i que no vol dir culpable. “Això, és el que hem de fer els pares i els mestres, carregar amb el món emocional dels nostres petits fins que ells siguin capaços de fer-ho per si mateixos” (Guerrero, 2018, p. 192).

Una de les tècniques que proposa aquest autor per heteroregular una emoció negativa, com pot ser la ràbia, és l'*exercici de la tovallola*. Aquesta estratègia consisteix a retorçar el màxim possible una tovallola mentre pensen en la situació o persona que ha provocat aquella emoció, com si estigués plena d'aigua i haguessin d'escórrer-la. També, es pot ajudar a col·locar-la en un picaport o altre tipus de suport.

Guerrero (2018) explica que a través d'aquest recurs, l'infant sol quedar molt tranquil i alleujat, ja que permet canalitzar l'emoció en qüestió.

Legitimar les emocions

Legitimar les emocions consisteix a permetre als infants tenir i expressar les seves emocions, idees i desitjos. El GROU ho defineix com “la tolerància i el respecte per les emocions dels altres, cosa que ajuda a reduir l'ansietat en situacions de conflicte (Bisquerra, 2009; Filella, 2014, Redorta et al., 2006)” (p. 40).

Aquesta legitimitat és fonamental perquè no poden controlar les emocions que experimenten, siguin positives o negatives. Com sabem, les emocions són automàtiques i involuntàries, i no decidim tenir-les. Per tant, dir “no ploris” o “no tenguis por” és tan frustrant i ineficaç com dir “avui no facis la digestió”. Per aquest motiu, és molt important acceptar, entendre i respectar totes les emocions que experimenten i acompanyar-los en el procés (Guerrero, 2018).

No racionalitzar les emocions

Quan es dona una situació on els infants estan experimentant una emoció negativa, els adults sovint responem amb un sentit lògic i racional. Guerrero (2018) posa d'exemple molt clar quan una persona diu que té por als avions i responem explicant que és un dels mitjans de transport més segurs. Aquesta resposta objectiva no tranquil·litza a l'altra persona, ni farà que deixi de tenir por als avions.

El món emocional i el racional són totalment diferents i davant un estímul emocional, no funciona donar una resposta racional.

Nombrar per denominar

Aquesta estratègia que exposa Guerrero (2018), consisteix a donar nom a l'emoció que s'està experimentant per tal de reduir l'activació de l'amígdala.

Com ja sabem, quan experimentam una emoció, s'activa l'amígdala. Però, si aquesta activació és molt intensa, inhibeix la cortesa prefrontal (la part pensant del cervell) i l'emoció serà qui dirigeixi la situació i el comportament.

En aquestes situacions on és molt difícil controlar les accions, hem d'intentar activar la cortesa cerebral. Alguns experiments demostren que anomenant l'emoció que s'està experimentant, s'observa una reducció immediata de l'activació de l'amígdala. “És com si el cervell superior tranquil·litzés al cervell inferior” (Guerrero, 2018, p. 197).

Aquest autor dóna una sèrie de passes per heteroregular les emocions en aquestes situacions: “1) Cridar a l’infant pel seu nom o de manera afectuosa. 2) Posar nom a l’emoció que s’està experimentant. 3) Dir-li que l’emoció en qüestió és completament normal. 4) Donar-li una explicació de per què se sent així” (p. 197). A més, posa un exemple on Bruno, un nin de 5 anys, està en el parc amb el seu pare quan veu a uns nins que estan jugant a futbol i s’acosta per jugar amb ells, però no li deixen perquè és més petit. Això, entristeix molt a en Bruno i el seu pare aplica aquesta tècnica, com s’observa a la Imatge 1.



Imatge 1. Nominar per denominar (Guerrero, 2018, p. 198)

Hipoactivar l’amígdala

Seguint en la mateixa línia on les emocions han provocat una activació molt forta en l’amígdala, és a dir, on s’ha hiperactivat l’amígdala i com a conseqüència no es pot pensar amb claredat perquè l’amígdala està segrestada. També, es presenten una sèrie d’estratègies senzilles que es poden dur a terme per reduir aquesta activació (Guerrero, 2018):

- *Qualque tècnica de relaxació* senzilla. Per exemple, tensió-distensió de Jacobson. Consisteix a estrènyer una part del cos tot el fort que puguem (per exemple, les cames o els punys) i després deixar anar notant l’alliberament de tensió.

