



UNIVERSITAT ROVIRA i VIRGILI
Facultat de Ciències
de l'Educació i Psicologia

TREBALL FINAL DE GRAU

**L'IMPACTE DEL RACÓ DE LA CALMA EN EL
SEGON CICLE D'EDUCACIÓ INFANTIL**

GRAU EN EDUCACIÓ INFANTIL

Andrea Jurnet Bolarin

Tutora: Mónica Padilla Diasson

Curs: 2024-2025

Seu del Baix Penedès, 30 de maig de 2025



“Als meus dos grups d'infants on he estat fent pràctiques, per ser els meus petits mestres i per tot allò que m'heu ensenyat al llarg del camí.

A les meves tutores de pràctiques, per compartir amb generositat el vostre saber i acompanyar-me en aquest camí.

A les professores de la universitat, per preparar-me amb rigor i passió.

A la meva tutora del TFG, pel suport i l'orientació al llarg del procés.

A la meva parella, per ser calma enmig del caos.

I a la meva mare, per deixar-me ser, sempre al meu costat.”

“Educar la mente sin educar el corazón no es educación en absoluto.”

(Aristóteles)



RESUM

Les emocions i la capacitat d'autoregulació emocional són elements fonamentals en el desenvolupament integral dels infants durant l'etapa d'educació infantil. Una gestió emocional adequada incideix directament en el seu benestar, en la qualitat de les seves relacions i en la seva capacitat d'aprenentatge. En aquest context, la present investigació sorgeix a partir de les observacions realitzades durant les pràctiques curriculars de la universitat, on es van evidenciar dificultats en alguns infants per gestionar les seves emocions en situacions quotidianes de l'aula. Aquest fet va despertar l'interès per analitzar l'impacte de l'ús habitual del Racó de la Calma com a recurs pedagògic per afavorir la regulació emocional.

La present investigació busca analitzar com influeix l'ús habitual del Racó de la Calma en l'autoregulació emocional dels infants del segon cicle d'educació infantil. Per a fer-ho, s'ha adoptat una metodologia mixta, combinant instruments qualitius (observacions directes, entrevistes i quadern de camp) i quantitius (registres sistemàtics de conductes emocionals i qüestionaris a docents). L'estudi compara dos centres escolars: un que disposa de Racó de la Calma i un altre que no l'ha implementat.

Els resultats més rellevants evidencien que l'alumnat que fa un ús habitual del Racó de la Calma presenta una major capacitat per identificar, expressar i autoregular les seves emocions, així com una resposta més adequada davant situacions de conflicte o frustració. També s'observa una reincorporació més ràpida a les activitats i una millora general en la convivència dins de l'aula.

Es conclou que el Racó de la Calma, quan s'integra de manera coherent i sistemàtica en la dinàmica educativa, esdevé una eina efectiva per acompanyar el desenvolupament emocional dels infants i promoure el seu benestar, autonomia i capacitat d'autoregulació.

Paraules clau: *educació emocional, autoregulació, infància, emocions, racó de la calma.*



RESUMEN

Las emociones y la capacidad de autorregulación emocional son elementos fundamentales en el desarrollo integral de los niños y niñas durante la etapa de educación infantil. Una adecuada gestión emocional incide directamente en su bienestar, en la calidad de sus relaciones y en su capacidad de aprendizaje. En este contexto, la presente investigación surge a partir de las observaciones realizadas durante las prácticas curriculares de la universidad, donde se evidenciaron dificultades en algunos niños para gestionar sus emociones en situaciones cotidianas del aula. Este hecho despertó el interés por analizar el impacto del uso habitual del *Racó de la Calma* como recurso pedagógico para favorecer la regulación emocional.

La presente investigación busca analizar cómo influye el uso habitual del *Racó de la Calma* en la autoregulación emocional de los niños y niñas del segundo ciclo de educación infantil. Para ello, se ha adoptado una metodología mixta, combinando instrumentos cualitativos (observaciones directas, entrevistas y cuaderno de campo) y cuantitativos (registros sistemáticos de conductas emocionales y cuestionarios a docentes). El estudio compara dos centros escolares: uno que dispone de *Racó de la Calma* y otro que no lo ha implementado.

Los resultados más relevantes evidencian que el alumnado que hace un uso habitual del *Racó de la Calma* presenta una mayor capacidad para identificar, expresar y autorregular sus emociones, así como una respuesta más adecuada ante situaciones de conflicto o frustración. También se observa una reincorporación más rápida a las actividades y una mejora general en la convivencia dentro del aula.

Se concluye que el *Racó de la Calma*, cuando se integra de manera coherente y sistemática en la dinámica educativa, se convierte en una herramienta efectiva para acompañar el desarrollo emocional de los niños y niñas, y para promover su bienestar, autonomía y capacidad de autorregulación.

Palabras claves: *educación emocional, autorregulación, infancia, emociones, racó de la calma.*



ABSTRACT

Emotions and the ability to self-regulate are fundamental components in the holistic development of children during early childhood education. Effective emotional management has a direct impact on their well-being, quality of relationships, and learning capacity. In this context, the present study emerges from observations made during the author's university internships, where several children showed difficulties in managing their emotions in everyday classroom situations. This led to an interest in analysing the impact of the regular use of the "calm corner" (*Racó de la Calma*) as a pedagogical tool to support emotional regulation.

This research aims to analyse how the regular use of the *calm corner* influences the emotional self-regulation of children aged 3 to 6 in early childhood education. A mixed-methods approach was used, combining qualitative instruments (direct observations, interviews, and a field notebook) with quantitative tools (systematic recordings of emotional behaviours and teacher surveys). The study compares two school settings: one that implements the calm corner and another that does not.

The most relevant findings show that children who regularly use the calm corner demonstrate greater ability to identify, express, and manage their emotions, along with more adaptive responses in situations of conflict or frustration. A faster return to classroom activities and an improvement in classroom coexistence were also observed.

It is concluded that, when implemented consistently and coherently within the educational environment, the calm corner becomes an effective tool for supporting children's emotional development, promoting their well-being, autonomy, and emotional self-regulation.

Keywords: *emotional education, self-regulation, early childhood, emotions, calm corner.*



ÍNDEX

1. INTRODUCCIÓ.....	8
1.1. JUSTIFICACIÓ.....	10
2. MARC TEÒRIC.....	11
2.1. EDUCACIÓ INFANTIL.....	11
2.1.1. Importància de l'educació infantil.....	12
2.1.2. Enfocaments pedagògics en l'educació infantil.....	13
2.2. EMOCIONS.....	13
2.2.1. Classificació de les emocions.....	14
2.2.2. L'impacte de les emocions en l'aprenentatge infantil.....	16
2.3. INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL.....	18
2.4. EDUCACIÓ EMOCIONAL.....	20
2.5. REGULACIÓ EMOCIONAL.....	22
2.5.1. Importància de l'autoregulació emocional en els infants.....	24
2.5.2. Evolució de l'autoregulació dels 0 als 6 anys.....	25
2.5.3. La regulació emocional a través del Racó de la Calma.....	26
2.5.4. Evolució en l'ús del Racó de la Calma.....	27
3. MARC METODOLÒGIC.....	29
3.1. SUPÒSIT DE PARTIDA.....	29
3.2. OBJECTIUS D'INVESTIGACIÓ.....	30
3.3. DISSENY.....	31
3.3.1. Temporalització.....	31
3.3.2. Metodologia.....	32
3.3.3. Mostra i població.....	34
3.3.4. Instruments de recollida de dades.....	36
3.4. ANÀLISIS I INTERPRETACIÓ DELS RESULTATS.....	39
3.4.1. Taula sistemàtica registre de les conductes emocionals dels infants.....	39



3.4.2. Qüestionari.....	53
3.4.3. Entrevistes.....	55
4. LIMITACIONS DE L'ESTUDI.....	57
5. CONCLUSIONS.....	58
6. REFERÈNCIES.....	61
7. ANNEXOS.....	65
ANNEX 1. Taules registre conductes emocionals dels infants.....	65
ANNEX 2. Llibreta de camp amb les observacions a l'escola sense Racó de la Calma.....	71
ANNEX 3. Entrevista per a una mestra d'educació infantil que ha implementat el Racó de la Calma i actualment no el té.....	73
ANNEX 4. Entrevista per a una professional de l'associació ELNA.....	77
ANNEX 5. Formulari sobre l'ús del Racó de la Calma a educació infantil.....	81
ANNEX 6. Resultats quantitativs conductes emocionals dels infants.....	89
ANNEX 7. Respostes pregunta 5 del qüestionari a Google Forms.....	91
ANNEX 8. Respostes pregunta 6 del qüestionari a Google Forms.....	91
ANNEX 9. Respostes pregunta 7 del qüestionari a Google Forms.....	92
ANNEX 10. Respostes pregunta 8 del qüestionari a Google Forms.....	92
ANNEX 11. Respostes pregunta 9 del qüestionari a Google Forms.....	93
ANNEX 12. Respostes pregunta 12 del qüestionari a Google Forms.....	93
ANNEX 13. Respostes pregunta 10 del qüestionari a Google Forms.....	94
ANNEX 14. Respostes pregunta 13 del qüestionari a Google Forms.....	94
ANNEX 15. Respostes pregunta 18 del qüestionari a Google Forms.....	95
ANNEX 16. Respostes pregunta 19 del qüestionari a Google Forms.....	95
ANNEX 17. Respostes pregunta 20 del qüestionari a Google Forms.....	96
ANNEX 18. Respostes pregunta 21 del qüestionari a Google Forms.....	96
ANNEX 19. Respostes pregunta 14 del qüestionari a Google Forms.....	97



Per a facilitar la lectura, s'evita la utilització continuada del duplicat de gènere (professor/professora, alumne/alumna, autor/autora, etc.). Per això, cada vegada que s'esmenta algun d'aquests termes es fa referència a tots els gèneres, sense que impliqui cap mena de consideració discriminatòria ni valoració projectiva.



1. INTRODUCCIÓ

El primer dia que vaig iniciar el meu primer pràcticum en una escola d'alta complexitat, vaig escoltar una frase que marcaria profundament la meva concepció sobre l'educació infantil. El cap d'estudis del centre em va dir: *“En aquest centre, la nostra prioritat és el benestar de tots els nostres alumnes. Tot i que els aprenentatges són molt importants, els nostres esforços se centren a cobrir les necessitats emocionals dels infants.”* Aquestes paraules van ressonar en mi al llarg de tota l'estada en el centre i van esdevenir un punt d'inflexió en la meva mirada pedagògica.

A mesura que avançaven les setmanes i aprofundia en les metodologies i estratègies utilitzades per l'escola, vaig començar a adonar-me de la importància que es donava a l'educació emocional com a estratègia per a l'autoregulació dels infants. Aquest enfocament pedagògic, fonamentat en el benestar emocional com a eix vertebrador de l'aprenentatge, em va portar a interessar-me per la incorporació d'espais i materials que facilitessin aquest procés dins de l'aula.

L'educació emocional és un aspecte fonamental en el desenvolupament integral dels infants i constitueix una de les bases per a la seva futura adaptació i benestar en la societat. L'adquisició de competències emocionals des d'edats primerenques facilita la construcció d'una identitat positiva, afavoreix l'autoestima i millora la capacitat d'interacció social dels infants. Així mateix, la regulació emocional influeix directament en l'èxit acadèmic, ja que els infants que aprenen a gestionar les seves emocions són més capaços de concentrar-se, resoldre problemes i afrontar desafiaments amb més seguretat. Diversos estudis han evidenciat que les competències emocionals tenen un impacte directe en la qualitat de vida de les persones, contribuint a una millor adaptació social i emocional, així com a una major capacitat per afrontar situacions de conflicte i estrès (Bisquerra & Pérez, 2012).

En aquest sentit, l'educació emocional no només esdevé un component essencial del desenvolupament integral dels infants, sinó que també ha estat objecte de regulació i orientació per part de les normatives educatives vigents.



Segons el Decret 21/2023, de 7 de febrer, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació infantil:

L'educació infantil és una etapa educativa en la qual els infants han d'anar desenvolupant aquelles competències que els farà possible viure relacions afectives saludables amb un mateix i segures amb els altres; conèixer i interpretar l'entorn, i anar adquirint estratègies d'aprenentatge i un grau d'autonomia per poder formar part d'una societat multicultural.

Resulta especialment rellevant que els infants s'iniciïn en el reconeixement i l'expressió de les seves pròpies emocions i sentiments, i avancin en la identificació de les emocions i sentiments dels altres, així com en el desenvolupament d'actituds de comprensió i empatia. És important la descoberta de les pròpies necessitats i l'adquisició d'eines per resoldre-les i l'establiment de relacions afectives i segures amb les altres persones, així com la progressiva construcció d'una identitat positiva que integra l'autoconeixement i l'autoestima.

A partir d'aquest marc normatiu, podem constatar que el benestar emocional dels infants es configura com una prioritat en l'etapa d'educació infantil. Tal com afirmen Bisquerra i Pérez (2012), "l'educació emocional és el procés educatiu que té com a objectiu el desenvolupament de competències emocionals. És un procés que s'inicia des de la primera infància i està present al llarg de tota la vida" (p. 187). Aquest procés, però, ha de ser planificat, intencional i sistemàtic, integrant-se dins del currículum i de la cultura escolar (Bisquerra & Pérez, 2012).

D'aquesta manera, es fa necessari que els membres de la comunitat educativa incorporin estratègies concretes que promoguin la regulació emocional dins de l'aula. La creació d'espais específics, com els racons de la calma, així com l'ús de materials multisensorials, esdevé una eina clau per acompanyar els infants en el desenvolupament d'aquestes habilitats.

A més, podem comprovar gràcies a projectes com el **Toolkit**, un repositori d'evidències educatives elaborat per l'Education Endowment Foundation (EEF) i traduït i publicat per EduCaixa, que les metodologies de metacognició i autorregulació tenen un cost d'implementació baix i un impacte significatiu en l'aprenentatge dels alumnes.



1.1. JUSTIFICACIÓ

Al llarg de la formació acadèmica, diverses assignatures han posat èmfasi en la importància d'acompanyar els infants en la gestió de les seves emocions, així com en la necessitat d'integrar l'educació emocional en la pràctica docent. Paral·lelament, en els darrers anys, la societat ha anat prenent més consciència sobre la rellevància de la salut mental, també en l'àmbit escolar. No obstant això, encara hi ha un llarg camí per recórrer perquè aquesta dimensió sigui abordada de manera sistemàtica i efectiva a les aules.

Durant les meves experiències en centres d'educació infantil, he pogut observar com els primers anys de vida són fonamentals per a la construcció de la identitat emocional dels infants i per a l'adquisició d'habilitats de regulació emocional. Així mateix, he detectat diferències significatives en la manera com es treballa aquest aspecte en funció dels recursos disponibles i de la sensibilització del centre envers l'educació emocional. En les meves segones pràctiques curriculars, he pogut presenciar situacions en què els infants no disposaven d'un espai ni d'eines específiques per expressar i canalitzar les seves emocions, mentre que, en les primeres pràctiques a una escola on s'havien implementat estratègies concretes, com el Racó de la Calma, s'observava una millor gestió emocional dels infants.

Aquestes experiències m'han portat a qüestionar fins a quin punt la presència d'un Racó de la Calma a l'aula té un impacte real en la regulació emocional dels infants i en la seva capacitat per gestionar situacions de conflicte o frustració.

Així doncs, aquest treball es proposa analitzar i comparar centres d'educació infantil, que han integrat el Racó de la Calma com a estratègia d'educació emocional i d'altres que no l'han implementat. A través d'aquest estudi, pretenc identificar quines diferències es poden observar en la gestió emocional dels infants en funció de la presència o absència d'aquest recurs, així com reflexionar sobre la seva eficàcia com a eina pedagògica.

Amb aquesta investigació, espero aportar evidències sobre la importància d'integrar espais i estratègies que facilitin la regulació emocional dels infants dins l'aula, així com proporcionar informació rellevant per a mestres i equips educatius que vulguin aprofundir en aquesta pràctica.



2. MARC TEÒRIC

CAPÍTOL I

2.1. EDUCACIÓ INFANTIL

L'educació infantil és una etapa fonamental en el desenvolupament integral de l'infant, que estableix les bases per a futurs aprenentatges i per a la seva socialització. Tot i que es tracta d'una etapa no obligatòria en el sistema educatiu espanyol, la seva rellevància ha estat àmpliament reconeguda tant a nivell nacional com internacional. Segons el **Decret 21/2023**, l'educació infantil es defineix com una etapa educativa única amb identitat pròpia i una intencionalitat educativa clara, orientada al desenvolupament de les competències clau i la construcció de la identitat de l'infant (Generalitat de Catalunya, 2023).

Aquest cicle comprèn el període de 0 a 6 anys i es divideix en dos cicles: el primer cicle (0-3 anys) i el segon cicle (3-6 anys). Segons el currículum d'educació infantil, aquesta etapa té com a objectiu principal proporcionar un ambient segur i estimulant per al desenvolupament físic, afectiu, social i cognitiu dels infants (Departament d'Ensenyament, 2016).

D'acord amb el **Decret 21/2023**, l'educació infantil es fonamenta en principis com la globalització dels aprenentatges, la importància del joc com a eina fonamental per a l'aprenentatge, i el paper actiu de l'infant en la construcció del seu propi coneixement. A més, aquest decret reforça la necessitat d'una educació inclusiva i equitativa, garantint que tots els infants, independentment de la seva situació, tinguin accés a una educació de qualitat (Generalitat de Catalunya, 2023).

Al llarg del temps, aquesta etapa en la vida d'un infant ha experimentat una gran transformació. Des dels primers plantejaments pedagògics de **Comenius (1592-1670)**, **Rousseau (1712-1778)** i **Pestalozzi (1746-1827)**, fins als models contemporanis basats en la neurociència i la pedagogia activa, s'ha produït un canvi de paradigma en la manera d'entendre l'aprenentatge en la primera infància (Sánchez Vera, 2022).



Durant el segle XIX, figures com Friedrich Fröbel, creador dels primers kindergarten, van posar èmfasi en el joc com a eina fonamental per a l'aprenentatge infantil. Posteriorment, corrents pedagògiques com la **Montessori**, la **Reggio Emilia** i el model de **l'Escola Nova** van reforçar la idea que l'infant és un ésser actiu en el seu aprenentatge i que cal proporcionar-li un entorn enriquit per al seu desenvolupament (Alcrudo et al., 2012).

A Espanya, la consideració de l'educació infantil com a etapa educativa diferenciada es va consolidar amb la **LOGSE (1990)**, que la va reconèixer com la primera etapa del sistema educatiu. No obstant això, encara avui existeix un fort debat entre l'enfocament assistencial i l'enfocament educatiu, especialment en el primer cicle (0-3 anys) (Sánchez Vera, 2022).

2.1.1. Importància de l'educació infantil

Diversos estudis han demostrat que una educació infantil de qualitat té un impacte significatiu en el desenvolupament cognitiu, emocional i social dels infants. Segons **l'informe estatal sobre l'educació infantil a Espanya**, l'educació en aquesta etapa és essencial per a la compensació de desigualtats, la prevenció del fracàs escolar i la promoció de l'èxit educatiu a llarg termini (Alcrudo et al., 2012).

A més, el currículum d'educació infantil destaca la importància de fomentar la **identitat i l'autoestima**, la **capacitat de comunicació**, el **pensament crític** i la **creativitat**, aspectes fonamentals per al desenvolupament integral de l'infant (Departament d'Ensenyament, 2016).

L'educació infantil també juga un paper clau en la **socialització** i en la **construcció de vincles emocionals positius**, ja que proporciona als infants les primeres experiències de convivència en un entorn estructurat fora de la família. Com apunta el **Decret 21/2023**, aquesta etapa ha de garantir una educació inclusiva que respecti la diversitat i atengui les necessitats individuals dels infants (Generalitat de Catalunya, 2023).



2.1.2. Enfocaments pedagògics en l'educació infantil

Els models pedagògics més influents en l'educació infantil actual són:

1. **El model constructivista (Piaget, Vygotsky):** Considera que els infants aprenen mitjançant la interacció amb l'entorn i amb els altres. Aquest model dona molta importància al joc, l'experimentació i la col·laboració entre iguals (Sánchez Vera, 2022).
2. **La pedagogia Montessori:** Basada en l'autonomia de l'infant i en un ambient preparat per afavorir l'aprenentatge a través de materials manipulatius.
3. **El model Reggio Emilia:** Centrat en la creativitat i l'expressió artística, considera l'infant com a protagonista del seu aprenentatge.
4. **L'enfocament globalitzat:** Present en el currículum actual, posa èmfasi en l'aprenentatge significatiu i en la connexió entre diferents àrees de coneixement (Departament d'Ensenyament, 2016).

L'evidència científica i les recomanacions internacionals reforcen la necessitat d'invertir en aquesta etapa per garantir l'èxit educatiu i el benestar dels infants, la qual cosa suposa un compromís tant per a les institucions educatives com per a les famílies i la societat en general.

CAPÍTOL II

2.2. EMOCIONS

El concepte d'emoció ha estat objecte d'estudi al llarg de la història des de diverses disciplines com la filosofia, la psicologia i la neurociència. Segons Mora (2012), "la naturalesa ha trobat amb l'emoció un mecanisme savi, eficient, capaç de mantenir a tots els éssers vius uns enfront als altres", destacant així el paper adaptatiu de les emocions en la supervivència i en les relacions socials (en Bisquerra et al., 2012, p. 16).



A l'educació infantil, les emocions juguen un paper fonamental en la construcció de la identitat, la regulació del comportament i la capacitat d'aprenentatge. La recerca en neuroeducació ha demostrat que les emocions no només influeixen en la memòria i la motivació, sinó que també modulen la interacció social i el benestar dels infants (Casals Rotllant, 2020).

D'acord amb el **Decret 21/2023** sobre l'ordenació dels ensenyaments d'educació infantil, un dels eixos fonamentals del currículum és el desenvolupament de la competència emocional i social, amb l'objectiu de garantir el benestar dels infants i la seva capacitat per interactuar en diferents contextos (Generalitat de Catalunya, 2023). En aquest marc, l'educació emocional esdevé un component essencial de la pràctica educativa, requerint la incorporació d'estratègies didàctiques que afavoreixin la consciència emocional i la regulació afectiva.

Des d'un punt de vista psicològic, les emocions són respostes complexes a estímuls interns o externs que impliquen canvis fisiològics, cognitius i conductuals (Ruiz-Rico et al., 2023). Els estudis en neurociència han demostrat que les emocions són processades en diferents àrees cerebrals, especialment en l'amígdala, el còrtex prefrontal i l'hipocamp (Casals Rotllant, 2020). L'amígdala és responsable de la resposta emocional immediata, mentre que el còrtex prefrontal modula i regula aquestes emocions en funció del context i de l'experiència prèvia.

En els infants, aquestes estructures cerebrals encara es troben en desenvolupament, fet que explica per què els nens i nenes solen tenir dificultats per reconèixer i gestionar les seves emocions de manera autònoma. L'educació emocional té un paper clau en aquest procés, ja que permet als infants establir connexions més sòlides entre les emocions i la seva expressió verbal i conductual (Bisquerra & Escoda, 2012).