- *Fer respiracions profundes.* Agafam aire, el mantenim un segon, deixam anar tot l'aire i tornam a aguantar un segon. Això es pot repetir unes 4-5 vegades o fins que notem que estem més tranquils.
- *Crit.* Si podem anar al camp o a un lloc on puguem fer-ho, el fet de cridar té efectes molt positius per reduir l'activació.
- *Desviar l'atenció a una altra cosa.* Molt útil amb infants. Quan el nen estigui segrestat per l'emoció, dir-li alguna cosa com «mira quin joc tan divertit que tenc».
- *Saltar i picar de mans.* En realitat, qualsevol activitat que implica moviment reduirà l'activitat de l'amígdala i generarà relaxació.
- *Una bona rialla.* Contar qualche acudit, fer pessigolles o veure un vídeo divertit pot ser molt útil.
- *Sortir de la situació.* Una de les coses més senzilles que podem fer és allunyar-nos de la situació o de la persona que ens provoca aquesta emoció tan desagradable.
- *Deixar que passi el temps.* Amb nens petits resulta molt útil dir-los que comptin fins a deu, vint o el que necessitin. L'objectiu és que passi un poc de temps i així puguin «recuperar» la seva escorça prefrontal.
- *Donar cops de puny a un sac de boxa.* També es pot donar cops de puny a un matalàs o coixí. Sobretot davant l'emoció de ràbia, pegar sol ser molt relaxant.
- *Glucosa i hidratació.* Sortir de la situació estressant i prendre qualche cosa dolça i un poc d'aigua és un remei senzill i molt efectiu pels infants.
- *Fer qualsevol activitat que t'agradi.* Pot ser qualsevol, ja que l'objectiu és deixar de pensar en allò que els hi provoca tristesa i ràbia.
- *Abraçar.* Les abraçades solen ser molt efectives.

Asseure's per sota dels seus ulls

Asseure's a l'altura o per sota dels seus ulls és molt important a l'hora d'abordar un tema emocional, ja que els ajuda a sentir-se compresos, segurs i propers. Mirar per damunt dels ulls denota superioritat i autoritat, i és el que menys necessiten en aquests moments. Acotar-se a l'altura dels ulls també ho fan altres mamífers. Aquesta tècnica sembla insignificant, però pot resultar molt útil i eficaç. En la Imatge 2 es mostra un exemple de la posició que podem prendre quan parlem d'emocions amb els infants (Bisquerra, 2018):



Imatge 2. Asseure's per sota dels seus ulls (Bisquerra, 2018, p. 200)

Criticar la conducta, mai a la persona

Tothom competeix errades i podem dir-los i criticar les conductes que considerem inadequades dels infants, però mai qüestionar-los a ells com a persones. Tenint en compte sempre aquesta premissa, afavorim l'autoestima i salut mental dels infants. D'altra manera, el que deim pot fer molt de mal a l'infant en aquell moment i perjudicar la seva autoestima a llarg termini.

Si han tengut una mala conducta, és clar que li hem de comunicar i explicar per què s'ha equivocat, i que allò que ha fet no està bé, però sempre parlant sobre aquella acció o conducta, ja que aquestes no defineixen a aquell infant.

Connecta i redirigeix

Daniel Siegel explica aquesta tècnica en els seus llibres i es pot aplicar tant per infants com per adolescents. A través d'aquesta estratègia es pretén aconseguir una integració horitzontal del cervell, és a dir, la integració dels hemisferis esquer i dret. Per això, el que l'adult ha de fer és ajudar-lo a fer feina des d'ambdós hemisferis.

Aquesta estratègia és important perquè quan un infant experimenta qualche emoció intensa, una resposta lògica no sol tenir efecte fins que haguem donat resposta a les necessitats emocionals del cervell dret. Aquesta connexió emocional es denomina "sintonització" i és la manera en què connectam profundament amb l'altre, de manera que "se senti sentida" (Siegel, 2012).

El mètode consta de dues passes: *connectar amb el costat dret i redirigir amb el costat esquerre*.