2.2.1. Classificació de les emocions

Diversos autors han proposat diferents classificacions de les emocions. Una distinció rellevant és la que divideix les emocions en **primàries** i **secundàries**. Les emocions primàries són innates i compartides per totes les cultures, mentre que les emocions secundàries deriven de la interacció social i estan influïdes per l'aprenentatge (Pinedo Cantillo & Yáñez-Canal, 2020).



Bisquerra (2009) proposa una classificació funcional de les emocions, dividint-les en **emocions positives** (afavoreixen el benestar, com l'alegria i la serenitat) i **emocions negatives** (com la por o la ràbia, que poden tenir funcions protectores però també limitadores).

Aquesta distinció és clau en l'educació infantil, ja que implica la necessitat de treballar no només el reconeixement de les emocions bàsiques, sinó també la comprensió i regulació de les emocions socials i morals.

És per això que, el currículum d'educació infantil subratlla la importància del desenvolupament emocional com a eix fonamental per al creixement integral de l'infant. Segons el **currículum del segon cicle d'educació infantil**, els objectius educatius inclouen:

- Afavorir la identificació i expressió de les emocions.
- Desenvolupar estratègies de regulació emocional.
- Fomentar la convivència i la gestió de conflictes.

Aquesta visió està en línia amb les aportacions de Bisquerra, qui argumenta que l'educació emocional hauria de ser una part integral del currículum escolar (Bisquerra & Pérez Escoda, 2009). Segons l'Observatori FAROS de Sant Joan de Déu, una educació emocional de qualitat contribueix a la reducció de problemes de conducta i a la millora de la resiliència en els infants (Bisquerra et al., 2012).

Diversos estudis han demostrat que els infants que desenvolupen una bona capacitat de reconeixement emocional també mostren nivells més alts d'empatia i habilitats socials (Bisquerra & Escoda, 2012). L'empatia, entesa com la capacitat de posar-se en el lloc de l'altre i comprendre els seus sentiments, es basa en dues dimensions:

- **Empatia cognitiva:** La capacitat de comprendre l'estat emocional d'una altra persona.
- **Empatia afectiva:** La capacitat de sentir una emoció en resposta a l'emoció de l'altre.



Els infants que aprenen a reconèixer les emocions des de petits tenen més facilitat per desenvolupar respostes prosocials i per establir relacions més harmonioses amb els seus iguals. Aquest procés és especialment rellevant en l'educació infantil, ja que l'escola és un dels primers entorns on els infants aprenen a gestionar les seves emocions en interacció amb altres nens i adults (Bisquerra & Escoda, 2012).

D'altra banda, l'**Observatori FAROS de Sant Joan de Déu** destaca que la manca de reconeixement emocional en la infància pot derivar en dificultats en les relacions socials, problemes de conducta i una major vulnerabilitat a l'estrès i l'ansietat en etapes posteriors.

2.2.2. L'impacte de les emocions en l'aprenentatge infantil

Les emocions tenen un paper fonamental en la construcció del coneixement des de les primeres etapes de la vida. Tal com assenyala Casals Rotllant (2020), afecten processos clau com l'**atenció, la motivació i la memòria**, tres pilars bàsics en qualsevol situació d'aprenentatge. Quan un infant se sent emocionalment segur i acollit, el seu cervell pot enfocar-se de manera més efectiva en la tasca, afavorint la retenció i la comprensió dels continguts.

Els contextos educatius de qualitat no es limiten a transmetre coneixements, sinó que generen vincles i ambients on els infants poden explorar, equivocar-se i créixer sense por al judici. Aquest entorn emocionalment ric facilita la participació activa dels nens i nenes i els convida a establir connexions significatives amb allò que aprenen. Això es fa especialment evident en l'etapa infantil, en què la majoria d'aprenentatges es donen a través del joc, l'experimentació i la relació amb els altres.

Segons Vygotsky, les emocions i el desenvolupament cognitiu i lingüístic estan estretament interrelacionats. A través del llenguatge, l'infant pot expressar el que sent, posar nom a les emocions i, a mesura que creix, elaborar significats propis sobre les seves vivències. D'aquesta manera, l'expressió emocional esdevé un canal d'aprenentatge tan rellevant com qualsevol altre, especialment quan es combina amb el joc simbòlic, l'art i l'exploració sensorial, que permeten integrar les experiències internes amb el món exterior.



A escala neurobiològica, les emocions negatives com l'ansietat o la por poden bloquejar l'accés a la memòria i reduir la capacitat d'atenció. L'hipocamp, clau en la consolidació dels records, es veu afectat per situacions d'estrès sostingut, igual que el còrtex prefrontal, relacionat amb la presa de decisions i la regulació conductual (Mora, 2013). Això evidencia que, per a aprendre, és necessari que el cervell estigui en un estat de calma i confiança, cosa que només s'assoleix si les emocions es troben en equilibri.

Tal com assenyala Bisquerra (2000), “emoció i motivació comparteixen una mateixa arrel etimològica (*movere*), fet que posa de manifest la seva estreta relació”. Les emocions actuen com a motor o fre de l'activitat intel·lectual. Quan un infant està interessat, entusiasmat o se sent reconegut, és més probable que s'impliqui activament en el procés d'aprenentatge. En canvi, la tristesa, la frustració o el sentiment de desconnexió poden afavorir l'aïllament i la manca d'interès per descobrir el món que l'envolta.

Diferents investigacions apunten que la vivència emocional té una incidència directa en el desenvolupament de l'autonomia, l'autoimatge i la capacitat d'interacció social dels infants, aspectes indissociables de l'aprenentatge (Herrera Pérez, 2022). En aquest sentit, comprendre i sostenir les emocions de l'infant és també una forma d'acompanyar-lo en el seu desenvolupament cognitiu i social.

Els infants aprenen en relació constant amb l'altre, i les emocions formen part d'aquesta relació. Quan l'adult és capaç de reconèixer i contenir l'estat emocional del nen o nena, contribueix no només al seu benestar, sinó també a la creació d'un espai de confiança on l'error esdevé oportunitat i l'esforç es valora per damunt del resultat. Així, el procés d'aprendre esdevé vivencial, significatiu i emocionalment integrat.

Finalment, cal recordar que les emocions no són simples reaccions, sinó respostes complexes que impliquen aspectes cognitius, fisiològics i conductuals. L'alegria, la por, la sorpresa, la ràbia o la curiositat són emocions que formen part del dia a dia a l'aula, i la manera com aquestes són acollides o rebutjades influeix profundament en la manera com l'infant es percep a si mateix i interpreta el món (Pérez-González & Pena Garrido, 2011).

Per tant, parlar d'aprenentatge en l'etapa infantil és parlar, inevitablement, d'emocions. Una escola que en tingui cura, que les legítimi i que les integri com a part de la vida quotidiana, contribuirà no només a formar infants competents, sinó també persones sensibles, atentes i amb ganes de seguir aprenent



CAPÍTOL III

2.3. INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL

La **intel·ligència emocional (IE)** constitueix una eina essencial en l'àmbit educatiu, especialment rellevant durant l'educació infantil, ja que influeix directament en el desenvolupament integral dels infants. Segons Goleman, citat per Ariza Hernández (2017), la intel·ligència emocional es defineix com la capacitat per conèixer i gestionar les pròpies emocions, controlar la motivació interna, reconèixer les emocions dels altres i gestionar eficaçment les habilitats socials (p. 196). Aquesta definició inclou aspectes essencials com l'autoconsciència, l'autocontrol, l'empatia i la capacitat per comunicar-se de manera efectiva, competències que poden desenvolupar-se des d'edats primerenques i que són claus per al desenvolupament integral dels infants.

Segons Bisquerra (2000), tradicionalment l'educació s'ha centrat en el desenvolupament cognitiu, deixant de banda la dimensió emocional. Tanmateix, l'educació emocional implica un canvi significatiu cap a la integració del desenvolupament emocional com a part essencial de la formació integral, proposant “un millor coneixement dels fenòmens emocionals, el desenvolupament de la consciència emocional, la capacitat per controlar les emocions i fomentar una actitud positiva davant la vida” (p. 5).

Des d'una perspectiva educativa complementària, Herrera Pérez (2022) subratlla que la intel·ligència emocional implica no només el reconeixement i regulació emocional, sinó també el desenvolupament de competències emocionals que afavoreixen l'adaptació personal, familiar, social i acadèmica dels nens. A més, defensa que la implementació de programes educatius preventius enfocats al desenvolupament d'aquestes competències socioemocionals és crucial per a l'adaptació emocional i el benestar dels infants en l'entorn escolar.

El desenvolupament de competències emocionals a través de programes educatius estructurats permet abordar diversos desafiaments presents en la dinàmica escolar. Bisquerra (2000) emfatitza que l'educació emocional és una forma efectiva de prevenció davant problemes com la violència escolar, l'estrès, els estats depressius i altres trastorns emocionals. A més, una educació emocional adequada des de la infància afavoreix el benestar subjectiu, la millora del clima escolar, la reducció de conflictes i, consegüentment, un major èxit acadèmic i social.



La incorporació de la IE a les escoles des de l'etapa infantil proporciona eines essencials perquè els infants puguin afrontar reptes, adaptar-se als canvis i optimitzar el seu procés educatiu. Una intervenció emocional primerenca no només reforça les capacitats acadèmiques, sinó que també promou un benestar integral i millora la convivència dins de l'aula (Herrera Pérez, 2022).

Segons Pérez-González i Pena Garrido (2011), la IE no es limita únicament a l'habilitat de gestió personal de les emocions, sinó que també inclou competències socioemocionals que faciliten l'adaptació personal, familiar, social, acadèmica i professional. Per això, resulta fonamental incloure l'educació emocional des de les primeres etapes educatives, destacant el paper primordial de la família i el professorat com a mediadors emocionals en aquest procés.

Els estudis citats per Herrera Pérez (2022) subratllen objectius específics en l'aplicació de la IE en educació infantil, com ara la fonamentació teòrica del concepte, la comprensió de la interacció entre emoció i cognició, la identificació de factors essencials per al seu desenvolupament i la proposta d'estratègies d'intervenció pràctiques i viables.

Per tant, l'educació emocional ha de formar part del currículum educatiu des de les primeres etapes. La seva importància rau no només en la prevenció de problemes emocionals i conductuals, sinó també en la promoció d'un desenvolupament equilibrat i positiu de la personalitat infantil. La implementació de programes d'educació emocional ha d'estar fonamentada en una base teòrica sòlida, amb una avaluació adequada dels resultats que permeti verificar l'efectivitat d'aquestes intervencions en la millora de les competències emocionals des d'edats primerenques.

En definitiva, la intel·ligència emocional es presenta com una eina educativa essencial en l'etapa infantil. El seu desenvolupament adequat contribueix a la millora emocional individual, alhora que també potencia un ambient escolar saludable, segur i positiu, preparant l'alumnat per afrontar futurs desafiaments emocionals, socials i acadèmics, i assegurant beneficis significatius per a una formació emocionalment equilibrada, autònoma i madura.



CAPÍTOL IV

2.4. EDUCACIÓ EMOCIONAL

L'educació emocional s'estableix com un pilar fonamental en el desenvolupament integral de la persona, especialment en les primeres etapes de la vida, on es construeixen les bases de la personalitat i de la competència social. Es tracta d'un procés educatiu continu i sistèmic que va més enllà de la mera transmissió de coneixements, ja que busca potenciar les competències emocionals per tal d'afavorir el benestar personal i social. Segons Bisquerra (2000), aquestes competències inclouen, entre d'altres, la consciència emocional, la regulació emocional, l'autonomia emocional, la competència social i les habilitats de vida i benestar. Aquesta perspectiva educativa emergeix com a resposta a les mancances d'un sistema tradicionalment centrat en l'àmbit cognitiu, obviant en gran mesura la dimensió afectiva de l'alumnat.

En aquest context, és imprescindible destacar la importància de començar aquest treball des del naixement. La infància és una etapa extraordinàriament sensible, en la qual el cervell és altament plàstic i receptiu a les experiències emocionals, les quals deixen una empremta duradora en el desenvolupament neurològic i conductual (Mora, 2011). El joc, per exemple, esdevé una eina privilegiada d'aprenentatge emocional, ja que mitjançant la interacció lúdica, el nen no sols assimila coneixements, sinó que transforma el seu cervell i adquireix eines per gestionar el seu entorn. Aquesta realitat justifica la necessitat d'una intervenció educativa centrada en les emocions des de les primeres etapes escolars, especialment en l'educació infantil.

D'altra banda, diversos estudis i aportacions teòriques han posat de manifest les greus conseqüències de l'analfabetisme emocional. Goleman (1995) alerta que la manca de recursos per comprendre i regular les emocions pot derivar en fracàs escolar, problemes de conducta, violència, addiccions i trastorns psicològics. Aquesta diagnosi crítica ens convida a reconsiderar les prioritats educatives, situant la formació emocional com una estratègia preventiva i de promoció del benestar. En aquesta línia, Gardner (1995), amb la seva teoria de les intel·ligències múltiples, reconeix la importància de les intel·ligències interpersonal i intrapersonal, imprescindibles per a l'èxit personal i per a unes relacions socials saludables.



En l'àmbit escolar, la implementació d'una educació emocional sistematitzada exigeix no tan sols la introducció de continguts específics, sinó també un canvi de paradigma metodològic. No n'hi ha prou amb parlar d'emocions de forma puntual o superficial, cal integrar-les transversalment en la pràctica docent. El docent, en aquest sentit, esdevé una figura clau: no sols com a transmissor de coneixements, sinó com a model emocional. Tal com assenyala López Cassà (2015), l'actitud, la disponibilitat afectiva i la qualitat de les interaccions que el mestre estableix amb els infants tenen un impacte directe en el clima emocional de l'aula i en el desenvolupament socioemocional dels alumnes. Per tant, és imprescindible que el professorat rebi formació específica en aquest àmbit i pugui desenvolupar la seva pròpia competència emocional.

Els beneficis de treballar l'educació emocional a l'escola infantil han estat recollits en nombroses investigacions. Lantieri i Nambiar (2015) posen de manifest que fomentar habilitats socials i emocionals des de la infància té efectes positius a llarg termini en la salut mental, el rendiment acadèmic i la qualitat de vida. Igualment, segons Pérez-González (2015), els programes d'aprenentatge social i emocional milloren la motivació, l'autocontrol, la capacitat de resoldre conflictes i la convivència escolar. Això s'acompanya d'un augment de l'autoestima i d'una reducció de les conductes disruptives, afavorint un entorn educatiu més segur i estimulant.

L'educació emocional, per tant, no pot ser entesa com una tasca complementària o circumstancial, sinó com un component estructural del sistema educatiu. Només a través d'una aposta ferma per aquesta perspectiva, amb el suport de les institucions, la implicació de les famílies i la capacitació del professorat, es podrà construir una escola més humana, inclusiva i transformadora. En definitiva, educar en emocions és educar per a la vida, i és també una responsabilitat col·lectiva inajornable si aspirem a una societat més justa, empàtica i saludable.



CAPÍTOL V

2.5. REGULACIÓ EMOCIONAL

Durant els primers anys de vida, els infants experimenten un ampli ventall d'emocions que es despleguen en contextos interpersonals intensos i sovint imprevisibles. Aquestes primeres experiències emocionals esdevenen fonamentals per a la configuració de la seva vida afectiva i social. En aquest marc, la capacitat per gestionar i modular les pròpies emocions adquireix una importància cabdal. Aquest procés, conegut com a regulació emocional, no es desenvolupa de manera autònoma, sinó que es veu profundament influït per la interacció amb l'entorn, especialment amb les figures de vinculació primària.

En la mesura que els infants s'enfronten a situacions de frustració, conflicte o canvi, emergeix la necessitat d'articular mecanismes interns que permetin reconduir la seva experiència emocional. És aquí on s'insereix el concepte d'autoregulació emocional, entès com el pas progressiu d'una regulació externa, mediada per adults, cap a una capacitat interna de gestionar emocions pròpies. Aquesta transició gradual no només es vincula amb el desenvolupament neuropsicològic, sinó també amb la qualitat de les interaccions socials i l'ambient emocional en què creixen els infants.

L'autoregulació emocional en la infància ha estat definida com “la capacitat intrínseca dels nens i nenes de modular i modificar respostes tant emocionals com cognitives, en funció de les demandes de situacions específiques” (De Grandis et al., 2019, p. 69). Aquesta habilitat no pot entendre's de manera aïllada, ja que està determinada per factors biològics, psicològics i socials que interactuen de manera complexa des del naixement. Com remarquen diversos autors, la diferència fonamental entre regulació emocional i autoregulació rau en el lloc des d'on s'opera: mentre que la regulació pot ser externa (extrínseca), l'autoregulació implica una gestió interna i autònoma de l'afecte (De Grandis et al., 2019).

Segons Olhaberry i Sieverson (2022), el desenvolupament de l'autoregulació comença a partir de la heteroregulació inicial, on el cuidador regula l'estat emocional del nadó, i es transforma de forma progressiva cap a una gestió més autònoma. Així, des d'un enfocament evolutiu, els infants adquireixen progressivament estratègies per influir en la intensitat, durada i expressió de les seves emocions, desenvolupant habilitats d'autoconsolació i



desconnexió atencional, per exemple; succionar-se el dit, girar la mirada, buscar suport verbal o físic.

Aquesta habilitat adaptativa permet als infants mantenir el benestar emocional, assolir objectius i adequar-se a les demandes de l'entorn. De fet, com assenyalen Ester Ato Lozano et al. (2004), la funció fonamental de l'autoregulació emocional és afavorir l'adaptació social. Una baixa autoregulació emocional, combinada amb una alta emocionalitat negativa, pot predisposar a trastorns de conducta externs com l'agressivitat o interns com la por i la inhibició (Eisenberg & Fabes, 1992, citat a Ato Lozano et al., 2004).

En paral·lel, l'autoregulació emocional no s'hauria d'entendre com un procés únicament voluntari o conscient. Tal com indica Canet-Juric et al. (2016, citat a De Grandis et al., 2019), aquesta pot ser automàtica, basada en hàbits apresos que es manifesten de manera eficient i inconscient, o controlada, és a dir, conscienciada i deliberada. Aquest doble vessant permet entendre per què alguns infants, tot i ser molt petits, mostren capacitat per reconduir els seus estats emocionals amb estratègies relativament complexes, com ara l'autodistracció o la cerca d'aproximació a figures de confort (Grolnick et al., 1999, citat a Ato Lozano et al., 2004).

A nivell funcional, les estratègies d'autoregulació emocional poden classificar-se en un continu que va des de les més passives, com evitar el contacte visual o l'ús d'objectes per calmar-se, fins a les més actives, com la distracció, el joc simbòlic o la verbalització de l'enuig (Braungart & Stifter, 1991; Calkins & Johnson, 1998, citats a Ato Lozano et al., 2004). Aquestes estratègies evolucionen amb l'edat, depenent tant de la maduració de les xarxes atencionals com del context familiar i social en què es troben els infants (Rothbart & Derryberry, 1981, citat a Ato Lozano et al., 2004).

Finalment, cal tenir present que l'autoregulació emocional no només reflecteix un estat de desenvolupament individual, sinó també una construcció relacional. És a dir, les habilitats autoregulatòries dels infants són fruit de la interacció amb adults significatius que actuen com a co-reguladors en els primers anys de vida (Olhaberry & Sieverson, 2022). Aquesta perspectiva relacional posa en relleu la importància d'un acompanyament emocional sensible, capaç d'oferir respostes ajustades a les necessitats del nen o nena, i que afavoreixi l'emergència d'una autoregulació eficaç, flexible i progressivament autònoma.



2.5.1. Importància de l'autoregulació emocional en els infants

L'autoregulació emocional és una competència fonamental en el desenvolupament integral dels infants, ja que incideix directament en la seva capacitat d'adaptació, convivència i benestar emocional. No obstant això, malgrat que la recerca científica posa de manifest la seva rellevància, en molts contextos escolars aquesta dimensió encara no rep l'atenció ni els recursos que mereix. Les pràctiques educatives sovint continuen prioritant els aprenentatges cognitius tradicionals, com la lectoescriptura o les matemàtiques, relegant les habilitats emocionals a un segon pla.

Tal com assenyalen Olhaberry i Sieverson (2022), la capacitat per regular les pròpies emocions està íntimament relacionada amb el desenvolupament de vincles afectius segurs, la integració social i l'assoliment de la salut mental. Així, un infant que ha après a gestionar la intensitat i expressió de les seves emocions, especialment les de caràcter negatiu com la frustració o la ràbia, tindrà més facilitat per establir relacions positives amb l'entorn i per afrontar de manera eficaç els desafiaments que es presenten en la vida quotidiana.

Des d'un enfocament evolutiu, la progressiva adquisició d'aquesta habilitat implica un desplaçament des de la dependència de la regulació externa (exercida pels adults) cap a una capacitat autònoma de modulació emocional (De Grandis et al., 2019). Aquest procés, que s'inicia durant la primera infància i s'estén al llarg dels anys escolars, es veu influït per factors biològics, com el temperament i la maduració de les xarxes atencionals, però també per factors ambientals, com la sensibilitat parental i els estils de criança (De Grandis et al., 2019).

D'acord amb Villanueva et al. (2011), durant l'etapa preescolar els infants comencen a utilitzar el llenguatge com a eina de regulació, a elaborar regles internes i a ajustar el seu comportament a contextos socials i educatius. Aquest avenç es tradueix en una major capacitat per inhibir conductes impulsives, tolerar la frustració i mantenir l'atenció en tasques determinades. Així, l'autoregulació emocional no només afavoreix una convivència més harmoniosa, sinó que també repercuteix positivament en l'aprenentatge i l'autonomia personal.

A més, diferents estudis han posat en relleu que dificultats sostingudes en l'autoregulació emocional poden estar associades a trastorns del comportament, com ara l'agressivitat o el trastorn per dèficit d'atenció amb hiperactivitat (TDAH) (Olhaberry &



Sieverson, 2022). En aquest sentit, la promoció precoç de l'autoregulació no només té un caràcter preventiu, sinó també reparador, ja que permet als infants desenvolupar estratègies per afrontar situacions estressants de manera més funcional i adaptativa.

Un altre aspecte destacable és la relació entre autoregulació emocional i benestar subjectiu. Segons el *Manual de regulació emocional en nens* (Schwindt, 2024), els infants que aprenen a gestionar les seves emocions mostren una major estabilitat afectiva, una millor autoestima i una actitud més positiva davant els reptes. A més, aquestes habilitats afavoreixen la resolució de conflictes, la comunicació assertiva i la construcció de relacions significatives amb iguals i adults.

Per tant, fomentar el desenvolupament de l'autoregulació emocional en la infància no només té efectes immediats en la qualitat de vida dels infants, sinó que també suposa una inversió a llarg termini en la construcció d'adults emocionalment competents. Tanmateix, per tal que aquesta habilitat sigui realment valorada i integrada en l'educació formal, cal una transformació profunda en la cultura escolar, que incorpori l'educació emocional com a part central del projecte educatiu i no com un afegit circumstancial.

2.5.2. Evolució de l'autoregulació dels 0 als 6 anys

El desenvolupament de l'autoregulació emocional durant la primera infància segueix un **procés evolutiu progressiu**, en què els infants passen d'una dependència quasi total dels adults cap a formes més autònomes i complexes de regulació. Aquest procés està marcat per diverses etapes que reflecteixen tant la maduració biològica com la qualitat de les interaccions amb l'entorn.

En els primers mesos de vida (0-3 mesos), la regulació és essencialment externa, dependent completament dels cuidadors per mitigar l'estrès. Els nadons utilitzen mecanismes fisiològics bàsics com la succió o el plor, i responen al confort proporcionat pels adults (Olhaberry & Sieverson, 2022).

A partir dels 3 mesos i fins als 12, els infants comencen a desenvolupar estratègies de regulació pròpies com desviar la mirada, explorar objectes o buscar la presència del cuidador. Cap als 7 mesos ja poden anticipar rutines, fet que els ajuda a gestionar expectatives emocionals (Olhaberry & Sieverson, 2022).



Entre els 12 i els 24 mesos, el desenvolupament del llenguatge gestual i verbal millora la comunicació emocional. L'infant pot demanar ajuda, mostrar afecte o expressar el malestar d'una manera més específica. Aquest període és clau per a l'aparició de conductes de consolació pròpia (De Grandis et al., 2019).

Des dels 2 als 3 anys, l'avenç en el llenguatge i l'autonomia motriu facilita l'aparició de conductes reguladores més intencionades, com la distracció voluntària, la imitació de models adults o l'evitació de situacions estressants. El joc simbòlic emergeix com una eina poderosa per canalitzar emocions (Villanueva et al., 2011).

Entre els 3 i els 6 anys, l'infant consolida estratègies internes de regulació. És capaç d'inhibir conductes, seguir normes socials i expressar emocions amb més matisos. El llenguatge esdevé una eina central per verbalitzar l'estat emocional i per guiar el propi comportament (Schwindt, 2024). Cap als 5–6 anys, molts infants poden reconèixer els desencadenants emocionals, anticipar reaccions i aplicar estratègies apreses, especialment si han estat acompanyats per a adults sensibles i coherents.

Aquest recorregut mostra que l'autoregulació emocional no és una habilitat innata i fixa, sinó un procés gradual, construït mitjançant la interacció entre predisposicions individuals i el context relacional.

2.5.3. La regulació emocional a través del Racó de la Calma

Un dels recursos pedagògics més potents i accessibles per treballar la regulació emocional amb infants d'educació infantil és el Racó de la Calma. Aquest espai, dissenyat per oferir un entorn tranquil i relaxat, **permet als infants prendre consciència del seu estat emocional i posar en pràctica estratègies d'autoregulació** adaptades a les seves necessitats i al seu moment evolutiu.

Segons el Ministerio de Educación (2022), el Racó de la Calma és “un espai físic que té com a objectiu proporcionar benestar quan no ens sentim bé emocionalment” i es fonamenta en el concepte de temps fora positiu, una estratègia de la disciplina positiva que pretén oferir un moment i un lloc per gestionar l'emoció, i no pas per imposar càstig. Això suposa un canvi de paradigma important: es deixa de veure la desregulació emocional com un problema de conducta i es comprèn com una oportunitat d'acompanyar el desenvolupament emocional de l'infant.



Aquest espai actua com un entorn protector que facilita la regulació emocional autònoma, permetent als infants retirar-se, observar com se senten i decidir com volen actuar. Diversos autors han assenyalat que la regulació emocional implica “la capacitat per modificar l’aparició, intensitat, duració i expressió d’una emoció amb l’objectiu d’adaptar-se a una situació” (Olhaberry & Sieverson, 2022). Així, el Racó de la Calma es converteix en una eina pedagògica concreta per facilitar aquest procés.

A més, permet desenvolupar **habilitats com l’autoconeixement, l’autonomia, la responsabilitat emocional i el respecte pels ritmes propis i aliens**. Com destaca Schwindt (2024), les estratègies de regulació emocional són més efectives quan es combinen amb l’escolta activa, la validació emocional i la creació d’un ambient segur. El Racó de la Calma, quan s’integra amb coherència al dia a dia de l’aula, afavoreix una cultura de respecte emocional i una convivència més saludable.

2.5.4. Evolució en l’ús del Racó de la Calma

L’ús del Racó de la Calma evoluciona de manera significativa entre els 3 i els 6 anys, d’acord amb el desenvolupament cognitiu, lingüístic i emocional dels infants. En el nivell d’I3, l’espai representa una novetat: els infants l’exploren per curiositat, el comencen a conèixer i, progressivament, n’associen l’ús a moments de malestar, tensió o sobreestimulació. En aquesta etapa, és fonamental l’acompanyament de l’adult, que ajuda a posar paraules a les emocions i guia en l’ús dels materials disponibles (peluixos, ampolles de la calma, contes, coixins sensorials, etc.) (Ministerio de Educació, 2022).

Amb un treball emocional constant a l’aula, a través d’assemblees, contes, jocs simbòlics o converses dirigides, els infants comencen a integrar aquest espai com una eina útil. Cap a I4, ja mostren més autonomia en la seva regulació emocional. En molts casos, poden identificar el seu estat emocional, comunicar la seva necessitat d’anar al Racó i fer ús de recursos de manera més funcional, com respirar profundament, abraçar un peluix o mirar un conte. Com assenyala De Grandis et al. (2019), l’autoregulació emocional evoluciona com una habilitat intrínseca que implica “modular i modificar respostes emocionals en funció de les demandes específiques de la situació”.

En el nivell d’I5, l’ús del Racó de la Calma esdevé més sofisticat i madur. Els infants han interioritzat tant l’espai com les estratègies de regulació, de manera que sovint poden aplicar-les de forma autònoma abans d’arribar a un estat de desbordament emocional.



Això mostra que, a mesura que l'infant desenvolupa la seva competència emocional, també desenvolupa un *espai intern de calma*, que pot activar-se sense necessitat d'anar físicament al racó. Ara bé, aquest espai continua sent un recurs útil i disponible, especialment en moments de tensió intensa o de conflicte social.

Els infants d'I5, a més, han començat a establir un diàleg intern sobre què senten i per què ho senten. Aquest autoconeixement, juntament amb el reconeixement de les conseqüències de les seves accions, evidencia una comprensió més profunda de les emocions pròpies i alienes. Tal com expliquen Ato Lozano et al. (2004), la regulació emocional en la infància implica un procés actiu d'interiorització, en què l'infant assumeix i gestiona els mecanismes de control de manera autònoma.

L'objectiu final del Racó de la Calma no és només el confort temporal, sinó la consolidació d'hàbits de regulació emocional. A mesura que els infants practiquen aquestes estratègies, poden incorporar-les a altres contextos i fer-ne ús en situacions diverses. Com explica Villanueva et al. (2011), els infants desenvolupen progressivament la capacitat de controlar impulsos, tolerar la frustració i prendre decisions regulades emocionalment.

La "tornada a la calma" és un moment pedagògic clau. Després d'utilitzar el racó, molts infants poden reincorporar-se a l'activitat de grup amb una actitud més regulada i oberta, fet que no només millora el seu estat intern, sinó també la dinàmica de l'aula. Aquest retorn sovint inclou una petita conversa amb l'educador/a, on es valida l'experiència viscuda i es reforcen les estratègies emprades.

Finalment, és important entendre que la regulació emocional no s'assoleix de forma lineal ni automàtica. Requereix temps, pràctica i un entorn coherent. El Racó de la Calma, quan està ben integrat dins d'un projecte educatiu emocionalment sensible, esdevé molt més que un espai físic: és un símbol de respecte per les emocions infantils, una eina per l'autonomia i un suport per la construcció d'una convivència basada en l'empatia i el benestar compartit.



3. MARC METODOLÒGIC

3.1. SUPÒSIT DE PARTIDA

El present estudi sorgeix a partir de les observacions realitzades durant el segon període de pràctiques en una escola d'educació infantil de Segur de Calafell. Al llarg d'aquesta experiència, es va evidenciar que un nombre significatiu d'infants experimentava dificultats en la regulació emocional en diverses situacions quotidianes dins l'aula. A més evidenciaven una manca d'estratègies per autoregular-se de manera autònoma. També es va fer palesa una desconeixença generalitzada de les emocions, tant en el seu reconeixement com en la seva expressió i gestió. Aquesta dificultat incidia en la seva participació en les activitats d'aprenentatge i en la seva interacció amb l'entorn.

En aquest context, es va recuperar la idea d'un recurs metodològic ja identificat en experiències formatives prèvies: el **Racó de la Calma**. Aquest espai està ideat com una eina pedagògica orientada a afavorir la regulació emocional dels infants a través de materials multisensorials, permetent-los disposar d'un entorn estructurat per a la gestió autònoma de les seves emocions. Tanmateix, en establir diàleg amb les docents del centre, es va constatar que aquest recurs no estava contemplat en la seva pràctica educativa. Aquesta situació va motivar la meua proposta d'introduir el Racó de la Calma com a estratègia per a la millora del benestar emocional en el cicle d'educació infantil.

Amb la voluntat d'explorar la viabilitat d'aquesta proposta, es va traslladar la iniciativa a l'equip directiu del centre. Tot i que es va mostrar interès per la seva implementació, també els hi van emergir interrogants sobre la seva efectivitat. Es va assenyalar, en particular, la preocupació que l'espai es convertís en una àrea de joc lliure sense que els infants en comprenguessin la funcionalitat específica com a eina de regulació emocional. Aquesta reticència posa de manifest la necessitat de generar evidències empíriques sobre l'impacte del Racó de la Calma en la regulació emocional dels infants i la seva incidència en la dinàmica de l'aula.



En resposta a aquesta necessitat, la present investigació es planteja com un estudi comparatiu entre dos centres d'educació infantil: un en el qual s'ha implementat un **Racó de la Calma amb materials multisensorials** i un que no disposen d'aquest recurs. L'objectiu és analitzar en quina mesura la presència d'aquest espai influeix en la regulació emocional dels infants d'entre 3 i 6 anys, la seva capacitat de resposta davant situacions de conflicte i el clima de convivència en l'entorn escolar.

Aquest estudi pretén generar resultats que contribueixin a la reflexió i a la presa de decisions dels equips docents, així com aportar coneixement sobre estratègies d'intervenció per a la gestió emocional en l'etapa d'Infantil. Alhora, es busca oferir un marc d'anàlisi que permeti a les docents de l'escola on es van realitzar les pràctiques valorar la implementació d'aquest recurs i examinar-ne els possibles beneficis en el seu context educatiu.

En aquest marc, es formula la següent **pregunta de recerca**:

- *Com influeix l'ús habitual del Racó de la Calma en l'autoregulació emocional dels infants del segon cicle d'educació infantil?*

A partir d'aquest plantejament, s'estableix la següent **hipòtesi** de treball:

Els infants que fan un ús habitual d'un Racó de la Calma mostren una millor capacitat d'autoregulació emocional i manifesten un menor nombre de reaccions negatives davant situacions de frustració o conflicte.

3.2. OBJECTIUS D'INVESTIGACIÓ

Aquesta proposta metodològica d'observació i anàlisi s'orienta a aconseguir els següents objectius:

OBJECTIU GENERAL:

- Investigar l'impacte del Racó de la Calma en l'autoregulació emocional al segon cicle d'educació infantil.



OBJECTIUS ESPECÍFICS:

- Comparar la capacitat d'autoregulació emocional dels infants en centres amb i sense Racó de la Calma.
- Examinar les característiques i usos del Racó de la Calma en el centre on s'ha implementat aquest recurs.
- Identificar estratègies pedagògiques i materials multisensorials que afavoreixin la funcionalitat del Racó de la Calma com a eina de regulació emocional.
- Explorar les diferències en els comportaments dels infants d'una escola on l'educació emocional és un eix vertebrador del dia a dia i una altra on no es treballa de manera sistemàtica.

3.3. DISSENY

3.3.1. Temporalització

Taula 1. Cronograma de l'organització del treball final de grau.

FASES	PERÍODE
Fase 1. Selecció del tema i delimitació de la problemàtica de la investigació del Treball Final de Grau	Octubre, novembre i desembre de 2024
Fase 2. Fonamentació teòrica	Gener i febrer de 2025
Fase 3. Disseny de la investigació	Març de 2025
Fase 4. Validació dels instruments de recollida de dades	Abril de 2025
Fase 5. Recollida de dades	Abril i maig de 2025
Fase 6. Organització, tractament i anàlisi de la informació obtinguda	Maig de 2025
Fase 7. Elaboració de conclusions i aportacions finals	Finals de maig de 2025

Elaboració pròpia.



3.3.2. Metodologia

La investigació d'aquest treball adopta una **metodologia mixta**, combinant enfocaments **quantitatius** i **qualitatius** per abordar de manera integral el fenomen educatiu investigat. L'aplicació combinada d'ambdues perspectives permet obtenir dades complementàries que garanteixen una anàlisi profunda i rigorosa del context educatiu estudiat (Stake, 1998).

Des del vessant **qualitatiu**, es durà a terme **observacions directes a les aules estudiades** durant un període aproximat de dues hores a cadascuna. Aquesta tècnica permet recollir informació rellevant en el context natural d'aprenentatge, posant èmfasi en aspectes com les actituds i la metodologia de la mestra, l'organització dels espais, els materials utilitzats per a l'autoregulació emocional dels infants i altres indicadors d'interès. Les observacions es **registraran de manera sistemàtica en una llibreta de camp**, afavorint una mirada contextualitzada i interpretativa del funcionament quotidià de l'aula (Campos i Martínez, 2012).

En paral·lel, es farà ús de **taules de registre** per valorar conductes emocionals observables en infants de 3 a 6 anys. Aquestes taules seran omplertes conjuntament amb la tutora de l'aula, centrant-se en l'anàlisi de les respostes emocionals de 10 alumnes seleccionats. Aquesta tècnica, de **caràcter quantitatiu**, aporta dades estructurades que permeten establir patrons de comportament i facilitar la posterior anàlisi comparativa entre contextos educatius (Campos i Martínez, 2012).

Així mateix, s'enviarà un **qüestionari digital**, elaborat mitjançant **Google Forms**, adreçat a docents d'educació infantil d'una escola de la comarca del Garraf, una del Alt Penedès i del centre objecte d'estudi, totes elles amb experiència en la implementació del Racó de la Calma. L'enquesta es farà arribar per correu electrònic i té com a objectiu recollir les percepcions del professorat sobre els beneficis, les dificultats i les estratègies associades a l'ús d'aquest recurs.

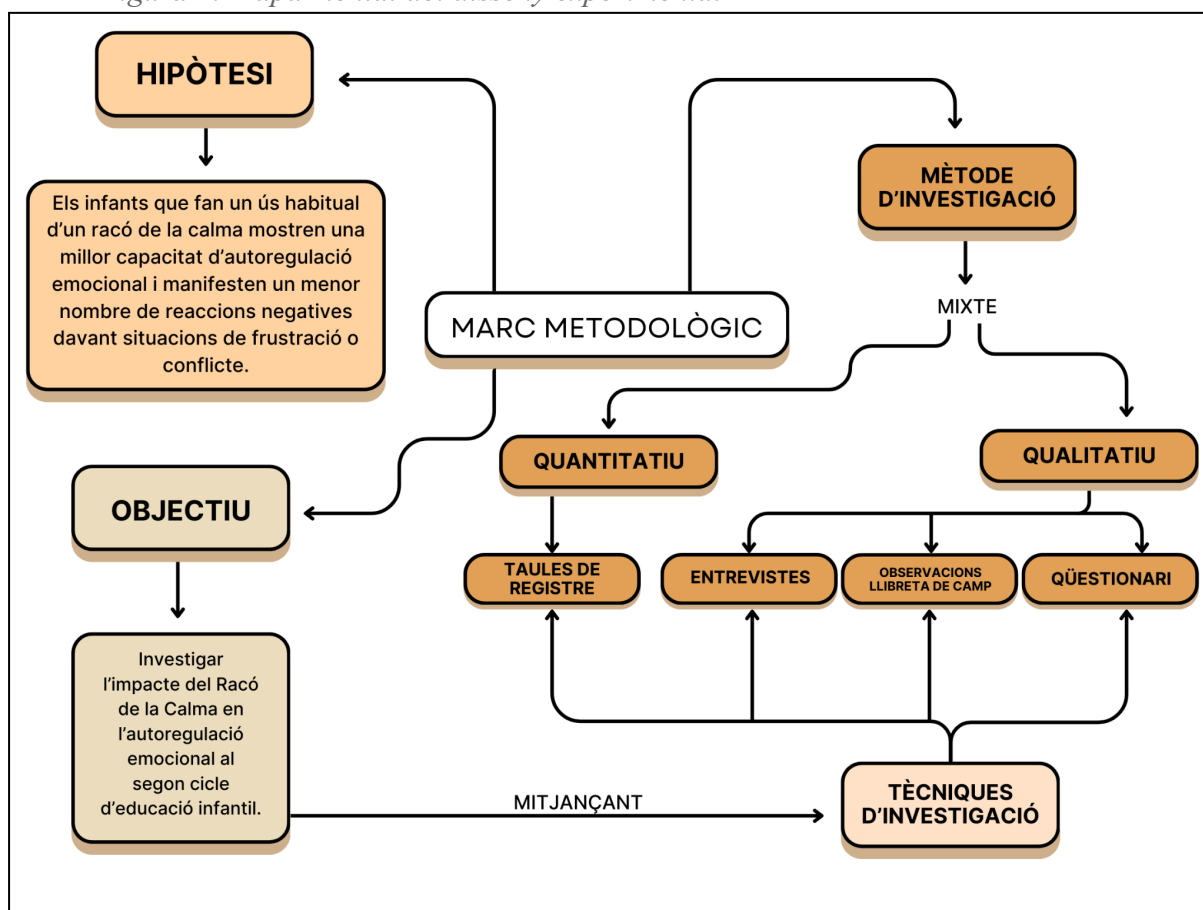
Finalment, es duran a terme **dues entrevistes semiestructurades**: la primera a una mestra amb experiència en la implantació del Racó de la Calma, actualment en un centre sense aquesta pràctica; i la segona, a una professional de l'Associació ELNA, entitat especialitzada en l'acompanyament emocional a l'etapa infantil i en la formació docent en



aquest àmbit. Aquestes entrevistes qualitatives ofereixen una mirada experta i experiencial que complementa i enriqueix els altres instruments de recollida de dades.

La integració d'aquestes tècniques facilita la triangulació metodològica, estratègia clau per incrementar la validesa dels resultats obtinguts (Stake, 1998). Aquesta diversitat de fonts i perspectives permet una anàlisi més acurada, així com afavoreix una actitud crítica i reflexiva per part de la investigadora, tot contribuint a la millora contínua de la pràctica educativa (Barragán & González, 2020).

Figura 1. Mapa mental del disseny experimental



Elaboració pròpia.



3.3.3. Mostra i població

Tal com s'ha plantejat en el supòsit de partida, la present investigació es desenvolupa en **dues escoles públiques** situades a la comarca del Baix Penedès, concretament una al municipi del **Vendrell** i una altra a **Cunit**. La selecció d'aquests centres educatius ha estat realitzada de manera intencionada, amb l'objectiu que ambdós compartissin característiques sociodemogràfiques similars. Aquesta decisió metodològica respon a la voluntat d'obtenir uns resultats més rigorosos i comparables, tot minimitzant els biaixos derivats de les diferències contextuais.

Pel que fa a l'escola situada a Coma-ruga (El Vendrell), el seu Projecte Educatiu de Centre (PEC) defineix el centre com una institució pública, catalana, laica, acollidora, inclusiva i no discriminatòria. Aquesta escola destaca per una elevada diversitat cultural i lingüística entre el seu alumnat, així com per l'atenció a infants amb necessitats educatives diverses.

D'altra banda, l'escola de Cunit, també pública i catalogada com a centre d'alta complexitat, comparteix una visió educativa centrada en el benestar de l'infant. Un tret distintiu d'aquest centre és la seva aposta per l'educació emocional, la qual constitueix un dels eixos vertebradors del seu projecte educatiu. Aquesta línia metodològica sorgeix arran de la detecció, per part de l'equip directiu, de diverses dificultats socioafectives entre l'alumnat, motiu pel qual s'ha instaurat com a prioritat pedagògica transversal en totes les etapes educatives.

Quant a la **mostra objecte d'estudi**, s'ha treballat amb un total de **120 infants**, 60 de cada centre. En cada escola, la mostra es distribueix equitativament entre els tres nivells d'educació infantil (I3, I4 i I5), amb 20 infants per nivell. Atesa l'organització dels centres en dues línies, s'han seleccionat 10 alumnes de cadascuna de les dues aules de cada nivell, amb la finalitat d'obtenir una mostra representativa i diversa. Aquesta distribució permet una aproximació comparativa acurada i una millor anàlisi dels comportaments emocionals dels infants en contextos amb diferent enfocament pedagògic.

Pel que fa a les entrevistes semiestructurades, aquestes s'han realitzat a **dues professionals de l'àmbit educatiu** amb perfils diferenciats però complementaris, amb la finalitat d'aportar una mirada polièdrica sobre l'educació emocional a l'etapa d'educació infantil.



D'una banda, s'ha entrevistat **una mestra d'educació infantil** amb més de set anys d'experiència docent, actualment tutora d'un grup d'I5 en una escola pública de Calafell. Aquesta docent forma part del GES (Grup Estable de Substitucions) i ha treballat en centres de diversa tipologia, tant d'alta complexitat com en escoles considerades de caràcter ordinari. Aquesta trajectòria li ha permès conèixer i aplicar diverses metodologies, així com adaptar-se a diferents realitats socioeducatives.

D'altra banda, també s'ha entrevistat **la coordinadora de l'associació ELNA**, entitat especialitzada en educació emocional, amb més de quinze anys d'experiència en l'acompanyament a docents. La seva tasca se centra a oferir formació i suport perquè el professorat pugui integrar l'educació emocional a les seves pràctiques educatives de manera transversal i significativa.

Paral·lelament, com a complement a aquestes entrevistes, s'ha dissenyat i difós un **qüestionari mitjançant la plataforma Google Forms**, que s'ha emprat com a instrument qualitatiu. Aquest formulari inclou preguntes obertes dirigides a mestres d'educació infantil amb l'objectiu de recollir percepcions, experiències i reflexions sobre la implementació del Racó de la Calma i el treball emocional a l'aula. Ha estat compartit telemàticament amb els següents col·lectius:

- El **clastre de mestres del centre educatiu de Cunit**, on s'ha dut a terme part de la investigació.
- El **clastre d'educació infantil d'una escola pública de Vilanova i la Geltrú** que actualment implementa el Racó de la Calma com a recurs habitual.
- El **clastre de mestres d'educació infantil d'una escola pública de Santa Margarida i els Monjos**.

Aquest recull de testimonis permet ampliar la visió dels objectes d'estudi i reforçar la interpretació dels resultats obtinguts des d'un enfocament qualitatiu.