Guerrero (2018) destaca que "quan parlem de connectar amb l'infant, ens referim a atendre les necessitats que té, no a donar-li el que vol, sinó el que necessita" (p. 206). Connectar amb l'hemisferi dret de l'infant quan està experimentant una emoció negativa és favorable perquè permet que entenguem i sintonitzem amb les seves emocions. D'aquesta manera l'infant se sent vist. "La connexió de l'adult transforma el caos que està vivint l'infant en calma i l'aïllament en connexió" (Guerrero, 2018, p. 206). No podem botar-nos aquesta fase de connexió perquè quan l'emoció és molt forta, l'infant no és capaç d'escoltar i, per tant, encara no podem redirigir. Com va dir uns dels mestres d'en Guerrero (2018) "si vols que algú t'escolti atentament, abans has de dir-li el molt que l'estimes, el molt que t'importa" (p. 207). Connectar abans de redirigir té diversos beneficis: a curt termini, permetem passar de la reacció (complex reptilià i cervell emocional) a la receptivitat (cervell racional); a llarg termini, reforça el cervell superior amb l'inferior; i afavoreix la relació adult-infant (Guerrero, 2018).

Per dur a terme aquesta connexió emocional Guerrero (2018) resumeix en diferents passes: primer, transmetre a l'infant tranquil·litat i consolar-lo; segon, legitimar les emocions; tercer, escoltar tot allò que ens vulgui dir sobre com se sent; i, per últim, reflectir el que ens diuen, és a dir, parafrasejar el que ens estan explicant. També pot ajudar el contacte físic, ja que augmenta els nivells d'endorfina (neurotransmissor implicat en el plaer) i disminueix el cortisol (hormona de l'estrès). Per tant, serà oportú fer una abraçada o acariciar-li.

Una vegada haguem donat resposta a l'hemisferi dret de l'infant i aquest estigui tranquil, podem passar a la fase de *redirigir*. En aquesta etapa es pretén reconduir la situació i la conducta, explicant la situació (donant una narrativa) i cercant solucions (Guerrero, 2018). Després d'haver connectat amb el cervell dret, és molt més fàcil abordar els problemes de manera racional.

No obstant això, aquesta estratègia no sempre dona resultat. “Al cap i a la fi, de vegades un infant ha anat tan lluny que ja no pot fer marxa enrere i les onades emocionals s’han de trencar fins que amaini el temporal” (Siegel, 2012, p. 46). També, potser cal esperar que l'infant estigui en un estat més integrat per parlar sobre la seva conducta i sentiments. O tal vegada el que l'infant necessita sigui menjar o dormir.

Ara bé, davant una situació en què l'infant no aconsegueix tranquil·litzar-se i la cortesa prefrontal estigui inhibida tampoc es recomana la permissivitat total o allargar els límits, ja que aquests han de continuar sent clars, fins i tot en moments d'emocions intenses. En aquestes situacions, tal vegada convé “interrompre la conducta disruptiva i apartar a l'infant de la situació abans de començar a connectar i redirigir” (Siegel, p. 46, 2012).

Però pensem que, usant l'enfocament del cervell ple, en general convé parlar de la mala conducta i les seves conseqüències després de tranquil·litzar el nen, atès que enmig d'una allau emocional no és fàcil aprendre lliçons. Un nen estarà molt més receptiu quan el cervell esquerre torni a activar-se i, per tant, la disciplina serà llavors molt més eficaç. Imagina que ets un socorrista: t'acostaràs nedant el teu fill, l'envoltaràs amb els braços i l'ajudaràs a tornar a la riba abans de dir-li que la pròxima vegada no s'allunyi tant (Siegel, 2012, p. 46-47).

Guerrero (2018) dóna diverses idees d'estratègies per posar en marxa per redirigir la conducta de l'infant:

- *Legitimar les seves emocions*. El fet de permetre a l'infant a experimentar les seves emocions, no vol dir permetre dur a terme determinades conductes. Podem entendre que tengui ganes de rompre qualque cosa, però no que ho facin.
- *Limitar-se a descriure la situació*. Criticar i fer valoracions no és el més oportú en aquests moments. Per aquest motiu, és més apropiat limitar-se a descriure el que observes.

- *Fer-li partícip de la disciplina.* La disciplina no sempre ha d'aplicar-se de manera unidireccional. És important implicar als infants per obtenir millors resultats i més duradors.
- *Donar-li un toc d'humor.* Per reduir la intensitat de l'emoció, s'ha demostrat que l'humor i la dramatització són molt efectius.

Racó de la calma

Habilitar un espai on puguin estar tots sols pot ajudar a evitar una conducta disruptiva, reduir la impulsivitat i identificar el comportament inadequat i les emocions.