3.3.4. Instruments de recollida de dades

Tal com es descriu al disseny de la recerca (3.3 Metodologia), aquest treball utilitza **quatre instruments de recollida de dades**: les **taules sistemàtiques**, l'**observació**, l'**entrevista** i el **qüestionari**.

- **La taula sistemàtica**

Un dels instruments més importants per aquesta recerca és la taula sistemàtica per a l'anàlisi i la comparativa dels comportaments emocionals dels infants ([vegeu annex 1](#)). Es tracta d'un registre estructurat amb nou ítems, que serà completat per la tutora de cadascuna de les aules estudiades, amb relació a cada infant observat, indicant si es compleix o no el comportament, o si ho fa amb ajuda. Aquest instrument permetrà una comparativa quantitativa entre els dos centres de la investigació.

Segons Hernández De la Torre i González Miguel (2020), l'ús de taules i matrius per a l'anàlisi de dades qualitatives permet sistematitzar la informació, establir relacions i generar codificacions rigoroses. Aquest tipus de registre és especialment útil per a la representació visual de patrons i per facilitar la interpretació de dades complexes de manera ordenada.

- **L'observació**

L'observació és un dels mètodes més antics i utilitzats per estudiar la realitat educativa. En el marc d'aquest treball, s'amprarà mitjançant una **llibreta de camp** ([vegeu annex 2](#)) on s'aniran anotant elements rellevants com el sistema d'actituds i metodologia de la mestra, l'ús dels espais relacionats amb la calma o els materials per a la regulació emocional.

Segons Campos i Lule (2012), l'observació és una tècnica sistemàtica que permet descriure, analitzar i explicar fenòmens des d'una perspectiva científica i rigorosa. És una forma d'establir una vinculació directa entre el subjecte investigador i el fenomen a estudiar, amb l'objectiu d'aconseguir dades vàlides i fiables. Aquesta tècnica requereix habilitats específiques i planificació prèvia, ja que s'ha de determinar què s'observa, per què i en quin període de temps.



A més, l'observació pot ser estructurada o no estructurada, participant o no participant, en funció de la implicació del subjecte investigador i de les característiques del fenomen observat (Campos i Lule, 2012). En el cas d'aquesta recerca, l'**observació** serà **planificada de manera no participant**, centrada en el context real de l'aula.

- **L'entrevista**

L'entrevista és una tècnica qualitativa que permet obtenir informació detallada i profunda sobre les percepcions, experiències i valors dels participants. En aquest treball, es realitzaran dues entrevistes semiestructurades: una a una mestra d'educació infantil ([vegeu annex 3](#)) i una altra a una professional de l'àmbit emocional de l'Associació ELNA ([vegeu annex 4](#)).

Tal com defineix Torrecilla (2006), l'entrevista és una conversa provocada amb una finalitat cognoscitiva, que permet obtenir dades tant objectives com subjectives dels participants. És una tècnica eficaç per captar no només respostes, sinó també emocions, actituds i punts de vista, i per això requereix preparació, planificació i capacitat d'escolta activa.

Les **entrevistes semiestructurades**, com les utilitzades per aquest estudi, permeten establir un guió temàtic, però amb espai per a la lliure expressió del participant, cosa que enriqueix el discurs i ofereix matisos importants per a l'anàlisi (Torrecilla, 2006).

- **El qüestionari**

El qüestionari que es farà servir en aquesta recerca ha estat dissenyat amb la plataforma Google Forms ([vegeu annex 5](#)) i està compost per 22 preguntes, majoritàriament tancades, amb algunes de resposta oberta. És dirigit específicament a mestres d'educació infantil que utilitzen el Racó de la Calma a les seves aules, amb l'objectiu de conèixer-ne les condicions d'ús, la freqüència, els materials disponibles i les percepcions sobre l'impacte d'aquest espai en la regulació emocional dels infants.

Les preguntes estan agrupades en blocs que permeten obtenir dades sobre: coneixement i aplicació del Racó de la Calma, autonomia dels alumnes en l'ús d'aquest recurs, tipus de materials i estratègies utilitzades, canvis observats en el comportament emocional dels infants, i comparació amb aules que no disposen d'aquest espai. Aquesta



estructura permet recollir dades sistemàtiques i comparar pràctiques i percepcions de manera eficient.

Segons Cohen, Manion i Morrison (2018), els qüestionaris són instruments molt útils en la recerca educativa, ja que permeten arribar a un gran nombre de participants, oferint dades comparables i quantificables que faciliten l'anàlisi dels fenòmens socials i educatius.

Taula 2. Resum dels instruments de recollida de dades emprats

INSTRUMENT	CARACTERÍSTIQUES	MOSTRA
Taula sistemàtica registre de les conductes emocionals dels infants (annex 1)	Instrument estructurat que permet registrar indicadors concrets relacionats amb la competència emocional. Facilita la comparació entre escoles.	120 alumnes del segon cycle d'educació infantil (I3, I4 i I5)
Llibreta de camp per a l'observació (annex 2)	Recull d'anotacions qualitatives preses <i>in situ</i> durant les sessions d'aula. Permet descriure el context, l'actitud docent i l'ús d'espais i materials.	Observació no participant en dues escoles diferents
Entrevistes (annex 3 i annex 4)	Tècnica qualitativa que permet aprofundir en la mirada professional. Es realitzen mitjançant una guia semiestructurada i s'enregistren per a l'anàlisi.	2 professionals de l'àmbit educatiu (una mestra i una coordinadora d'associació)
Qüestionari (annex 5)	Instrument qualitatiu elaborat mitjançant Google Forms. Inclou preguntes tancades i obertes per recollir percepcions, experiències i pràctiques vinculades al Racó de la Calma i la regulació emocional.	Mestres d'educació infantil de tres escoles públiques de Cunit, Vilanova i la Geltrú i Santa Margarida i els Monjos

Elaboració pròpia.



3.4. ANÀLISIS I INTERPRETACIÓ DELS RESULTATS

3.4.1. Taula sistemàtica registre de les conductes emocionals dels infants

Un cop recopilades totes les dades corresponents a cadascun dels infants i nivells analitzats de les dues escoles participants, s'ha procedit a l'agrupació ([vegeu annex 6](#)) i sistematització de la informació amb l'objectiu d'obtenir uns resultats globals expressats en percentatges, permeten establir una comparativa per nivells entre ambdós centres educatius.

A continuació, es presenten els resultats obtinguts, així com els gràfics corresponents, amb l'objectiu de facilitar una comparativa visual àgil i clara entre ambdues escoles:

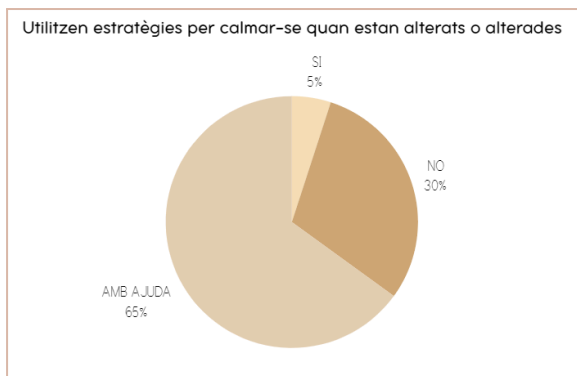
Taula 3. Comparativa dels resultats nivell I3

NIVELL I3																	
ESCOLA SENSE RACÓ DE LA CALMA	ESCOLA AMB RACÓ DE LA CALMA																
INDICADOR 1. Identifiquen i expressen les seves emocions verbalment																	
<p>Només un 25% dels infants expressen les emocions de manera autònoma, mentre que un altre 25% ho fa amb ajuda. La meitat (50%) no les identifiquen ni expressen verbalment, fet que reflecteix un nivell de competència emocional inicial i la necessitat d'oferir més espais i models de comunicació emocional.</p>	<p>Un 50% dels infants expressa les emocions verbalment per iniciativa pròpia i un 40% ho fa amb ajuda. Només un 10% no ho aconsegueix. Aquest resultat mostra un clar treball del llenguatge emocional en la majoria d'infants.</p>																
<p style="text-align: center;">Identifiquen i expressen les seves emocions verbalment</p> <table border="1"> <caption>Identifiquen i expressen les seves emocions verbalment (Escola sense Racó de la Calma)</caption> <thead> <tr> <th>Categoria</th> <th>Percentatge</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>SI</td> <td>25%</td> </tr> <tr> <td>AMB AJUDA</td> <td>25%</td> </tr> <tr> <td>NO</td> <td>50%</td> </tr> </tbody> </table>	Categoria	Percentatge	SI	25%	AMB AJUDA	25%	NO	50%	<p style="text-align: center;">Identifiquen i expressen les seves emocions verbalment</p> <table border="1"> <caption>Identifiquen i expressen les seves emocions verbalment (Escola amb Racó de la Calma)</caption> <thead> <tr> <th>Categoria</th> <th>Percentatge</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>SI</td> <td>50%</td> </tr> <tr> <td>AMB AJUDA</td> <td>40%</td> </tr> <tr> <td>NO</td> <td>10%</td> </tr> </tbody> </table>	Categoria	Percentatge	SI	50%	AMB AJUDA	40%	NO	10%
Categoria	Percentatge																
SI	25%																
AMB AJUDA	25%																
NO	50%																
Categoria	Percentatge																
SI	50%																
AMB AJUDA	40%																
NO	10%																

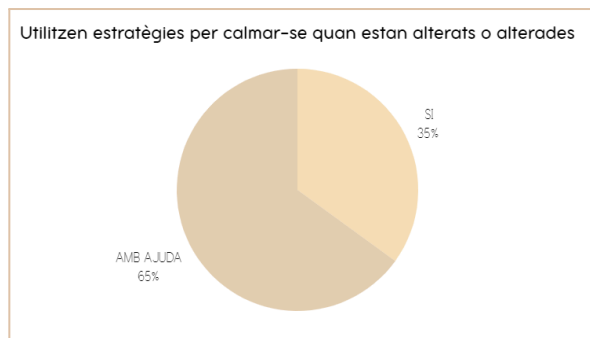


INDICADOR 2. Utilitzen estratègies per calmar-se quan estan alterats o alterades

Només un 5% fa ús autònom d'estratègies de calma, mentre que el **65% necessita ajuda** i un 30% no utilitza cap estratègia. Això evidencia una forta **dependència de l'adult** i una manca d'interiorització de recursos d'autoregulació emocional.

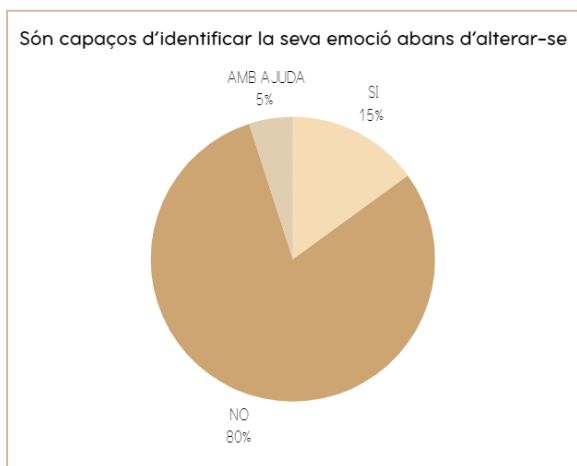


El **35% dels infants utilitzen estratègies de calma** de manera autònoma i el 65% ho fan amb suport adult. Això mostra que tots els infants del grup, d'una manera o altra, fan ús d'alguna estratègia per gestionar la seva activació emocional.

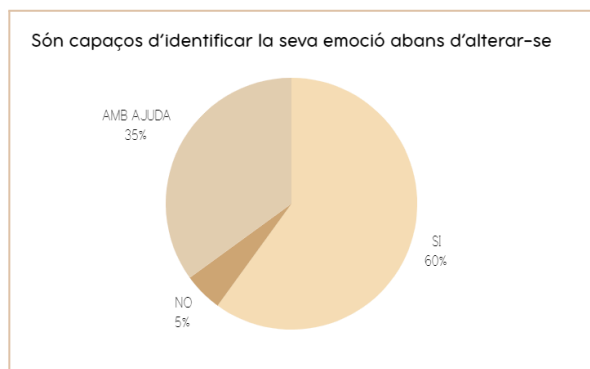


INDICADOR 3. Són capaços d'identificar la seva emoció abans d'alterar-se

El 15% dels infants són capaços d'identificar les seves emocions abans de desbordar-se, un 5% ho fa amb suport i el **80% no ho aconsegueix**.



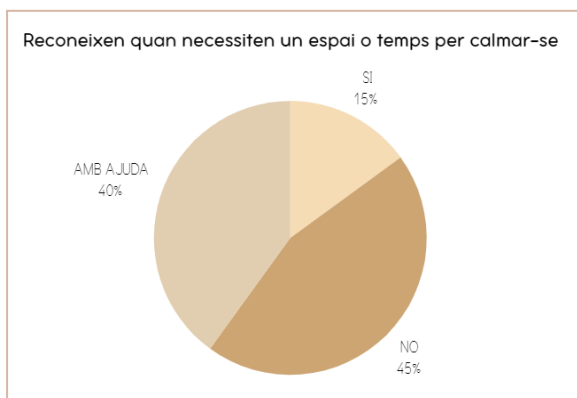
Un 60% ho fa per si sol i un 35% amb suport, mentre **només un 5% no ho aconsegueix**.



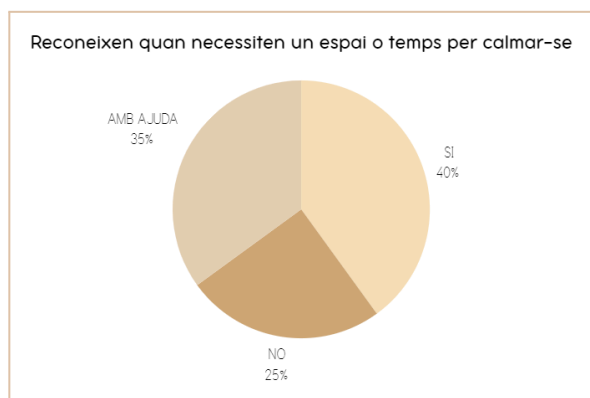


INDICADOR 4. Reconeixen quan necessiten un espai o temps per calmar-se

Un 15% ho reconeix de forma autònoma, un 40% amb ajuda i un **45% no ho reconeix**. Es detecta, doncs, una manca de consciència emocional per part de gairebé la meitat del grup, tot i que un percentatge significatiu pot identificar-ho amb acompanyament.



Un **40% ho reconeix per si mateix** i un 35% amb ajuda, mentre que un 25% no ho identifica. Aquestes dades mostren que més de la meitat dels infants són capaços de detectar la necessitat de calma.

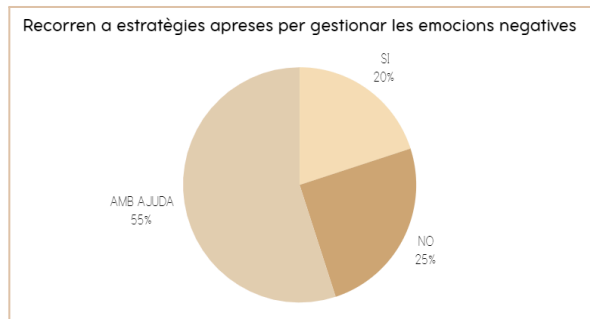


INDICADOR 5. Recorren a estratègies apreses per gestionar les emocions negatives

Només un 5% aplica estratègies apreses de forma autònoma i un altre 5% ho fa amb ajuda, mentre que el 90% no hi recorre.



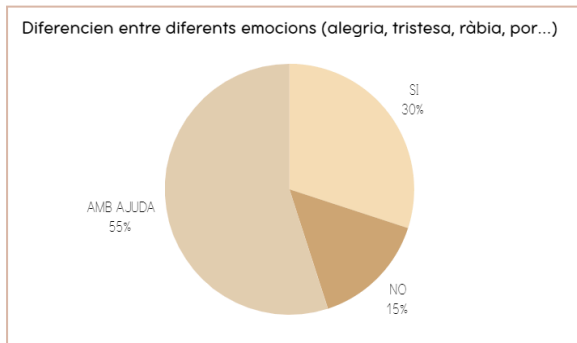
Un **20% les utilitza de manera autònoma** i un 55% amb ajuda. El 25% no hi recorre. El fet que més de la meitat dels infants integrin aquestes estratègies (encara que sigui amb suport) evidencia un treball emocional actiu i significatiu.



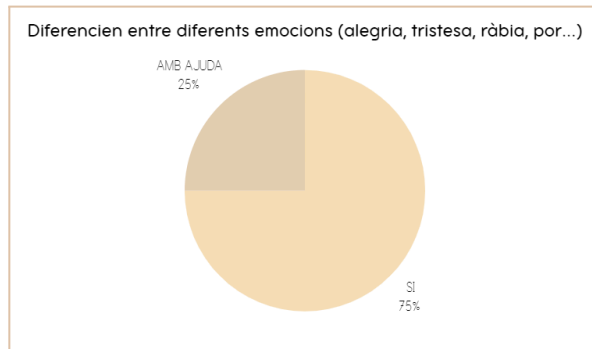


INDICADOR 6. Diferencien entre diferents emocions (alegria, tristesa, ràbia, por...)

Un 30% diferencia emocions bàsicament, un **55% ho fa amb suport** i un 15% no ho aconsegueix. La majoria d'infants es troba en un procés de desenvolupament d'aquesta competència.

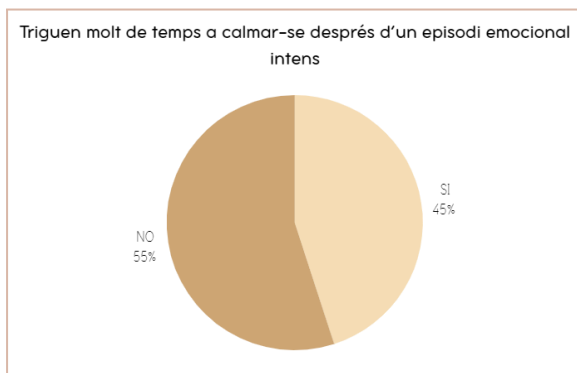


Un **75% dels infants identifiquen diferents emocions sense suport** i un 25% amb ajuda. Aquest resultat evidencia una gran consolidació del vocabulari emocional i una bona comprensió de les emocions bàsiques.

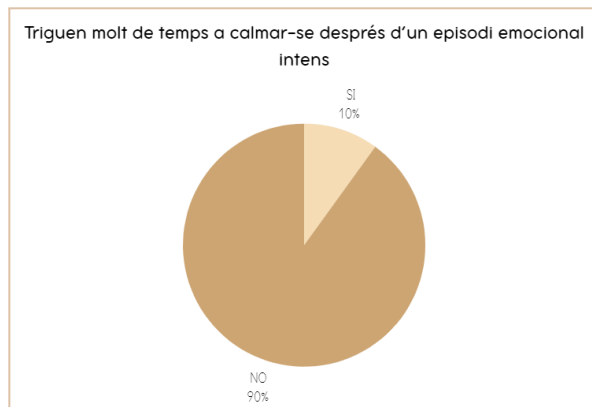


INDICADOR 7. Triguen molt de temps a calmar-se després d'un episodi emocional intens

Un 45% dels infants triga molt a calmar-se, mentre que un 55% no. Tot i que el percentatge més alt es regula amb més rapidesa, **gairebé la meitat mostra dificultats importants per tornar a un estat de calma.**



Només un 10% declara triga molt en calmar-se, mentre que un 90% no. Això vol dir que **la gran majoria d'infants tenen eines i processos personals** que els permeten **recuperar la calma en poc temps.**



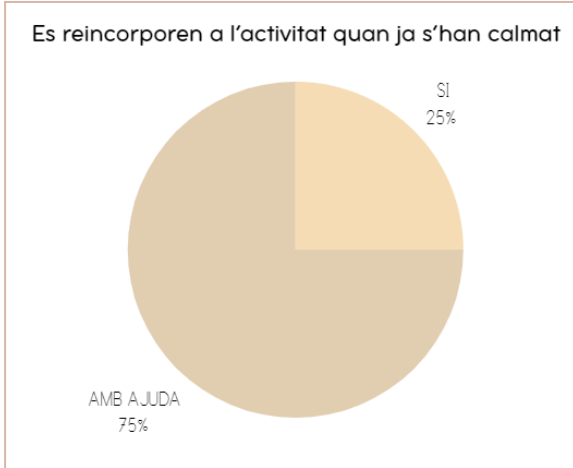
INDICADOR 8. Es reincorporen a l'activitat quan ja s'han calmat

Només un 25% ho fa de manera autònoma, mentre que el **75% ho fa amb ajuda**. Això

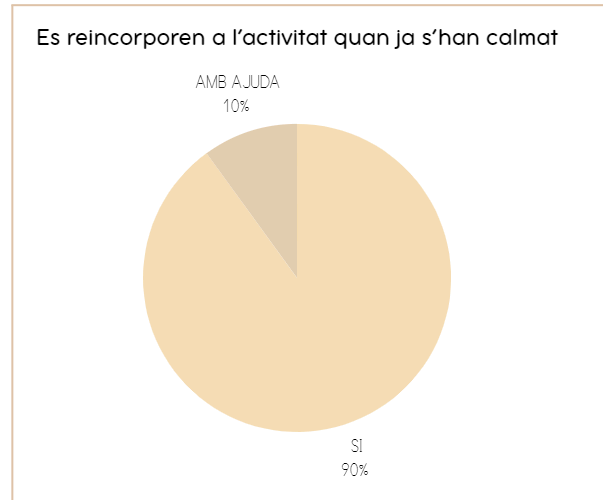
El 90% ho fa de manera autònoma i només un 10% necessita ajuda. Aquest alt grau



indica que la **major part del grup necessita suport adult** per reprendre l'activitat després d'una alteració emocional.

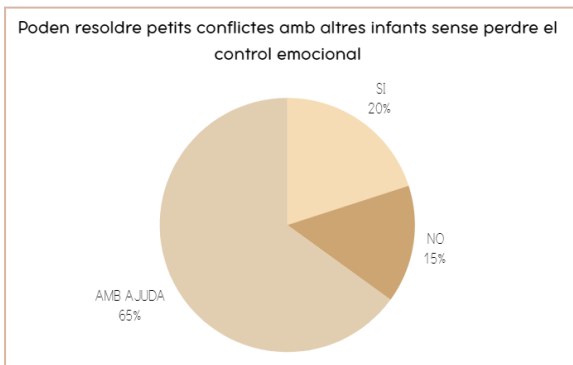


d'autonomia mostra una gestió emocional funcional, on els infants saben reconèixer quan ja estan en condicions de reprendre l'activitat.

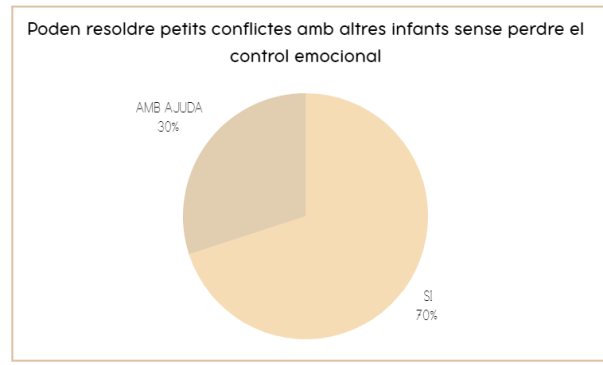


INDICADOR 9. Poden resoldre petits conflictes amb altres infants sense perdre el control emocional

Un 20% resol els conflictes de manera autònoma, un 65% ho fa amb ajuda i un 15% no ho aconsegueix. Tot i que hi ha certa capacitat d'autoregulació en les interaccions, la **majoria depèn de la mediació** per mantenir el control emocional en situacions de conflicte.



El **70% dels infants resolen els conflictes per si sols** i el 30% amb ajuda. Aquestes dades apunten a una bona competència socioemocional en el grup, on els infants han desenvolupat recursos per afrontar les tensions del dia a dia sense desbordar-se.



Elaboració pròpia.



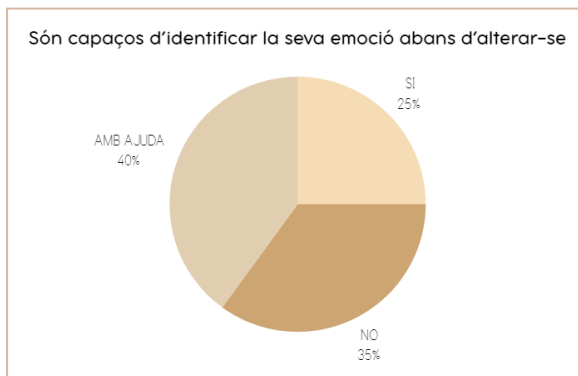
Taula 4. Comparativa dels resultats nivell I4

NIVELL I4															
ESCOLA SENSE RACÓ DE LA CALMA	ESCOLA AMB RACÓ DE LA CALMA														
INDICADOR 1. Identifiquen i expressen les seves emocions verbalment															
<p>Tot i que un 40% dels infants és capaç d'expressar com se sent, un 45% encara no ho fa i un 15% necessita suport. Això indica que gairebé la meitat del grup presenta dificultats en la verbalització emocional.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;">Identifiquen i expressen les seves emocions verbalment</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><th>Categoria</th><th>Porcentatge</th></tr> <tr><td>SI</td><td>40%</td></tr> <tr><td>NO</td><td>45%</td></tr> <tr><td>AMB AJUDA</td><td>15%</td></tr> </table> </div>	Categoria	Porcentatge	SI	40%	NO	45%	AMB AJUDA	15%	<p>El 65% ho fan de manera autònoma i el 35% amb ajuda, cosa que indica una bona competència emocional amb cert suport encara necessari.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;">Identifiquen i expressen les seves emocions verbalment</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><th>Categoria</th><th>Porcentatge</th></tr> <tr><td>SI</td><td>65%</td></tr> <tr><td>AMB AJUDA</td><td>35%</td></tr> </table> </div>	Categoria	Porcentatge	SI	65%	AMB AJUDA	35%
Categoria	Porcentatge														
SI	40%														
NO	45%														
AMB AJUDA	15%														
Categoria	Porcentatge														
SI	65%														
AMB AJUDA	35%														
INDICADOR 2. Utilitzen estratègies per calmar-se quan estan alterats o alterades															
<p>Només un 5% fa ús autònom d'estratègies de regulació. La gran majoria, un 80%, necessita ajuda, fet que posa de manifest una baixa autonomia emocional.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;">Utilitzen estratègies per calmar-se quan estan alterats o alterades</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><th>Categoria</th><th>Porcentatge</th></tr> <tr><td>SI</td><td>5%</td></tr> <tr><td>NO</td><td>15%</td></tr> <tr><td>AMB AJUDA</td><td>80%</td></tr> </table> </div>	Categoria	Porcentatge	SI	5%	NO	15%	AMB AJUDA	80%	<p>Un 85% fan ús d'estratègies pròpies i un 15% amb suport, reflectint un bon nivell d'autoregulació.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;">Utilitzen estratègies per calmar-se quan estan alterats o alterades</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><th>Categoria</th><th>Porcentatge</th></tr> <tr><td>SI</td><td>85%</td></tr> <tr><td>AMB AJUDA</td><td>15%</td></tr> </table> </div>	Categoria	Porcentatge	SI	85%	AMB AJUDA	15%
Categoria	Porcentatge														
SI	5%														
NO	15%														
AMB AJUDA	80%														
Categoria	Porcentatge														
SI	85%														
AMB AJUDA	15%														

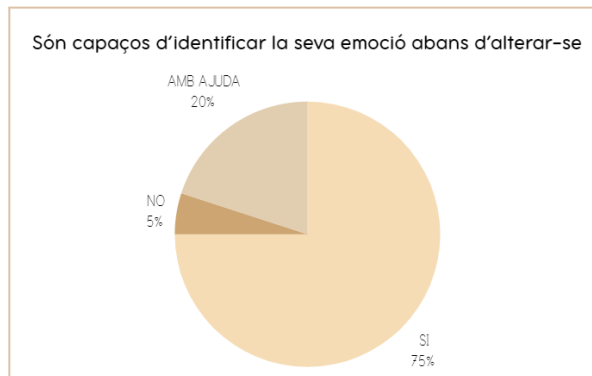


INDICADOR 3. Són capaços d'identificar la seva emoció abans d'alterar-se

El **35% no aconsegueix identificar com se sent abans d'alterar-se** i un 40% només ho fa amb suport. Tan sols un 25% ho fa de forma autònoma, evidenciant dificultats per anticipar les pròpies emocions.

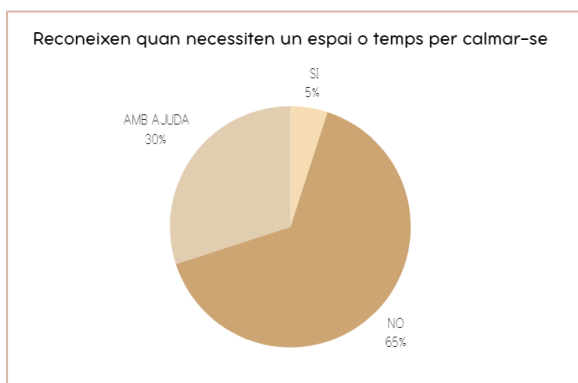


El **75% tenen aquesta capacitat de forma autònoma**, un 20% ho fan amb ajuda i només un 5% no ho aconsegueixen. Es tracta d'un indicador positiu pel que fa a la consciència emocional.

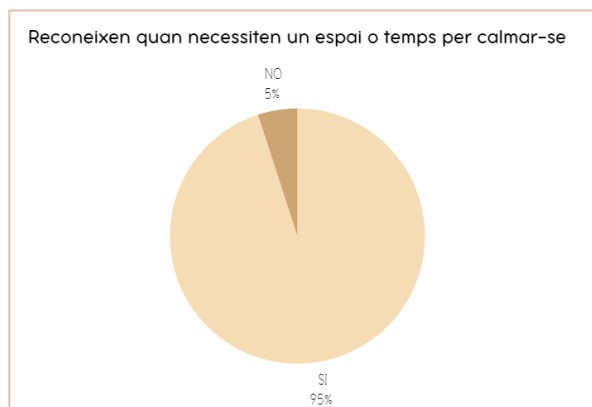


INDICADOR 4. Reconeixen quan necessiten un espai o temps per calmar-se

Un **65% dels infants no reconeix aquesta necessitat**, i només un 5% ho fa de manera autònoma. Aquest resultat evidencia la dificultat per identificar el propi estat emocional i actuar en conseqüència.



Un alt percentatge, **el 95% sap reconèixer aquesta necessitat**, fet que evidencia una bona interiorització de l'autoconeixement emocional.



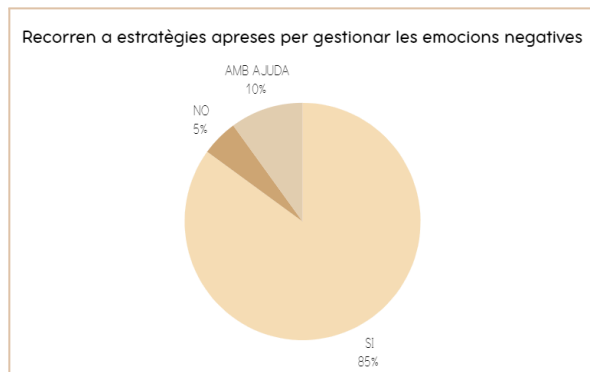


INDICADOR 5. Recorren a estratègies apreses per gestionar les emocions negatives

Només un 5% aplica recursos apresos per gestionar situacions emocionals negatives, mentre que el 95% no ho fa, mostrant una **manca d'eines i estratègies disponibles**.

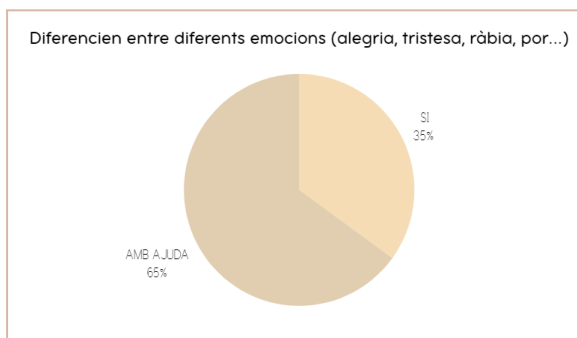


El 85% les fan servir de forma autònoma, el 10% amb ajuda i només un 5% no ho fa. Això reflecteix que **les estratègies s'han integrat de manera efectiva**.

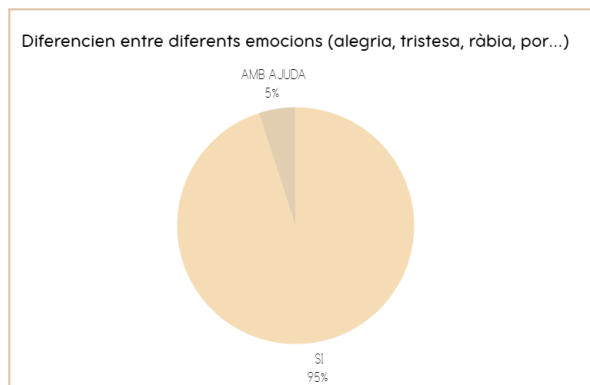


INDICADOR 6. Diferencien entre diferents emocions (alegria, tristesa, ràbia, por...)

El 35% sap identificar les emocions bàsiques, però un **65% encara requereix suport per fer-ho**, fet que reflecteix un aprenentatge emocional en procés.



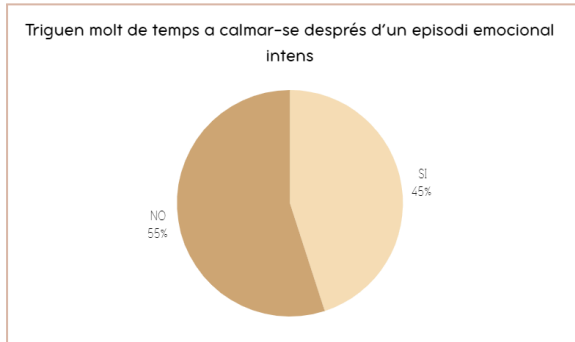
El 95% dels infants són capaços de fer aquesta diferenciació per si sols, i un 5% amb ajuda. Mostra una **comprensió clara del ventall emocional**.





INDICADOR 7. Triguen molt de temps a calmar-se després d'un episodi emocional intens

Un 45% triga molt a recuperar-se després d'un desbordament emocional, indicant **dificultats** en la regulació i en la **tornada a l'estat de calma**.

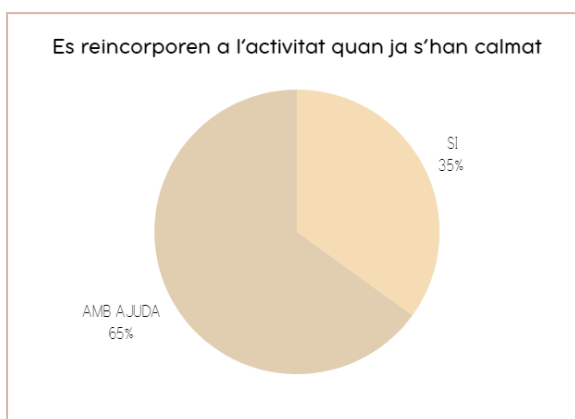


Cap infant presenta dificultats destacables en aquest aspecte: el 100% es calma en un temps raonable.

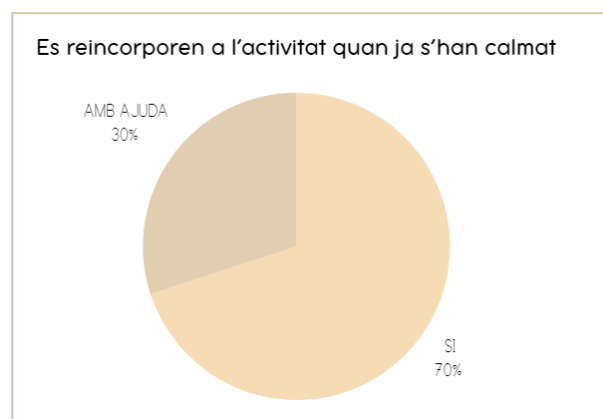


INDICADOR 8. Es reincorporen a l'activitat quan ja s'han calmat

Tot i que un 35% pot tornar a l'activitat de forma autònoma, un 65% ho fa amb ajuda, fet que mostra una **dependència en la gestió del postconflicte**.



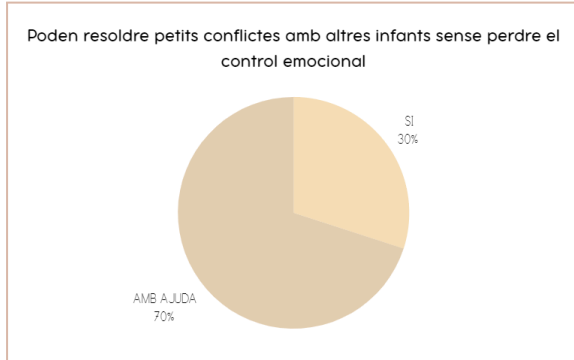
El **70% es reincorporen sols**, i el 30% ho fan amb ajuda. Denota una bona capacitat de recuperar el ritme després d'una alteració emocional.



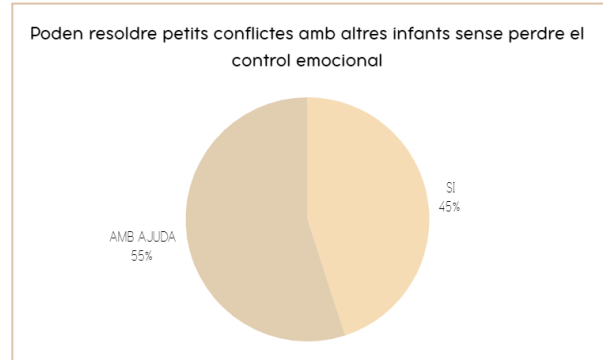


INDICADOR 9. Poden resoldre petits conflictes amb altres infants sense perdre el control emocional

Només un 30% ho aconsegueix de forma autònoma. La majoria, un **70%**, necessita **suport per gestionar conflictes** sense desbordar-se emocionalment.



Només el **45% ho aconsegueixen de manera autònoma**, mentre que el 55% necessiten suport. És un àmbit que encara requereix treball específic.



Elaboració pròpia.



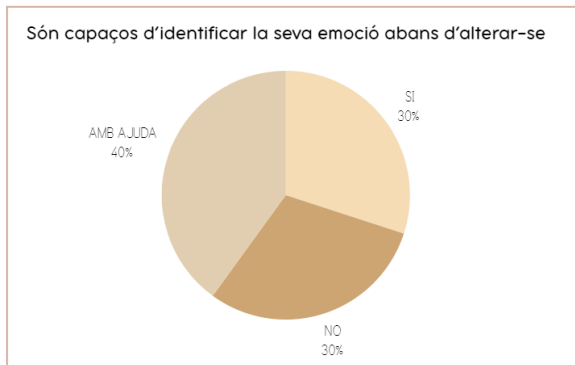
Taula 5. Comparativa dels resultats nivell I5

NIVELL I5															
ESCOLA SENSE RACÓ DE LA CALMA	ESCOLA AMB RACÓ DE LA CALMA														
INDICADOR 1. Identifiquen i expressen les seves emocions verbalment															
<p>Un 35% dels infants ho fa de manera autònoma, mentre que el 40% necessita ajuda i un 25% no ho fa. Això indica una millora respecte a I4, però encara amb una gran dependència adulta.</p> <div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">Identifiquen i expressen les seves emocions verbalment</p> <table border="1"> <caption>Dades de la gràfica: Identifiquen i expressen les seves emocions verbalment (Escola sense Racó de la Calma)</caption> <thead> <tr> <th>Resposta</th> <th>Porcentatge</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>SI</td> <td>35%</td> </tr> <tr> <td>AMB AJUDA</td> <td>40%</td> </tr> <tr> <td>NO</td> <td>25%</td> </tr> </tbody> </table> </div>	Resposta	Porcentatge	SI	35%	AMB AJUDA	40%	NO	25%	<p>El 85% dels infants ho fan de manera autònoma i només un 15% requereix ajuda. Això reflecteix una competència emocional consolidada a nivell expressiu.</p> <div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">Identifiquen i expressen les seves emocions verbalment</p> <table border="1"> <caption>Dades de la gràfica: Identifiquen i expressen les seves emocions verbalment (Escola amb Racó de la Calma)</caption> <thead> <tr> <th>Resposta</th> <th>Porcentatge</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>SI</td> <td>85%</td> </tr> <tr> <td>AMB AJUDA</td> <td>15%</td> </tr> </tbody> </table> </div>	Resposta	Porcentatge	SI	85%	AMB AJUDA	15%
Resposta	Porcentatge														
SI	35%														
AMB AJUDA	40%														
NO	25%														
Resposta	Porcentatge														
SI	85%														
AMB AJUDA	15%														
INDICADOR 2. Utilitzen estratègies per calmar-se quan estan alterats o alterades															
<p>Només un 15% utilitza estratègies de regulació emocional de forma autònoma. El 45% ho fa amb ajuda i el 40% no utilitza cap estratègia, reflectint una manca d'autonomia en la gestió emocional.</p> <div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">Utilitzen estratègies per calmar-se quan estan alterats o alterades</p> <table border="1"> <caption>Dades de la gràfica: Utilitzen estratègies per calmar-se quan estan alterats o alterades (Escola sense Racó de la Calma)</caption> <thead> <tr> <th>Resposta</th> <th>Porcentatge</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>SI</td> <td>15%</td> </tr> <tr> <td>AMB AJUDA</td> <td>45%</td> </tr> <tr> <td>NO</td> <td>40%</td> </tr> </tbody> </table> </div>	Resposta	Porcentatge	SI	15%	AMB AJUDA	45%	NO	40%	<p>Un 95% són capaços de calmar-se per si sols, mentre que un 5% necessiten suport puntual. Mostren una gran autonomia en la regulació emocional.</p> <div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">Utilitzen estratègies per calmar-se quan estan alterats o alterades</p> <table border="1"> <caption>Dades de la gràfica: Utilitzen estratègies per calmar-se quan estan alterats o alterades (Escola amb Racó de la Calma)</caption> <thead> <tr> <th>Resposta</th> <th>Porcentatge</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>SI</td> <td>95%</td> </tr> <tr> <td>AMB AJUDA</td> <td>5%</td> </tr> </tbody> </table> </div>	Resposta	Porcentatge	SI	95%	AMB AJUDA	5%
Resposta	Porcentatge														
SI	15%														
AMB AJUDA	45%														
NO	40%														
Resposta	Porcentatge														
SI	95%														
AMB AJUDA	5%														

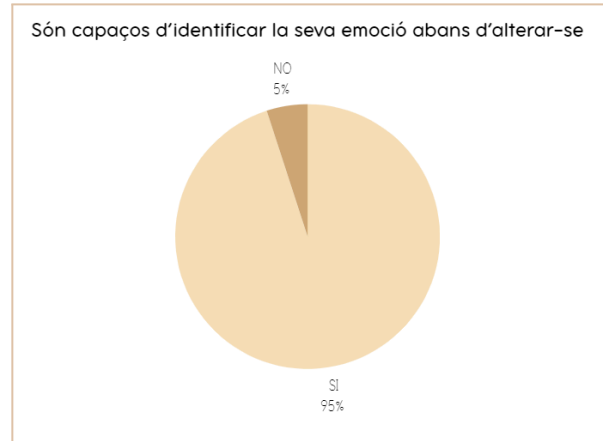


INDICADOR 3. Són capaços d'identificar la seva emoció abans d'alterar-se

El 30% ho aconsegueix de forma autònoma, un altre 30% no ho identifica i un 40% ho fa amb suport. Els resultats mostren un cert equilibri entre els tres perfils, amb **presència de consciència emocional incipient.**

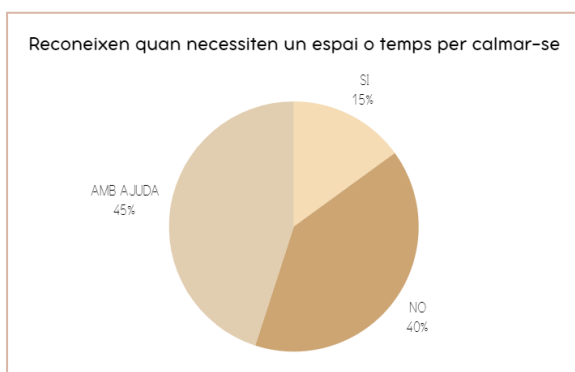


El 95% poden anticipar i reconèixer l'emoció abans d'alterar-se. Només un 5% no ho aconsegueixen, cosa que demostra una **molt bona consciència emocional** prèvia.



INDICADOR 4. Reconeixen quan necessiten un espai o temps per calmar-se

Un 15% dels infants mostra aquesta habilitat de manera autònoma, mentre que un 45% necessita ajuda i un 40% no ho reconeix. Això indica dificultats per detectar els propis límits emocionals.



Tots els infants (100%) són capaços de reconèixer aquesta necessitat, fet que mostra una interiorització clara d'aquesta estratègia.

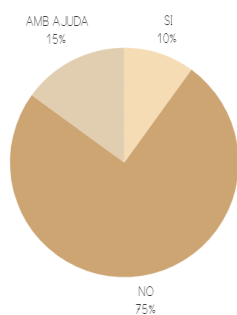




INDICADOR 5. Recorren a estratègies apreses per gestionar les emocions negatives

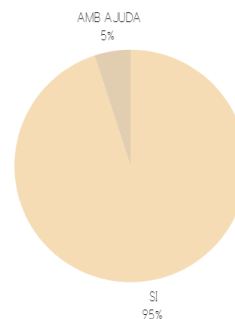
El 75% dels infants no ho fa, el 15% ho fa amb ajuda i només el 10% ho fa de manera autònoma. Aquest és un dels indicadors amb resultats més baixos, mostrant que **encara no s'han consolidat eines de gestió emocional**.