Per aquesta estratègia és necessari haver preparat un racó o espai a l'aula o, fins i tot, al passadís. L'educador haurà d'explicar a l'infant que quan senti molta ràbia i no la pugui controlar, se li indicarà anar a aquest espai per poder pensar i calmar-se. S'ha de tenir en compte que l'infant no ha de superar els cinc minuts en el racó. Aquest espai ha de ser neutre, ja que l'infant l'ha d'identificar com a lloc per pensar i calmar-se (Bisquerra, 2011).

Cal fer èmfasis en la finalitat del racó de pensar quan ho explicam als infants i hem de ser fermes quan una conducta agressiva es repeteixi. L'infant ha d'entendre que ha d'eliminar la conducta agressiva com a estratègia per fer front al conflicte. Quan l'infant estigui al racó és fonamental prestar atenció i reforçar-lo amb missatges positius. Per exemple, “sabem que tu pots fer-ho millor, et volem i hem d'ensenyar-te a portar-te bé, un cop t'hagis calmat llavors parlarem”.

La tortuga

Els objectius que exposa Bisquerra (2018) per dur a terme aquesta tècnica són: “treballar els sentiments perquè els nens aprenguin a reconèixer el que senten a cada moment, reduir la impulsivitat, orientar cap a comportaments reflexius, automatitzar una resposta motora inhibidora d'accions impulsives i trencar el cercle de conducta disruptiva/augment de la conflictivitat” (p. 112).

Per introduir aquesta estratègia es contarà el conte de “la tortuga” (veure l'Annex 1), unes marionetes de tortugues poden ser útils per reforçar el missatge. En aquesta història, una tortuga té molts de conflictes amb altres tortugues, fins que un dia coneix a una tortuga molt sàvia que li dóna consells per fer front a aquestes situacions.

Es posarà a disposició un “racó de les emocions”, on els infants podran reflexionar sobre el conflicte que estan tenint i evitar la conducta impulsiva. Per així, han de seguir les consignes que apareixen al conte:

1. STOP
2. Respir profundament
3. ¿Com em sent?
4. ¿Quin problema tenc?
5. Orientacions

A més, es pot proposar a l’infant encreuar els braços sobre el pit i amagar el cap (com si fos una tortuga). La història s’ha de repetir quantes vegades sigui necessari per a assegurar la seva comprensió i interiorització. També, l’activitat s’ha de practicar diverses vegades, ja que s’ha evidenciat els efectes positius en la disminució de la ira i la prevenció de la violència (Bisquerra, 2018).

En aquest procés de reflexió intervé una part física (stop i respira), una segona part on es planteja l’emoció que se sent (tristesia, alegria, etc.) i una tercera on cal verbalitzar el problema (per exemple: m’he barallat amb el meu millor amic perquè...); en una part final es planteja l’actuació (alternatives per solucionar els conflictes). (Bisquerra, p. 113, 2018)

El semàfor

Aquesta estratègia la proposen diversos autors, com Aguaded i Valencia (2017), el GROP (2020) i Bisquerra (2011) per regular les emocions negatives. A continuació, es descriu la proposta amb els corresponents objectius o continguts (veure la Taula 2):

Actividad 1: Semáforo de las emociones
Descripción: la técnica del semáforo sirve para solucionar conflictos. El rojo, nos indica que debemos detenernos cuando no podemos controlar una emoción; el ámbar, significa que los niños/as deben reflexionar sobre dicha disputa y ser conscientes de lo que sienten en todo momento; el verde, quiere decir que los infantes deben proponer soluciones para dicho problema.
Objetivos didácticos: <ul style="list-style-type: none">- Asociar los colores del semáforo con la emociones y con el comportamiento.- Aprender a controlar los sentimientos y la conducta.- Conocer el funcionamiento del semáforo.
Contenidos didácticos: <ul style="list-style-type: none">- Funcionamiento del semáforo.- Regulación de las emociones y de la conducta.

Per dur a terme el procediment d'aquesta activitat, es pot crear un semàfor d'elaboració pròpia o utilitzar el que proposa Bisquerra (2011) en la Figura 3. Quan es presenti una situació que sobrepassi als infants o que sentin ràbia o frustració, han de mirar el semàfor i intentar transformar-se en ell amb les fases que representen els diferents colors. Primer, aturar-se un moment per reflexionar. Després, respirar profundament fins que siguin capaços de pensar amb claredat. En últim lloc, comunicar el problema i com et sents per, a continuació, trobar una solució.