Recorren a estratègies apreses per gestionar les emocions negatives



El 95% les utilitzen de manera autònoma i un 5% amb ajuda. Les **eines adquirides són presents** i efectives en el dia a dia.

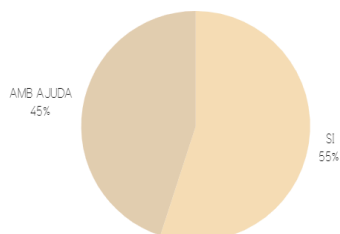
Recorren a estratègies apreses per gestionar les emocions negatives



INDICADOR 6. Diferencien entre diferents emocions (alegria, tristesa, ràbia, por...)

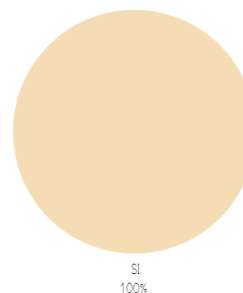
El 55% dels infants és capaç de fer aquesta diferenciació de manera autònoma i el 45% amb ajuda. Aquest és un dels indicadors amb resultats més positius, que mostra una **evolució en el reconeixement emocional**.

Diferencien entre diferents emocions (alegria, tristesa, ràbia, por...)



El 100% dels infants mostren capacitat per identificar diferents emocions bàsiques, indicador d'un **bon treball de vocabulari i consciència emocional**.

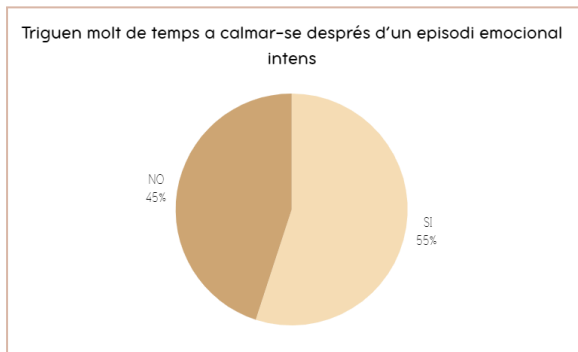
Diferencien entre diferents emocions (alegria, tristesa, ràbia, por...)





INDICADOR 7. Triguen molt de temps a calmar-se després d'un episodi emocional intens

Un 55% dels infants triga molt a calmar-se i el 45% no. Això evidencia que **la recuperació emocional continua sent lenta per a més de la meitat del grup.**

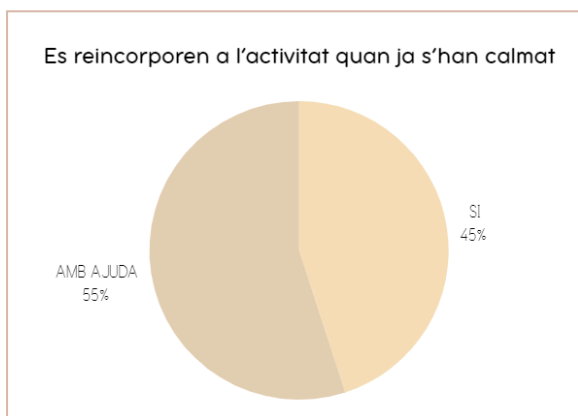


Cap infant presenta dificultats en aquest aspecte, el que indica una **capacitat efectiva per recuperar l'estat de calma.**

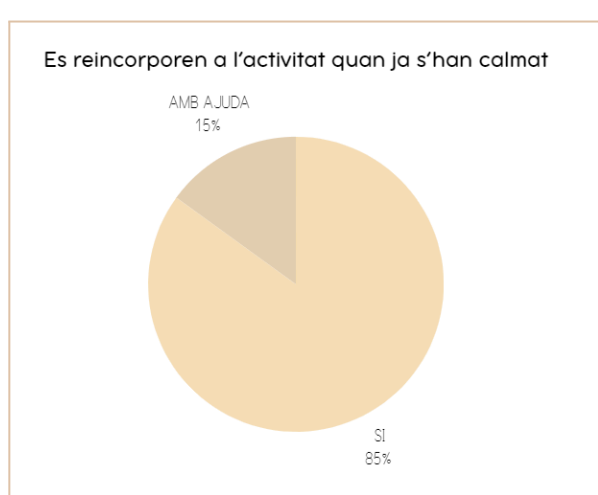


INDICADOR 8. Es reincorporen a l'activitat quan ja s'han calmat

El 45% ho fa de manera autònoma, mentre que el 55% necessita ajuda. Aquest resultat mostra una **tendència cap a una major autonomia** en la tornada a l'activitat, tot i que **l'acompanyament encara és necessari en molts casos.**



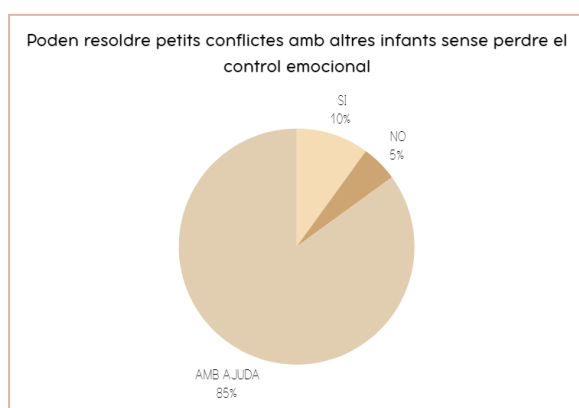
El 85% ho fan de manera autònoma i el 15% amb acompanyament, mostrant una **bona transició emocional cap a la continuïtat de l'activitat.**



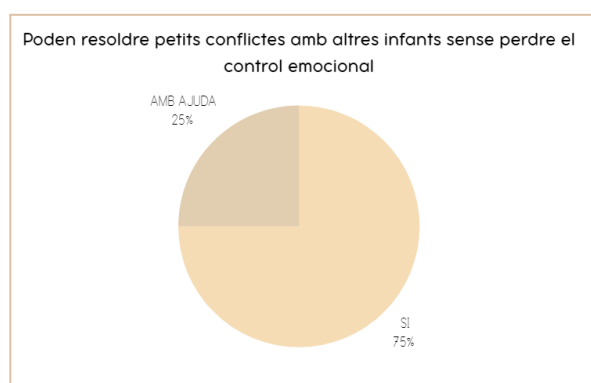


INDICADOR 9. Poden resoldre petits conflictes amb altres infants sense perdre el control emocional

Només un 10% ho fa de forma autònoma, el 5% no ho aconsegueix i el 85% necessita ajuda. Aquest és **un dels aspectes amb més dependència de l'adult**.



Un **75% són capaços de gestionar conflictes sense perdre el control**, mentre que un 25% encara requereixen suport. Aquest és un dels indicadors amb més marge de millora.



Elaboració pròpia.

3.4.2. Qüestionari

A continuació es presenten els resultats més rellevants del qüestionari sobre l'ús del Racó de la Calma, amb un total d'11 respostes. Els resultats mostren una valoració molt positiva d'aquest recurs com a eina de regulació emocional dins l'aula.

La majoria dels infants (90,9%) poden accedir¹ al Racó de la Calma de manera lliure quan ho necessiten, fet que afavoreix l'autonomia i la presa de consciència emocional. En relació a la freqüència d'ús², un 27,3% dels infants hi accedeixen diverses vegades al dia, un 27,3% un cop al dia i un altre 27,3% diverses vegades a la setmana, evidenciant una integració regular d'aquest espai en la dinàmica diària de l'aula. El temps d'estada³ més habitual és d'entre 2 i 5 minuts (63,6%), mentre que només un 18,2% hi passen més de 5 minuts.

¹ [Vegeu annex 7.](#)

² [Vegeu annex 8.](#)

³ [Vegeu annex 9.](#)



Pel que fa a l'autonomia⁴, el 36,4% dels infants fan servir el racó de manera autònoma la majoria de vegades, mentre que el 63,6% encara requereixen ajuda puntualment per saber com o quan utilitzar-lo. Malgrat això, el 63,6% del professorat indica que no hi ha una guia estructurada sobre com utilitzar-lo, sinó que cada infant el fa servir com prefereix.

Els efectes observats després de fer-ne ús⁵ són majoritàriament positius: el 72,7% dels infants es mostren més tranquils i el 63,6% poden tornar a l'activitat amb més concentració. A més, el 81,8% dels docents afirmen que el Racó de la Calma ajuda a regular les emocions en la majoria dels casos⁶.

Pel que fa als materials presents⁷, destaquen els coixins o catifes (90,9%), el material sensorial (81,8%), i les ampolles i pilotes antiestrès (54,5%). Altres recursos com contes sobre emocions, targetes visuals o música relaxant són menys freqüents.

Tot i aquests beneficis, l'aplicació d'estratègies d'autoregulació fora del racó⁸ encara és limitada. Només un 9,1% del professorat observa que els infants les apliquen amb freqüència, mentre que un 45,5% ho ha detectat només en algunes ocasions.

En relació amb la comparació entre aules amb i sense Racó de la Calma, el 50% del professorat que ha treballat en ambdós contextos afirma haver notat una millora⁹ clara en els infants que sí que hi tenen accés. El 40% creu que la millora depèn de com es fa servir el recurs, i només un 10% no ha observat diferències significatives.

Pel que fa als aspectes concrets de millora, el 70% considera que els infants gestionen millor les enrabiades i frustracions¹⁰, el 50% que són més conscients de les seves emocions i el 40% que tarden menys a calmar-se o expressen millor com se senten.

Els infants que no tenen accés¹¹ al Racó mostren, segons el 60% dels docents, una expressió emocional més intensa (plor, enrabiades, aïllament...), i un 20% considera que els costa més calmar-se. Només un 20% no nota diferències clares. En situacions de conflicte¹²,

⁴ [Vegeu annex 10.](#)

⁵ [Vegeu annex 11.](#)

⁶ [Vegeu annex 12.](#)

⁷ [Vegeu annex 13.](#)

⁸ [Vegeu annex 14.](#)

⁹ [Vegeu annex 15.](#)

¹⁰ [Vegeu annex 16.](#)

¹¹ [Vegeu annex 17.](#)

¹² [Vegeu annex 18.](#)



un 50% dels infants que han fet ús del Racó encara tenen dificultats per autoregular-se, però un 20% es calmen més ràpidament i un altre 20% utilitzen estratègies apreses en aquest espai.

Finalment, les aportacions qualitatives recollides aporten exemples concrets que mostren el valor emocional del recurs. Una docent explica com un alumne TEA fa servir el racó per regular el temps d'espera abans de marxar a casa i controlar les seves estereotípies, mentre que un altre infant troba calma gràcies a la presència d'un camió dins el racó. En general, es descriu una clara diferència entre els infants que tenen accés a aquest espai i els que no: aquests darrers mostren més dificultats en la gestió i regulació emocional.

En conjunt, els resultats posen en valor el Racó de la Calma com una estratègia molt útil¹³, amb un 45,5% que el considera així i un 27,3% que el defineix com a imprescindible dins l'aula.

3.4.3. Entrevistes

A continuació es presenta una anàlisi dels principals resultats obtinguts a partir de les dues entrevistes realitzades: una a una mestra d'educació infantil que anteriorment havia implementat el Racó de la Calma a la seva aula, i l'altra a una professional de l'Associació ELNA, especialitzada en educació emocional i formació de docents. Aquestes aportacions permeten obtenir una visió complementària entre la pràctica docent directa i la perspectiva externa d'acompanyament i assessorament.

En primer lloc, ambdues entrevistades coincideixen a destacar la importància de l'educació emocional en l'etapa d'educació infantil. La mestra reconeix que amb els anys ha anat prenent consciència de la rellevància que té el benestar emocional en l'aprenentatge, afirmant que si un infant no es troba bé emocionalment, difícilment podrà aprendre. En la mateixa línia, la professional d'ELNA subratlla que el món emocional és clau per a l'autoconeixement i la capacitat d'afrontar dificultats, posant de manifest que només des d'un estat de calma es pot aprendre de manera significativa.

¹³ [Vegeu annex 19.](#)



Pel que fa al Racó de la Calma, ambdues professionals en reconeixen els beneficis i la funcionalitat. La mestra destaca que **aquest espai va afavorir la verbalització de les emocions i va fomentar l'autonomia en la gestió emocional dels infants**. Així mateix, assenyala que els infants que feien ús del racó eren capaços d'identificar millor les seves emocions i, fins i tot, comprendre les dels seus companys. Per la seva banda, la professional d'ELNA reforça aquesta idea apuntant que aquests espais contribueixen a la regulació emocional, a la millora de la convivència i a la **disminució dels esclats emocionals**, especialment en infants amb altes necessitats de regulació.

Un aspecte rellevant que emergeix de l'anàlisi és la necessitat de **personalitzar el Racó de la Calma segons les característiques de cada grup**. La mestra posa èmfasi en el fet que no hi ha un únic model vàlid per a tothom i que cal adaptar els materials i la dinàmica a les particularitats dels infants. Aquesta visió és compartida per la formadora, que també destaca la importància de garantir un ambient segur i adequat al moment evolutiu dels infants, així com la necessitat d'acompanyar el procés amb materials visuals i recursos sensorials.

D'altra banda, les dues entrevistades evidencien que la **formació del professorat és un element clau per a una implementació efectiva**. La professional d'ELNA remarca que l'educació emocional no es pot transmetre només des d'un enfocament teòric, sinó que ha de partir de l'experiència pròpia i de l'autoconeixement del docent. Aquesta afirmació pren força quan la mestra explica que actualment es troba en un centre on no hi ha Racó de la Calma ni una línia clara d'educació emocional, i observa com això es tradueix en una menor autonomia dels infants i una major dependència de l'adult per gestionar situacions de conflicte o malestar.

Finalment, pel que fa als materials i activitats proposades dins del Racó de la Calma, totes dues coincideixen en la utilitat d'elements com les **ampolles sensorials**, els **rellotges de sorra**, els **coixins**, els **peluixos** i els **recursos visuals**. Aquests afavoreixen la connexió amb l'estat emocional propi i permeten a l'infant canalitzar les emocions d'una manera segura i respectuosa.



En conclusió, les dues entrevistes posen en relleu la importància de crear espais per a la regulació emocional dins l'aula, no només com a resposta a situacions puntuals de desbordament emocional, sinó com a part estructural d'una pedagogia que vetlla pel desenvolupament integral de l'infant. A més, es constata que la formació docent, la implicació del claustre i l'adaptació dels recursos a les necessitats específiques del grup són factors determinants per a l'èxit d'aquesta pràctica educativa.

4. LIMITACIONS DE L'ESTUDI

Aquest estudi presenta diverses **limitacions** que cal tenir en compte a l'hora d'interpretar-ne els resultats. En primer lloc, la **manca de temps ha condicionat la possibilitat d'ampliar la mostra**, la qual cosa ha limitat la representativitat dels resultats. Una mostra més àmplia i diversa hauria permès obtenir dades més acurades i generalitzables sobre la realitat de les escoles i infants en relació amb el treball de la regulació emocional.

D'altra banda, tot i que les escoles participants segueixen un mateix projecte educatiu de centre, s'han detectat **diferències significatives en les metodologies emprades per les mestres**. Aquestes variacions han influït en la manera de tractar les emocions i les necessitats emocionals dels infants, fet que pot haver introduït biaixos en la comparació entre centres.

Finalment, una altra limitació destacable ha estat la **dificultat per aconseguir una major implicació per part de docents i escoles disposades a participar en la recollida de dades**. La manca de resposta per part d'alguns centres ha reduït les possibilitats d'obtenir una visió més àmplia i diversa sobre l'ús del Racó de la Calma i altres estratègies de gestió emocional a l'etapa d'educació infantil.



5. CONCLUSIONS

Aquest treball ha tingut com a **objectiu** *analitzar com influeix l'ús habitual del Racó de la Calma en la regulació emocional dels infants del segon cicle d'educació infantil*. A través d'una metodologia mixta, s'ha pogut observar, registrar i contrastar les pràctiques educatives de dues escoles amb enfocaments diferenciats pel que fa a l'educació emocional i a la implementació d'aquest espai pedagògic. Les conclusions que se'n deriven no només donen resposta a la pregunta de recerca plantejada, sinó que també aporten evidències que permeten confirmar la hipòtesi inicial.

La presència del Racó de la Calma com a estratègia pedagògica i com a eina sistemàtica dins l'aula esdevé un recurs altament eficaç en el desenvolupament de la competència emocional dels infants. Els resultats obtinguts mostren que **els infants que tenen accés regular a aquest espai adquireixen amb més facilitat habilitats relacionades amb l'autoregulació emocional**. Aquests infants no només reconeixen amb més claredat les seves pròpies emocions, sinó que també verbalitzen com se senten, identifiquen situacions que els generen malestar i saben escollir les estratègies que els ajuden a recuperar la calma. Aquestes observacions coincideixen amb les aportacions de Bisquerra (2000), qui defensa que la consciència emocional és una competència clau per a la regulació emocional i el benestar dels infants.

En canvi, en el context educatiu **on no hi ha una pràctica sistematitzada d'educació emocional ni un Racó de la Calma** establert, s'ha evidenciat una **major dificultat** per part dels infants **a l'hora d'identificar i gestionar les pròpies emocions**. Molts d'aquests infants no expressen verbalment com se senten, i davant situacions de frustració, enuig o tristesa, reaccionen amb conductes de desbordament emocional, mostrant una dependència molt més elevada de l'adult per a la seva contenció. Aquestes diferències són especialment rellevants quan s'analitza l'evolució entre nivells: mentre que en l'escola amb Racó de la Calma s'observa una progressió coherent i ascendent en les habilitats emocionals dels infants d'I3 a I5, en l'altra escola hi ha una manca d'homogeneïtat, que sembla estar determinada més per la iniciativa individual de la mestra que per una línia pedagògica de centre.



Els beneficis del Racó de la Calma són múltiples i van més enllà del moment puntual d'ús de l'espai. Els infants que han estat familiaritzats amb aquest recurs des de nivells inicials desenvolupen una mena d'**espai intern de calma** que els permet, en molts casos, **regular-se emocionalment sense necessitat de desplaçar-se físicament al racó**. Aquesta interiorització de les estratègies de regulació emocional indica un aprenentatge profund, funcional i transferible, que encaixa amb el que exposen De Grandis et al. (2019) sobre la progressiva adquisició d'una regulació emocional autònoma i eficaç.

Cal destacar també el **paper fonamental** que tenen les **docents** en aquest procés. L'anàlisi ha permès observar que, en els contextos on es treballa de forma habitual la competència emocional, les mestres no només actuen com a facilitadores del recurs, sinó que modelen conductes emocionals, legitimen les emocions dels infants i creen un ambient on aquestes són reconegudes i acollides. Aquesta actitud docent reforça la confiança dels infants i fomenta vincles de seguretat, tal com defensen Olhaberry i Sieverson (2022) en relació amb la co-regulació com a etapa prèvia indispensable per a l'autoregulació.

Un aspecte que també mereix ser ressaltat és la **relació entre la presència del Racó de la Calma i l'autonomia dels infants**. A l'escola on aquest espai està consolidat, s'ha observat que els infants no necessiten demanar permís per fer-ne ús; saben identificar quan el necessiten i decideixen de manera autònoma quina estratègia emprar per recuperar l'equilibri emocional. Aquesta autonomia contrasta amb la dependència constant dels adults en l'altre context, fet que limita la construcció d'eines pròpies de regulació i perpetua un model de regulació externa.

Pel que fa als infants amb necessitats educatives especials, s'ha evidenciat que **el Racó de la Calma és un recurs inclusiu**, que ofereix una resposta efectiva i respectuosa a les seves necessitats emocionals específiques. En casos d'infants amb TEA, per exemple, l'espai facilita una regulació sensorial i emocional que permet la seva permanència i participació en l'aula, promovent una inclusió real i activa. Aquest aspecte s'alinea amb les propostes de Schwindt (2024) sobre la importància d'oferir estratègies individualitzades per a la regulació emocional dels infants amb necessitats específiques.



Tot i que el Racó de la Calma és un recurs molt potent, les dades recollides mostren que **el seu èxit no depèn únicament de la seva presència física, sinó de la manera com s'integra dins del projecte educatiu** i de la cultura emocional del centre. Quan aquest espai s'acompanya d'un treball sistemàtic de les emocions a través d'assemblees, activitats simbòliques, contes i jocs, els resultats són molt més significatius. Així, el racó deixa de ser un espai puntual per convertir-se en una peça clau d'un projecte d'educació emocional ampli i coherent.

En resposta a la pregunta de recerca plantejada, es pot **afirmar** que **l'ús habitual del Racó de la Calma influeix molt positivament en la regulació emocional dels infants del segon cicle d'educació infantil**. Aquesta influència es tradueix en una millor capacitat per identificar i expressar les pròpies emocions, una reducció en les reaccions desproporcionades davant situacions conflictives i una major autonomia emocional.

Així doncs, **es confirma la hipòtesi** del present estudi: els infants que fan un ús habitual d'un Racó de la Calma mostren una millor capacitat d'autoregulació emocional i manifesten un menor nombre de reaccions negatives davant situacions de frustració o conflicte.

Aquest treball posa de manifest la **necessitat d'incloure l'educació emocional com a eix vertebrador del projecte educatiu**, especialment en les primeres etapes, i convida els equips docents a repensar les seves pràctiques per oferir respostes més ajustades al desenvolupament integral dels infants. L'escola ha d'esdevenir un espai on les emocions siguin reconegudes, treballades i valorades, i on cada infant pugui créixer amb eines per comprendre's a si mateix i relacionar-se amb els altres d'una manera saludable i empàtica.



6. REFERÈNCIES

- Alcrudo, P., Alonso, A., Escobar, M., Hoyuelos, A., Medina, Á., & Vallejo, A. (2022). *Planteamiento, situación y perspectivas de la educación de 0 a seis años*. Plataforma Estatal en Defensa de la Etapa de Educación Infantil.
- Ariza Hernández, M. L. (2017). *Importancia de la inteligencia emocional: Un nuevo reto para la orientación educativa*.
- Ariza Hernández, M. L. (2017). Influencia de la inteligencia emocional y los afectos en la relación maestro-alumno, en el rendimiento académico de estudiantes de educación superior. *Educación y Educadores*, 20(2), 193–210. <https://doi.org/10.5294/edu.2017.20.2>
- Ato Lozano, E., González Salinas, C., & Carranza Carnicero, J. A. (2004). Aspectos evolutivos de la autorregulación emocional en la infancia. *Anales de Psicología*, 20(1), 69–79.
- Barragán, J. C., & González, I. R. (2020). El papel e importancia de la investigación educativa. *Daena: International Journal of Good Conscience*, 15(1), 127–141. [http://www.spentamexico.org/v15-n1/A8.15\(1\)127-141.pdf](http://www.spentamexico.org/v15-n1/A8.15(1)127-141.pdf)
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis. <https://corporacionlaudelinaraaneda.cl/wp-content/uploads/2020/11/Educacion-emocional-y-bienestar.pdf>
- Bisquerra, R. (2009). *Educación emocional. Propuesta para educadores y familias*. Editorial Desclée de Brouwer. <https://www.edesclée.com/img/cms/pdfs/9788433025104.pdf>
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis. Recuperado de <https://escolasalut.sjdhospitalbarcelona.org/sites/default/files/FAROS%206%20-%20Com%20educar%20les%20emocions%20La%20intel%20B7lig%20C3%A8ncia%20emocional%20a%20la%20inf%20C3%A0ncia%20i%20l%27adolesc%20C3%A8ncia.pdf>
- Bisquerra, R. (2012). De la intel·ligència emocional a l'educació emocional. En R. Bisquerra (Ed.), *¿Cómo educar las emociones?* (pp. 24–34). Barcelona: FAROS Sant Joan de Déu.