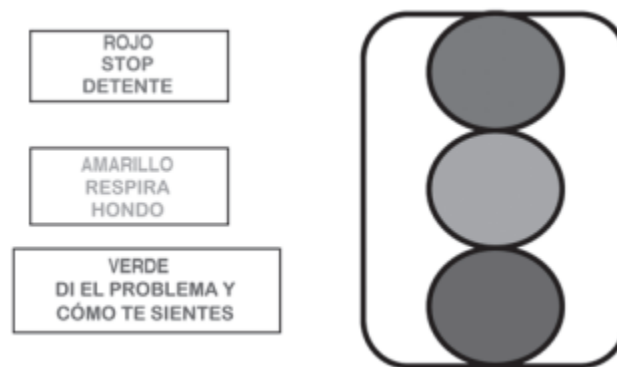


Figura 3. El semàfor (Bisquerra, 2011, p. 118)

El GROU (2020) explica la necessitat d'haver assolit prèviament una consciència emocional per dur a terme aquesta tècnica, és a dir, saber què se sent, per què i legitimar les mateixes emocions.

A través d'aquesta aplicació pràctica, es pot reduir la intensitat de les emocions negatives, ja que fer una pausa ajuda a evitar deixar-se portar per les emocions i, per tant, a no actuar de manera impulsiva.

Segons Wittmann i Paulus (2008), la impulsivitat afecta negativament a la capacitat de concentrar-se en pensaments significatius, a la planificació de les accions i objectius. Fins i tot alguns estudis assenyalen que la impulsivitat pot afectar les habilitats de raonament cognitiu (Grant et al., 2012) (citada per GROU, p.41, 2020).

6. Conclusions

L'objectiu general d'aquest treball era investigar i aprofundir sobre com treballar la regulació emocional en l'etapa d'Educació Infantil. D'aquesta manera, s'han consultat diverses fonts que aporten informació sobre aquest tema.

Segons el que hem vist al llarg del treball és important treballar la regulació emocional des d'edats primerenques perquè esdevé una etapa clau per anar construint la seva intel·ligència emocional que els acompanyarà tota la vida. A més, la manera en què els adults (pares i educadors) afronten les situacions conflictives quan els infants encara són petits determinarà, en gran manera, les seves futures habilitats emocionals.

Per aquest motiu, és fonamental transmetre estratègies als infants per regular les emocions. En aquest sentit, els adults amb bones competències emocionals seran els millors educadors dels quals puguin aprendre. Això es deu al fet que perquè puguin ser capaços d'autoregular-se, primer han de ser heteroregulats pels adults, i per heteroregular de manera apropiada, aquests adults han de saber autoregular-se a ells mateixos. Per tant, es tracta d'una paradoxa circular, en la que es fa necessari una feina personal i conscient.

Per aprendre a regular una emoció s'aprèn experimentant-la. Per això, hem de permetre als infants experimentar-les i expressar-les. Quan es dóna una situació en què l'infant experimenta una emoció, és molt important entendre que aquestes sorgeixen de manera involuntària, és a dir, no trien les emocions, simplement les experimenten. Fet que fa inadmissible criticar aquella emoció o a la persona que l'està experimentant. Per aquest motiu, es fa necessari la legitimació de les emocions, on l'infant ha de sentir-se vist i entès. Però, legitimar-les dins els límits, ja que es pot entendre que l'infant senti una emoció negativa i tengui ganes d'actuar d'una certa manera, però no que arribi a realitzar aquella acció o conducta.

Hi ha diferents estratègies que es poden dur a terme a l'aula que poden afavorir la regulació emocional. Segons el punt de vista de Siegel, podem diferenciar el cervell en dos hemisferis. L'hemisferi esquerre fa referència a tot el que és racional i l'hemisferi dret, al que és emocional. Tenint en compte el seu enteniment del funcionament del cervell, no podem respondre a les necessitats emocionals únicament amb la lògica. Primer, l'adult ha d'atendre emocionalment a l'infant, és a dir, des de l'hemisferi dret. No servirà de res racionalitzar les seves emocions, ja que quan l'amígdala s'activa es redueix, fins i tot, s'inhibeix la cortesa

prefrontal, la qual s'encarrega del raonament. Després, quan l'infant s'ha tranquil·litzat ja es pot respondre des de la lògica i la raó. En aquest moment, pren un paper fonamental la narrativa que li donam, on l'adult li dóna una explicació de tot el que ha passat i de com se sent.

7. Referències bibliogràfiques

- Aguaded, M. i Valencia, J. (2017). Estrategias para potenciar la inteligencia emocional en educación infantil: aplicación del modelo de Mayer y Salovey. *Tendencias pedagógicas*, 30, 175-190. https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/678888/TP_30_14.pdf?se
- Bisquerra, R. (2003). Educación Emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43.
- Bisquerra, R. (Coord.) (2011). *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclée.
- Bisquerra, R. (Coord.); Punset, E.; Mora, F.; Garcia Navarro, E.; López-Cassà, È.; Pérez-González, J. C.; Lantieri, L.; Nambar, M.; Aguilera, P.; Segovia, N.; Planells, O. (2012). *¿Cómo educar en las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Barcelona: Hospital San Joan de Déu.
- Bisquerra, R. (2016). *10 ideas clave. Educación emocional*. Barcelona: Graó
- Bisquerra, R. i Garcia, E. (2018). La educación emocional requiere formación del profesorado. *Revista del consejo escolar del estado*, Vol. 5/ N.º 8.
- Garcia-Blanc, N., Gomis, R., Ros Morente, A., & Filella Guiu, G. (2020). El proceso de gestión emocional: Investigación, aplicación y evaluación. *Know and share psychology*, 1(4), 39-49. <https://doi.org/10.25115/kasp.v1i4.4260>
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Guerrero, R. (2018). *Educación emocional y apego. Pautas prácticas para gestionar las emociones en casa y en el aula*. Barcelona: Grupo planeta.
- López, E. (2003). *Educación emocional: programa para 3 – 6 años*. Barcelona: CISSPRAXIS.
- López Cassà, È. (2005). La educación emocional en la educación infantil. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3),153-167. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27411927009>
- Chóliz, M. (2005). *Psicología de la emoción: el proceso emocional*. www.uv.es/=cholz

- Mujica, F., Inostroza, C., & Orellana, N. (2018). Educar las Emociones con un Sentido Pedagógico: Un Aporte a la Justicia Social. *Revista Internacional De Educación Para La Justicia Social*, 7(2). <https://doi.org/.1536610/riejs2018.7.2.007>
- Plutchik, R. (1980). A general psychoevolutionary theory of emotion. *Theories of emotion*, 1, 3-31.
- Siegel J. S. y Payne, T. (2012). *El cerebro del niño: 12 estrategias revolucionarias para cultivar la mente en desarrollo de tu hijo*. Barcelona: Alba.

Annexos

Annex 1

Història de la tortuga

Hi havia una vegada una petita tortuga que no li agradava anar a l'escola. La tortuga pensava que era massa difícil escriure, llegir llibres o fer càlculs matemàtics. Li agradava molestar els seus companys, treure'ls llapis, parlar, etc. No li agradava compartir ni escoltar els mestres. També, trobava massa difícil seguir les normes i no enfadar-se. Els altres no volien jugar-hi i es va començar a sentir sola. Un dia es va trobar la tortuga més vella del barri.

La tortuga petita li va dir: tinc un gran problema. Sempre que estic enfadada no em puc controlar. La vella tortuga li va dir: Et diré un secret: La solució dels teus problemes la tens la tu. És la teva closca... és per això que tu tens una closca. Sempre que estiguis enfadada, preocupada, el que has de fer és entrar dins teu.

Has de seguir tres passos: Primer, t'has de dir a tu mateixa Stop. Segon, respira a fons. Tercer, digues el problema que tens i com et sents. Després, descansa fins que els teus sentiments no siguin tan forts i et sentis calmada. La vella tortuga va dir a la jove tortuga que cada vegada que estigués enfadada havia de seguir aquests passos i així ho va fer. El primer cop, es va quedar sorpresa en veure la seva mestra que estava somrient al seu costat i li va dir que n'estava molt orgullosa.

A partir d'aquell dia, cada cop que la tortuga petita s'enfadava recordava les paraules de la sàvia tortuga i les altres tortugues van començar a jugar amb ella. Aviat va començar a tenir moltes amigues. Anar a l'escola cada vegada li va semblar més divertit. La tortugueta se sentia feliç i mai més va pensar que era dolenta.