Bisquerra, R., & Pérez Escoda, N. (2012). Importància i necessitat de l'educació emocional a la infància. Universitat de Barcelona, GROU.

<https://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/rafel-i-nuria.pdf>

Bisquerra, R., & Pérez Escoda, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82.

Bisquerra, R. (Coord.), Punset, E., Mora, F., García Navarro, E., López-Cassà, È., Pérez-González, J. C., Lantieri, L., Nambiar, M., Aguilera, P., Segovia, N., & Planells, O. (2012). *Com educar les emocions? La intel·ligència emocional en la infància i l'adolescència*. Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Déu.

<https://xtec.gencat.cat/web/.content/alfresco/d/d/workspace/SpacesStore/0069/9e90cfb2-b1ff-454f-8903-e5a2a6412053/Com-educar-les-emocions.pdf>

Campos, G., & Martínez, N. E. L. (2012). La observación, un método para el estudio de la realidad. *Revista Xihmai*, 7(13), 45-60. Universidad La Salle Pachuca.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3979972>

Casals Rotllant, H. (2020). Neurofilosofia de les emocions. *Journal of Neuroeducation*, 1(1), 88-99. <https://doi.org/10.1344/joned.v1i1.31702>

Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2018). *Research methods in education* (8a ed.). Routledge.

De Grandis, C., Gago Galvagno, L. G., Clerici, G. D., & Elgier, Á. M. (2019). El desarrollo de la autorregulación en la infancia temprana y sus factores moduladores. *Investigaciones en Psicología*, 24(1), 68-77.

https://www.psi.uba.ar/publicaciones/investigaciones/indice/trabajos_completos/anio2_4_1/de_grandis.pdf

EduCaixa. (n.d.). *Metacognició i autorregulació*. EduCaixa. Recuperado de <https://educaixa.org/ca/-/evidencia/metacognicio-i-autorregulacio>

Generalitat de Catalunya. (2016). *Currículum i orientacions d'educació infantil: segon cicle*. Departament d'Ensenyament.



Generalitat de Catalunya. (2023). *Decret 21/2023, de 7 de febrer, d'ordenació dels ensenyaments d'educació infantil*. Diari Oficial de la Generalitat de Catalunya. <https://portaljuridic.gencat.cat/eli/es-ct/d/2023/02/07/21>

Herrera Pérez, G. M. (2022). Aportes de la inteligencia emocional en la educación. *Episteme Koinonía*, 5(1), 274–280. <https://doi.org/10.35381/e.k.v5i1.1796>

Hernández De la Torre, E., & González Miguel, S. (2020). *Análisis de datos cualitativos a través del sistema de tablas y matrices en investigación educativa*. Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 23(3), 115-132. <https://doi.org/10.6018/reifop.435021>

Lantieri, L., & Nambiar, M. (2015). La educación emocional en las aulas de Nueva York. En R. Bisquerra (Ed.), *¿Cómo educar las emociones?* (pp. 70–82). Barcelona: FAROS Sant Joan de Déu.

López Cassà, È. (2015). Inteligencia emocional en el aula. En R. Bisquerra (Ed.), *¿Cómo educar las emociones?* (pp. 46–54). Barcelona: FAROS Sant Joan de Déu.

Ministerio de Educación. (2022). *Organización del espacio del rincón de la calma*.

Mora, F. (2011). ¿Qué son las emociones?. En R. Bisquerra (Ed.), *¿Cómo educar las emociones?* (pp. 14–22). Barcelona: FAROS Sant Joan de Déu.

Mora, F. (2013). *Neuroeducación: Solo se puede aprender aquello que se ama*. Alianza Editorial. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6170873>

Olhaberry, M., & Sieverson, C. (2022). Desarrollo socio-emocional temprano y regulación emocional. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 33(4), 358–366. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2022.06.002>

Pérez-González, J. C. (2015). El Aprendizaje Social y Emocional (ASE) y su impacto en el desarrollo infantil. En Bisquerra, R. (Coord.), *Com educar les emocions? La intel·ligència emocional en la infància i l'adolescència* (pp. 55-64). Hospital Sant Joan de Déu.



- Pérez-González, J. C. (2015). El aprendizaje social y emocional en el mundo. En R. Bisquerra (Ed.), *¿Cómo educar las emociones?* (pp. 56–68). Barcelona: FAROS Sant Joan de Déu.
- Pérez-González, J. C., & Pena Garrido, M. (2011). La educación emocional: Un reto para la calidad educativa. *Padres y Maestros*, (342), 32–34.
- Pinedo Cantillo, I. A., & Yáñez-Canal, J. (2020). Emociones básicas y emociones morales complejas: claves de comprensión y criterios de clasificación desde una perspectiva cognitiva. *Tesis Psicológica*, 15(2), 1-33.
- Ruiz-Rico, M., Sotomayor, E., & Amezcua, M. (2023). Enfoques teóricos y metodológicos sobre las emociones en un contexto de cooperación internacional. *Index de Enfermería*, 32(3), e14717.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962023000300011
- Saarni, C. (1999). *The development of emotional competence*. Guilford Press.
<https://doi.org/10.1111/1467-9507.00152>
- Sánchez Vera, M. del M. (2022). Pasado, presente y futuro de la Educación Infantil en España. *RELAdeI*, 11(1), 99-115.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8480984>
- Schwindt, C. (2024). *Manual de regulación emocional en niños*. Neuroclass.
<https://neuro-class.com/wp-content/uploads/2024/02/Manual-Regulacion-emocional-en-ninos.pdf>
- Stake, R. E. (1998). *Investigación con estudio de casos* (2a ed.). Ediciones Morata.
https://dn790008.ca.archive.org/0/items/STAKE_201812/STAKE.pdf
- Torrecilla, J. M. (2006). *La entrevista*. Madrid, España: Universidad Autónoma de Madrid.
- Villanueva, L., Vega, L. O., & Poncelis, M. F. (2011). *Creciendo juntos: Estrategias para promover la auto-regulación en niños preescolares*. Facultad de Psicología, UNAM.
- Vygotsky, L. S. (1978). *El desarrollo de los procesos psicológicos superiores*. Crítica.



7. ANNEXOS

ANNEX 1. Taules registre conductes emocionals dels infants.

ESCOLA SENSE RACÓ DE LA CALMA

CONDUCTES EMOCIONALS DELS INFANTS	NIVELL: I3												DATA: 3/04/2025												ESCOLA SENSE RACÓ DE LA CALMA											
	INFANT 01			INFANT 02			INFANT 03			INFANT 04			INFANT 05			INFANT 06			INFANT 07			INFANT 08			INFANT 09			INFANT 10								
	SI	NO	AMB AJUDA	SI	NO	AMB AJUDA	SI	NO	AMB AJUDA	SI	NO	AMB AJUDA	SI	NO	AMB AJUDA	SI	NO	AMB AJUDA	SI	NO	AMB AJUDA	SI	NO	AMB AJUDA	SI	NO	AMB AJUDA	SI	NO	AMB AJUDA						
Identifica i expressa les seves emocions verbalment.		X				X		X			X			X			X			X			X			X			X							
Utilitza estratègies per calmar-se quan està alterat o alterada		X				X		X			X			X			X			X			X			X			X							
És capaç d'identificar la seva emoció abans d'alterar-se		X			X			X			X			X			X			X			X			X			X							
Reconeix quan necessita un espai o temps per calmar-se			X		X			X			X			X			X			X			X			X			X							
Recorre a estratègies apreses per gestionar les emocions negatives		X				X		X			X			X			X			X			X			X			X							
Diferència entre diferents emocions (alegria, tristesa, ràbia, por...)			X		X			X			X			X			X			X			X			X			X							
Triga molt de temps a calmar-se després d'un episodi emocional intens	X				X			X			X			X			X			X			X			X			X							
Es reincorpora a l'activitat quan ja s'ha calmat			X		X			X			X			X			X			X			X			X			X							
Pot resoldre petits conflictes amb altres infants sense perdre el control emocional		X				X		X			X			X			X			X			X			X			X							

CONDUCTES EMOCIONALS DELS INFANTS	NIVELL: I3												DATA: 10/04/2025												ESCOLA SENSE RACÓ DE LA CALMA											
	INFANT 01			INFANT 02			INFANT 03			INFANT 04			INFANT 05			INFANT 06			INFANT 07			INFANT 08			INFANT 09			INFANT 10								
	SI	NO	AMB AJUDA	SI	NO	AMB AJUDA	SI	NO	AMB AJUDA	SI	NO	AMB AJUDA	SI	NO	AMB AJUDA	SI	NO	AMB AJUDA	SI	NO	AMB AJUDA	SI	NO	AMB AJUDA	SI	NO	AMB AJUDA	SI	NO	AMB AJUDA						
Identifica i expressa les seves emocions verbalment.			X		X			X			X			X			X			X			X			X			X							
Utilitza estratègies per calmar-se quan està alterat o alterada			X		X			X			X			X			X			X			X			X			X							
És capaç d'identificar la seva emoció abans d'alterar-se		X			X			X			X			X			X			X			X			X			X							
Reconeix quan necessita un espai o temps per calmar-se			X		X			X			X			X			X			X			X			X			X							
Recorre a estratègies apreses per gestionar les emocions negatives		X			X			X			X			X			X			X			X			X			X							
Diferència entre diferents emocions (alegria, tristesa, ràbia, por...)			X		X			X			X			X			X			X			X			X			X							
Triga molt de temps a calmar-se després d'un episodi emocional intens		X			X			X			X			X			X			X			X			X			X							
Es reincorpora a l'activitat quan ja s'ha calmat			X		X			X			X			X			X			X			X			X			X							
Pot resoldre petits conflictes amb altres infants sense perdre el control emocional			X		X			X			X			X			X			X			X			X			X							



CONDUCTES EMOCIONALS DELS INFANTS	NIVELL: I4												DATA: 3/04/2025												ESCOLA SENSE RACÓ DE LA CALMA											
	INFANT 01			INFANT 02			INFANT 03			INFANT 04			INFANT 05			INFANT 06			INFANT 07			INFANT 08			INFANT 09			INFANT 10								
	SI	NO	AMB AJUDA	SI	NO	AMB AJUDA	SI	NO	AMB AJUDA	SI	NO	AMB AJUDA	SI	NO	AMB AJUDA	SI	NO	AMB AJUDA	SI	NO	AMB AJUDA	SI	NO	AMB AJUDA	SI	NO	AMB AJUDA	SI	NO	AMB AJUDA						
Identifica i expressa les seves emocions verbalment.	X			X				X		X			X			X			X			X			X			X			X					
Utilitza estratègies per calmar-se quan està alterat o alterada			X			X			X			X			X			X			X			X			X			X			X			
És capaç d'identificar la seva emoció abans d'alterar-se	X					X			X	X			X			X			X			X			X					X			X			
Reconeix quan necessita un espai o temps per calmar-se			X			X			X	X			X			X			X			X					X			X			X			
Recorre a estratègies apreses per gestionar les emocions negatives			X			X			X	X			X			X			X			X					X			X			X			
Diferència entre diferents emocions (alegria, tristesa, ràbia, por...)	X			X					X			X			X			X			X			X			X			X			X			
Triga molt de temps a calmar-se després d'un episodi emocional intens			X			X			X			X			X			X			X			X			X			X			X			
Es reincorpora a l'activitat quan ja s'ha calmat	X					X			X			X			X			X	X			X			X					X			X			
Pot resoldre petits conflictes amb altres infants sense perdre el control emocional			X	X					X			X			X			X			X			X			X			X			X			

CONDUCTES EMOCIONALS DELS INFANTS	NIVELL: I4												DATA: 10/04/2025												ESCOLA SENSE RACÓ DE LA CALMA											
	INFANT 01			INFANT 02			INFANT 03			INFANT 04			INFANT 05			INFANT 06			INFANT 07			INFANT 08			INFANT 09			INFANT 10								
	SI	NO	AMB AJUDA	SI	NO	AMB AJUDA	SI	NO	AMB AJUDA	SI	NO	AMB AJUDA	SI	NO	AMB AJUDA	SI	NO	AMB AJUDA	SI	NO	AMB AJUDA	SI	NO	AMB AJUDA	SI	NO	AMB AJUDA	SI	NO	AMB AJUDA						
Identifica i expressa les seves emocions verbalment.			X			X			X	X			X					X			X			X			X			X			X			
Utilitza estratègies per calmar-se quan està alterat o alterada			X			X			X			X			X			X			X			X			X			X			X			
És capaç d'identificar la seva emoció abans d'alterar-se	X					X			X			X	X			X			X			X					X	X					X			
Reconeix quan necessita un espai o temps per calmar-se			X			X			X			X	X			X			X			X					X			X			X			
Recorre a estratègies apreses per gestionar les emocions negatives			X			X			X	X			X			X			X			X					X			X			X			
Diferència entre diferents emocions (alegria, tristesa, ràbia, por...)			X			X			X	X					X			X			X			X			X			X			X			
Triga molt de temps a calmar-se després d'un episodi emocional intens			X			X			X			X			X			X			X			X			X			X			X			
Es reincorpora a l'activitat quan ja s'ha calmat	X					X			X			X	X					X			X			X			X			X			X			
Pot resoldre petits conflictes amb altres infants sense perdre el control emocional			X			X			X	X					X			X			X			X			X			X			X			



CONDUCTES EMOCIONALS DELS INFANTS	NIVELL: I5												DATA: 3/04/2025												ESCOLA SENSE RACÓ DE LA CALMA											
	INFANT 01			INFANT 02			INFANT 03			INFANT 04			INFANT 05			INFANT 06			INFANT 07			INFANT 08			INFANT 09			INFANT 10								
	SI	NO	AVE. ACIDIA	SI	NO	AVE. ACIDIA	SI	NO	AVE. ACIDIA	SI	NO	AVE. ACIDIA	SI	NO	AVE. ACIDIA	SI	NO	AVE. ACIDIA	SI	NO	AVE. ACIDIA	SI	NO	AVE. ACIDIA	SI	NO	AVE. ACIDIA	SI	NO	AVE. ACIDIA						
Identifica i expressa les seves emocions verbalment.	X			X					X	X					X			X			X			X	X	X				X						
Utilitza estratègies per calmar-se quan està alterat o alterada		X				X	X			X			X					X	X					X				X		X						
És capaç d'identificar la seva emoció abans d'alterar-se		X		X					X	X			X			X	X				X	X			X	X				X						
Reconeix quan necessita un espai o temps per calmar-se			X	X					X	X			X			X					X	X			X	X				X						
Recorre a estratègies apreses per gestionar les emocions negatives		X		X					X	X			X			X					X	X			X	X				X						
Diferència entre diferents emocions (alegria, tristesa, ràbia, por...)	X			X					X			X			X			X			X			X	X	X				X						
Triga molt de temps a calmar-se després d'un episodi emocional intens	X				X			X		X			X			X				X		X				X		X	X							
Es reincorpora a l'activitat quan ja s'ha calmat			X	X					X			X			X		X				X	X			X	X				X						
Pot resoldre petits conflictes amb altres infants sense perdre el control emocional		X				X			X			X			X			X			X			X			X			X						

CONDUCTES EMOCIONALS DELS INFANTS	NIVELL: I5												DATA: 10/04/2025												ESCOLA SENSE RACÓ DE LA CALMA											
	INFANT 01			INFANT 02			INFANT 03			INFANT 04			INFANT 05			INFANT 06			INFANT 07			INFANT 08			INFANT 09			INFANT 10								
	SI	NO	AVE. ACIDIA	SI	NO	AVE. ACIDIA	SI	NO	AVE. ACIDIA	SI	NO	AVE. ACIDIA	SI	NO	AVE. ACIDIA	SI	NO	AVE. ACIDIA	SI	NO	AVE. ACIDIA	SI	NO	AVE. ACIDIA	SI	NO	AVE. ACIDIA	SI	NO	AVE. ACIDIA						
Identifica i expressa les seves emocions verbalment.			X			X			X	X			X			X			X			X			X	X		X		X						
Utilitza estratègies per calmar-se quan està alterat o alterada			X		X				X			X			X			X			X	X	X					X		X						
És capaç d'identificar la seva emoció abans d'alterar-se			X		X				X	X			X					X			X			X				X	X							
Reconeix quan necessita un espai o temps per calmar-se		X			X				X			X	X					X			X			X			X	X		X						
Recorre a estratègies apreses per gestionar les emocions negatives		X			X				X	X			X			X					X			X				X	X							
Diferència entre diferents emocions (alegria, tristesa, ràbia, por...)			X			X			X	X			X			X					X			X				X		X						
Triga molt de temps a calmar-se després d'un episodi emocional intens	X				X				X			X			X			X			X	X	X				X	X	X							
Es reincorpora a l'activitat quan ja s'ha calmat			X			X	X			X					X			X	X					X	X			X	X							
Pot resoldre petits conflictes amb altres infants sense perdre el control emocional			X			X			X	X					X			X			X			X			X	X	X							



ESCOLA AMB RACÓ DE LA CALMA

CONDUCTES EMOCIONALS DELS INFANTS	NIVELL: I3												DATA: 30/04/2025												ESCOLA AMB RACÓ DE LA CALMA											
	INFANT 01			INFANT 02			INFANT 03			INFANT 04			INFANT 05			INFANT 06			INFANT 07			INFANT 08			INFANT 09			INFANT 10								
	SI	NO	AMB ACCIÓ	SI	NO	AMB ACCIÓ	SI	NO	AMB ACCIÓ	SI	NO	AMB ACCIÓ	SI	NO	AMB ACCIÓ	SI	NO	AMB ACCIÓ	SI	NO	AMB ACCIÓ	SI	NO	AMB ACCIÓ	SI	NO	AMB ACCIÓ	SI	NO	AMB ACCIÓ	SI	NO	AMB ACCIÓ			
Identifica i expressa les seves emocions verbalment.			X	X					X	X				X	X				X	X				X	X				X	X						
Utilitza estratègies per calmar-se quan està alterat o alterada			X	X			X			X			X			X			X			X			X			X			X					
És capaç d'identificar la seva emoció abans d'alterar-se	X			X					X	X			X			X			X	X			X			X			X							
Reconeix quan necessita un espai o temps per calmar-se	X			X					X	X			X			X	X			X	X			X	X			X			X					
Recorre a estratègies apreses per gestionar les emocions negatives			X			X			X	X			X			X	X			X	X			X	X			X			X					
Diferència entre diferents emocions (alegria, tristesa, ràbia, por...)			X	X			X			X			X			X			X			X	X			X			X							
Triga molt de temps a calmar-se després d'un episodi emocional intens		X			X			X			X			X			X			X	X			X	X			X			X					
Es reincorpora a l'activitat quan ja s'ha calmat	X			X			X			X			X			X			X	X			X	X			X			X						
Pot resoldre petits conflictes amb altres infants sense perdre el control emocional	X			X					X	X			X			X			X			X	X			X			X			X				

CONDUCTES EMOCIONALS DELS INFANTS	NIVELL: I3												DATA: 07/04/2025												ESCOLA AMB RACÓ DE LA CALMA											
	INFANT 01			INFANT 02			INFANT 03			INFANT 04			INFANT 05			INFANT 06			INFANT 07			INFANT 08			INFANT 09			INFANT 10								
	SI	NO	AMB ACCIÓ	SI	NO	AMB ACCIÓ	SI	NO	AMB ACCIÓ	SI	NO	AMB ACCIÓ	SI	NO	AMB ACCIÓ	SI	NO	AMB ACCIÓ	SI	NO	AMB ACCIÓ	SI	NO	AMB ACCIÓ	SI	NO	AMB ACCIÓ	SI	NO	AMB ACCIÓ	SI	NO	AMB ACCIÓ	SI	NO	AMB ACCIÓ
Identifica i expressa les seves emocions verbalment.			X			X	X					X			X			X			X			X			X	X			X	X				
Utilitza estratègies per calmar-se quan està alterat o alterada	X			X					X	X			X			X			X			X			X			X			X			X		
És capaç d'identificar la seva emoció abans d'alterar-se	X			X			X					X			X	X			X			X	X			X			X			X				
Reconeix quan necessita un espai o temps per calmar-se		X				X			X			X	X			X	X			X	X			X	X			X			X					
Recorre a estratègies apreses per gestionar les emocions negatives	X				X				X			X			X			X			X			X			X			X			X			
Diferència entre diferents emocions (alegria, tristesa, ràbia, por...)	X			X			X			X			X			X	X			X			X			X	X			X	X					
Triga molt de temps a calmar-se després d'un episodi emocional intens		X			X			X			X			X	X			X			X	X			X	X			X			X				
Es reincorpora a l'activitat quan ja s'ha calmat	X			X			X			X			X			X	X			X			X			X			X			X				
Pot resoldre petits conflictes amb altres infants sense perdre el control emocional	X			X			X					X			X			X	X			X			X			X			X			X		



CONDUCTES EMOCIONALS DELS INFANTS	NIVELL: I4												DATA: 30/04/2025												ESCOLA AMB RACÓ DE LA CALMA																
	INFANT 01			INFANT 02			INFANT 03			INFANT 04			INFANT 05			INFANT 06			INFANT 07			INFANT 08			INFANT 09			INFANT 10													
	SI	NO	AMB AJUDA	SI	NO	AMB AJUDA	SI	NO	AMB AJUDA	SI	NO	AMB AJUDA	SI	NO	AMB AJUDA	SI	NO	AMB AJUDA	SI	NO	AMB AJUDA	SI	NO	AMB AJUDA	SI	NO	AMB AJUDA	SI	NO	AMB AJUDA											
Identifica i expressa les seves emocions verbalment.	X			X					X	X						X	X			X	X			X	X			X	X			X	X			X	X				
Utilitza estratègies per calmar-se quan està alterat o alterada	X			X					X	X					X			X				X				X				X				X				X			
És capaç d'identificar la seva emoció abans d'alterar-se	X			X					X	X					X	X			X				X				X				X				X						
Reconeix quan necessita un espai o temps per calmar-se	X			X			X						X				X				X				X				X				X				X				
Recorre a estratègies apreses per gestionar les emocions negatives	X			X					X	X							X	X			X				X				X				X				X				
Diferència entre diferents emocions (alegria, tristesa, ràbia, por...)	X			X			X						X				X				X				X				X				X				X				
Triga molt de temps a calmar-se després d'un episodi emocional intens		X			X			X						X				X				X				X				X				X				X			
Es reincorpora a l'activitat quan ja s'ha calmat	X				X			X	X				X				X				X				X	X			X	X			X	X			X	X			
Pot resoldre petits conflictes amb altres infants sense perdre el control emocional	X				X			X	X					X	X							X				X	X			X	X			X	X			X	X		

CONDUCTES EMOCIONALS DELS INFANTS	NIVELL: I4												DATA: 07/04/2025												ESCOLA AMB RACÓ DE LA CALMA																
	INFANT 01			INFANT 02			INFANT 03			INFANT 04			INFANT 05			INFANT 06			INFANT 07			INFANT 08			INFANT 09			INFANT 10													
	SI	NO	AMB AJUDA	SI	NO	AMB AJUDA	SI	NO	AMB AJUDA	SI	NO	AMB AJUDA	SI	NO	AMB AJUDA	SI	NO	AMB AJUDA	SI	NO	AMB AJUDA	SI	NO	AMB AJUDA	SI	NO	AMB AJUDA	SI	NO	AMB AJUDA											
Identifica i expressa les seves emocions verbalment.	X				X	X			X							X	X			X						X	X			X	X			X	X			X	X		
Utilitza estratègies per calmar-se quan està alterat o alterada	X				X	X			X						X	X			X				X				X				X				X						
És capaç d'identificar la seva emoció abans d'alterar-se	X				X	X			X						X	X			X				X				X				X				X						
Reconeix quan necessita un espai o temps per calmar-se	X			X			X					X				X	X			X				X				X				X				X					
Recorre a estratègies apreses per gestionar les emocions negatives	X			X			X					X				X	X			X				X				X				X				X					
Diferència entre diferents emocions (alegria, tristesa, ràbia, por...)	X			X			X					X				X	X			X				X				X				X				X					
Triga molt de temps a calmar-se després d'un episodi emocional intens		X			X			X					X				X				X				X				X				X				X				
Es reincorpora a l'activitat quan ja s'ha calmat		X			X			X	X			X				X				X				X				X	X			X	X			X	X				
Pot resoldre petits conflictes amb altres infants sense perdre el control emocional		X			X			X	X				X	X				X	X				X			X	X			X	X			X	X						



CONDUCTES EMOCIONALS DELS INFANTS	NIVELL: I5												DATA: 30/04/2025												ESCOLA AMB RACÓ DE LA CALMA											
	INFANT 01			INFANT 02			INFANT 03			INFANT 04			INFANT 05			INFANT 06			INFANT 07			INFANT 08			INFANT 09			INFANT 10								
	SI	NO	AVE. AVALUA	SI	NO	AVE. AVALUA	SI	NO	AVE. AVALUA	SI	NO	AVE. AVALUA	SI	NO	AVE. AVALUA	SI	NO	AVE. AVALUA	SI	NO	AVE. AVALUA	SI	NO	AVE. AVALUA	SI	NO	AVE. AVALUA	SI	NO	AVE. AVALUA	SI	NO	AVE. AVALUA			
Identifica i expressa les seves emocions verbalment.	X			X			X			X			X			X	X		X			X			X			X			X			X		
Utilitza estratègies per calmar-se quan està alterat o alterada	X			X			X			X			X	X		X			X			X			X			X			X			X		
És capaç d'identificar la seva emoció abans d'alterar-se	X			X			X			X			X			X			X			X			X			X			X			X		
Reconeix quan necessita un espai o temps per calmar-se	X			X			X			X			X			X			X			X			X			X			X			X		
Recorre a estratègies apreses per gestionar les emocions negatives	X			X			X			X			X			X			X			X			X			X			X			X		
Diferència entre diferents emocions (alegria, tristesa, ràbia, por...)	X			X			X			X			X			X			X			X			X			X			X			X		
Triga molt de temps a calmar-se després d'un episodi emocional intens		X			X			X			X			X			X			X			X			X			X			X			X	
Es reincorpora a l'activitat quan ja s'ha calmat	X			X			X				X	X				X	X		X			X			X			X			X					
Pot resoldre petits conflictes amb altres infants sense perdre el control emocional	X			X			X				X		X			X	X		X			X			X			X			X					

CONDUCTES EMOCIONALS DELS INFANTS	NIVELL: I5												DATA: 07/04/2025												ESCOLA AMB RACÓ DE LA CALMA											
	INFANT 01			INFANT 02			INFANT 03			INFANT 04			INFANT 05			INFANT 06			INFANT 07			INFANT 08			INFANT 09			INFANT 10								
	SI	NO	AVE. AVALUA	SI	NO	AVE. AVALUA	SI	NO	AVE. AVALUA	SI	NO	AVE. AVALUA	SI	NO	AVE. AVALUA	SI	NO	AVE. AVALUA	SI	NO	AVE. AVALUA	SI	NO	AVE. AVALUA	SI	NO	AVE. AVALUA	SI	NO	AVE. AVALUA	SI	NO	AVE. AVALUA			
Identifica i expressa les seves emocions verbalment.	X			X			X			X			X			X			X					X			X	X			X					
Utilitza estratègies per calmar-se quan està alterat o alterada	X			X			X			X			X			X			X			X			X			X			X					
És capaç d'identificar la seva emoció abans d'alterar-se	X			X			X			X			X			X			X					X	X			X			X					
Reconeix quan necessita un espai o temps per calmar-se	X			X			X			X			X			X			X			X			X			X			X					
Recorre a estratègies apreses per gestionar les emocions negatives	X			X			X			X			X			X			X					X	X			X			X					
Diferència entre diferents emocions (alegria, tristesa, ràbia, por...)	X			X			X			X			X			X			X			X			X			X			X					
Triga molt de temps a calmar-se després d'un episodi emocional intens		X			X			X			X			X			X			X				X			X			X			X			
Es reincorpora a l'activitat quan ja s'ha calmat	X			X			X			X			X			X			X					X	X			X			X					
Pot resoldre petits conflictes amb altres infants sense perdre el control emocional	X			X			X			X			X			X			X					X			X	X			X					



ANNEX 2. Llibreta de camp amb les observacions a l'escola sense Racó de la Calma.

REGISTRE D'OBSERVACIONS ESCOLA SENSE RACÓ DE LA CALMA
SISTEMA D'ACTITUDS I METODOLOGIA DE LA MESTRA
<ul style="list-style-type: none"> - No es detecta un treball sistemàtic i diari de les emocions dins la rutina de l'aula. - En situacions d'enuig o conflicte, són principalment les mestres les que intervenen per oferir mediació. - Es realitza una estona de relaxació després del pati i es disposa d'un espai d'entrada relaxada d'uns 30 minuts. - En un cas observat, una alumna verbalitza que està enfadada i la resposta per part de la mestra és oferir-li marxar a una altra aula, sense explorar el motiu de l'emoció ni acompanyar-la emocionalment. - Es detecta la voluntat d'un infant de buscar un espai tranquil a la zona de coixins de la biblioteca, però no se li permet fer-ne ús per aquesta finalitat.
ESPAIS DE L'AULA PER A LES EMOCIONS
<ul style="list-style-type: none"> - No s'observen espais específics destinats al treball emocional o a la regulació emocional dels infants. - No hi ha cap racó dedicat exclusivament a la calma o a la gestió emocional. - En algunes aules hi ha zones amb coixins i catifes, però el seu ús està destinat principalment a la lectura. - Només una de les mestres fa ús del recurs del <i>Monstre dels Colors</i>, on els infants indiquen amb una pinça com se senten, però aquest recurs no forma part d'una dinàmica diària i regular.
RECURSOS MATERIALS PER A LA CALMA
<ul style="list-style-type: none"> - Davant d'episodis d'agitació emocional, s'ofereixen alternatives com pintar, fer alguna fitxa o agafar un petit peluix. - L'ús d'aquests recursos no és sistemàtic ni autogestionat pels infants, sinó que queda a criteri de la mestra i s'aplica de manera esporàdica.
ALTRES ANOTACIONS
<ul style="list-style-type: none"> - La majoria dels infants no verbalitzen les seves emocions espontàniament, i tampoc es fomenta de forma activa aquest procés. - En una situació de tristesa observada en una alumna, no es detecta una intervenció específica per part de l'adult per acompanyar-la emocionalment. - Un infant mostra signes de voler distanciar-se del soroll i de l'activitat de l'aula, però no troba un espai físic habilitat per fer-ho. - El personal docent expressa que els racons de la calma els consideren més adients per a aules amb infants amb necessitats educatives especials, fet que limita l'ús i coneixement d'aquest recurs.



REGISTRE D'OBSERVACIONS ESCOLA AMB RACÓ DE LA CALMA
SISTEMA D'ACTITUDS I METODOLOGIA DE LA MESTRA
<ul style="list-style-type: none"> - Durant l'assemblea del matí, les mestres conviden els infants a expressar com se senten. Destaca la figura de "l'encarregat/a de les emocions", qui pregunta un a un als companys/es "com estàs?", fomentant l'escolta i l'empatia. - Quan un infant manifesta una emoció, ja sigui de benestar o malestar, la docent l'acull i l'acompanya, donant-li espai i veu. - L'ús del Racó de la Calma està normalitzat dins la dinàmica d'aula. A I3, l'accés és regulat per la mestra, però en nivells superiors es permet un ús més autònom, afavorint així la responsabilitat emocional dels infants. - S'aprecia un interès compartit per part de l'equip docent envers el desenvolupament de la competència emocional com a part de la pràctica educativa quotidiana.
ESPAIS DE L'AULA PER A LES EMOCIONS
<ul style="list-style-type: none"> - Cada aula disposa d'un espai clarament identificat com a Racó de la Calma, sovint amb un "tipi" o element físic acollidor que conté materials multisensorials. - A l'espai d'assemblea hi ha representats visualment els <i>Monstres dels Colors</i>, facilitant la identificació i expressió emocional. - Els racons estan senyalitzats tant visualment com textualment, la qual cosa en facilita el reconeixement i ús per part dels infants.
RECURSOS MATERIALS PER A LA CALMA
<ul style="list-style-type: none"> - Els materials disponibles varien segons les necessitats i característiques del grup, i es seleccionen amb criteris adaptatius per afavorir l'autoregulació. - Entre els recursos observats hi ha ampolles sensorials, materials tous i agradables al tacte, cascos per a la reducció del soroll, peluixos i targetes amb propostes de respiració. - L'ús d'aquests materials està exclusivament vinculat a la funció del Racó de la Calma, la qual cosa afavoreix que els infants associïn aquest espai amb la gestió emocional.
ALTRES ANOTACIONS
<ul style="list-style-type: none"> - S'observa que, fins i tot en els nivells més inicials, els infants verbalitzen amb naturalitat les seves emocions. - En un moment concret, una nena manifesta que està trista i expressa de manera espontània la seva voluntat d'anar una estona al Racó de la Calma. - També es fa ús d'aquest espai en moments d'espera, com abans de sortir al pati, fet que indica una interiorització de la seva funció més enllà de situacions puntuals d'estrès. - Els infants de més edat gestionen amb autonomia el temps que passen al Racó, tornant a l'activitat un cop se senten preparats. - Una mestra comenta que, a mesura que passa el curs, molts infants fan menys ús físic del Racó perquè han desenvolupat estratègies d'autoregulació que poden aplicar sense necessitat de recórrer-hi. - En una escena observada, dues nenes mantenen una conversa dins del tipi. Una pregunta a l'altra per què està trista, i aquesta li respon, mostrant una clara capacitat d'empatia i d'acompanyament emocional entre iguals.



ANNEX 3. Entrevista per a una mestra d'educació infantil que ha implementat el Racó de la Calma i actualment no el té.

NIVELL ON ÉS DOCENT	Actualment I5
ANYS D'EXPERIÈNCIA	Més de set anys d'experiència com a mestra d'educació infantil

1. Pots explicar breument la teva trajectòria com a mestra d'educació infantil?

Em vaig inscriure a la borsa de la Generalitat i, després de dos anys, vaig rebre la meua primera substitució en una escola de màxima complexitat a Tarragona, on hi vaig estar durant sis mesos. Tot seguit, vaig treballar en una escola petita com a tutora d'I3, cobrint dues substitucions consecutives amb jornada reduïda.

El curs següent vaig exercir en una escola d'un poble fent reforç a Infantil durant tot l'any escolar, coincidint amb l'inici de la pandèmia. Posteriorment, vaig cobrir una substitució de sis mesos en què em vaig centrar principalment en tasques d'educació especial.

Des de llavors, he estat durant quatre cursos en una altra escola i, actualment, formo part del GES (Grup Estable de Substitucions), exercint com a tutora d'I5 a una escola de Calafell.

2. En quin tipus d'escoles has treballat i quines diferències principals has observat entre elles?

He treballat en escoles de màxima i alta complexitat, així com en escoles més petites i d'altres més grans.

Les principals diferències que he observat tenen a veure amb el tipus de famílies i la influència que tenen en la seva visió de l'educació. També he pogut veure claustres més cohesionats i d'altres amb menys treball en equip. Considero que això no depèn tant de si l'escola és gran o petita, sinó més aviat de l'equip directiu, que hi té un paper molt important.

3. Quina importància dones a l'educació emocional dins l'aula?

Quan vaig començar en el món de l'educació, potser no li donava tanta importància com la que li dono ara. Crec que és molt important treballar aquest aspecte i tenir-lo en compte en tot moment. Si un grup o un infant no es troba bé emocionalment, això influeix molt en el seu aprenentatge. Per tant, considero que és fonamental prioritzar-ho.

4. Com d'important creus que és la capacitat d'autoregulació emocional en infants d'educació infantil?

Crec que és molt important oferir, des de ben petits, estratègies perquè comencin a ser capaços d'autoregular-se, reconèixer les emocions que experimenten, posar-hi paraules i descobrir quina és la millor manera perquè ells mateixos puguin gestionar-les.



5. A quin tipus escola vas tenir l'oportunitat de treballar amb un Racó de la Calma?

L'escola on vaig començar a treballar amb un Racó de la Calma és on he estat més anys. Es tracta d'una escola d'alta complexitat i no gaire gran. Degut a l'alumnat que hi havia, es va decidir dur a terme una formació en educació emocional i, a partir d'aquesta, a Infantil vam introduir el recurs del Racó de la Calma amb l'acompanyament de dues formadores.

6. Com vas introduir aquest espai a la teva aula? Quina va ser la resposta inicial dels infants?

Aquest racó el vam anar organitzant i adaptant a poc a poc, tenint en compte la resposta i les necessitats individuals dels infants. Un dia, en arribar a l'aula, es van trobar aquest nou espai i vam fer una petita presentació. Entre tots vam acordar unes normes d'ús.

La resposta va ser molt positiva i tots els infants van mostrar moltes ganes d'experimentar aquest nou espai de l'aula.

7. Com vas contextualitzar aquest recurs perquè els infants entenguessin la seva funció?

Com que aquest espai es va introduir a I5, va ser més fàcil que entenguessin per a què servia i en quins moments podien fer-lo servir. Vam parlar de diferents situacions quotidianes en què podien necessitar aquest racó.

8. Com explicaves les normes d'ús del Racó de la Calma als nens i nenes?

Les normes les vam decidir entre tots, fet que va facilitar que les tinguessin presents i que ells mateixos se les recordessin entre companys. No hi havia gaires normes: només es limitava el nombre d'infants que hi podien ser alhora i l'ús correcte dels materials que s'hi trobaven.

9. Quins beneficis vas poder observar en els infants que feien ús del Racó de la Calma?

Crec que aquest espai va afavorir que molts infants verbalitzessin el motiu pel qual necessitaven fer-ne ús. També els ajudava a ser més autònoms i a iniciar-se en el procés d'autoregulació.

10. Creus que aquest espai ajuda a millorar l'autonomia dels infants en la gestió de les seves emocions? Per què?

Crec que sí, ja que ells mateixos són capaços de detectar els moments en què necessiten anar a aquell espai per relaxar-se i triar els materials que els ajuden a autoregular-se.



11. Vas notar una diferència en el reconeixement emocional i l'expressió de sentiments entre els infants que utilitzaven aquest recurs i els que no?

Tenint en compte que només he tingut una experiència amb el Racó de la Calma, puc parlar d'un únic grup. En aquest cas, gairebé tots els infants feien servir aquest recurs, alguns més que d'altres, però en general va ser molt ben rebut.

Crec que això va contribuir a un bon reconeixement de les pròpies emocions i també de les dels altres, ja que fins i tot aquells que no feien servir el racó eren capaços de verbalitzar per què un company el necessitava.

12. Creus que el Racó de la Calma és una estratègia efectiva per a qualsevol grup d'infants o depèn del tipus de grup i de les seves necessitats?

Crec que pot ser una estratègia efectiva per a qualsevol grup d'infants, sempre que es tinguin en compte les necessitats específiques del grup. No crec que serveixi tenir exactament el mateix racó per a tothom, ja que cada grup és diferent i pot necessitar espais o materials adaptats a les seves particularitats.

13. Hi ha algun perfil d'infant que creus que se'n beneficia especialment? Per exemple, infants amb TEA, amb alta sensibilitat, etc.?

Segons la meua experiència, sí. Vaig observar que dos infants amb TEA l'utilitzaven molt més que la resta del grup. Per això penso que els infants amb NEE poden beneficiar-se especialment d'aquest recurs, tot i que, com he dit abans, depèn molt de cada infant i del grup.

14. Ara que treballes en una escola que no té aquest recurs, quins canvis has pogut observar en la dinàmica de l'aula?

La principal diferència que he observat és que, quan passa alguna cosa, els infants recorren més a l'adult i són menys autònoms. També crec que tenen més dificultats per verbalitzar com se senten. No sé si això és degut a la manca d'aquest recurs o al fet que no s'ha treballat específicament l'educació emocional.

15. Has trobat a faltar el Racó de la Calma en determinades situacions? Quines?

Sí, sobretot en situacions en què un infant està molt neguitós i no sap com regular-se. Crec que, si disposés d'aquest recurs, aquests moments serien molt més fàcils de gestionar.

16. Com gestiones actualment les necessitats emocionals dels infants sense aquest espai?

Intento conèixer les necessitats de cada infant i buscar estratègies que els ajudin a autoregular-se. Per exemple, aquest curs tinc un nen que, en determinats moments, es mostra molt neguitós i fins i tot una mica violent. Sé que la plastilina l'ajuda a relaxar-se, així que, quan comença a mostrar aquest estat, ell mateix sap que pot utilitzar aquest recurs per calmar-se.



**17. Finalment, quins materials consideres més adequats per a un Racó de la Calma?
Quins van funcionar millor en la teva experiència?**

Al nostre Racó de la Calma hi teníem, com a base, una catifa amb coixins, fotografies dels nens amb les seves famílies enganxades a la paret, així com fotos del grup. També disposàvem d'un cistell amb materials que anàvem variant. Alguns dels materials que vam utilitzar van ser: ampolles sensorials, pals de pluja, rellotges de sorra, "pop-its", peluixos, plastilina, pilotes antiestrès, materials per fer massatges: plomes, cotxes, rodets, pinzells..., contes, peces de Lego petites i miralls.

Crec que el més important és observar i detectar quins materials funcionen amb cada grup. El fet de tenir les fotografies de les seves famílies enganxades en aquest espai va ser tot un encert, ja que el feia molt significatiu per a ells. Tot i que els materials anaven canviant, n'hi havia alguns de fixos com les ampolles sensorials, els rellotges de sorra, els miralls i els "pop-its".



ANNEX 4. Entrevista per a una professional de l'associació ELNA.

CÀRREC	Coordinadora de l'Associació ELNA. Exerceix com a formadora i acompanyant externa d'infants i docents.
ANYS D'EXPERIÈNCIA	15 anys a l'Associació ELNA i 20 anys en el camp del desenvolupament personal i emocional.

1. Em podries explicar en què consisteix l'Associació ELNA i quina és la seva missió principal?

L'Associació ELNA és una entitat sense ànim de lucre formada per un equip de professionals amb formació en diferents àmbits de la salut emocional i mental. El seu objectiu principal és acompanyar infants, joves, famílies, mestres i persones grans a gestionar les seves emocions per fomentar el benestar personal, millorar l'autoestima i desenvolupar l'empatia, contribuint així a construir una societat més equitativa.

2. Quants anys fa que existeix l'Associació i quin ha estat el seu recorregut fins ara?

L'associació té prop de 15 anys de trajectòria. Va néixer arran d'un grup de persones que es van formar en neurociència, pedagogia sistèmica i educació emocional. Van detectar la necessitat d'un canvi de paradigma en l'educació, posant el benestar emocional al centre. Van començar oferint tallers a escoles del Garraf (com a Cubelles i Vilanova i la Geltrú) quan encara es desconeixia el concepte d'educació emocional. Amb els anys, s'han incorporat a programes institucionals impulsats per consells comarcals, la Diputació i la Generalitat.

3. Quina és la seva formació i experiència en l'àmbit de l'educació emocional?

Jo provinc de l'àmbit de les ciències empresarials i vaig treballar molts anys en la banca i en empreses. Fa més de 20 anys vaig fer un canvi professional i em vaig formar en ioga, teràpia Gestalt, pedagogia sistèmica aplicada a la infància i adolescència, educació emocional (amb La Riera) i pràctiques restauratives (amb el Dr. Vizcarra).

4. Per què considera que l'educació emocional és fonamental en la infància?

Perquè és una eina bàsica per conèixer-se a un mateix. El món emocional influeix directament en com vivim les situacions que ens passen. Si les eines per gestionar-lo s'adquireixen en la infància, s'integren de forma més natural a l'autonomia i permeten a la persona, ja d'adult, afrontar millor les dificultats. A més, fomenta l'aprenentatge, ja que només quan hi ha un estat intern de calma, l'infant pot estar obert a aprendre.



5. Com afecta el benestar emocional dels infants en el seu aprenentatge i desenvolupament?

Quan un infant se sent internament equilibrat i tranquil, està molt més disponible per aprendre. En canvi, si té malestar emocional, tota la seva atenció es dirigeix a aquest malestar, i això dificulta molt l'adquisició de coneixements. El cervell prioritza la supervivència emocional i no està tan obert a l'aprenentatge cognitiu.

6. En la seva experiència, creu que el professorat està prou format en educació emocional?

Encara no està prou format, tot i que cada cop hi ha més consciència. L'educació emocional no es transmet com una assignatura teòrica; és una vivència. No es pot demanar a un infant que es gestioni emocionalment si l'adult no en té les eines. Cal una formació contínua del professorat basada en l'autoconeixement i l'experiència pròpia.

7. Quins beneficis pot aportar un "Racó de la Calma" en una aula d'educació infantil?

Un Racó de la Calma permet a l'infant identificar el seu estat emocional i trobar un espai segur per regular-se. És especialment útil perquè durant el dia escolar es viuen moltes emocions i, si no es canalitzen, es poden acumular i afectar les relacions i el clima de l'aula. Aquests espais fomenten l'autogestió i el benestar emocional.

8. Per quin tipus d'alumnat resulta especialment beneficiós aquest espai?

Per a tot l'alumnat, però especialment per a aquell amb una intensitat emocional més elevada o dificultats de regulació emocional. Per aquests infants, disposar d'un espai per regular-se és essencial.

9. Quins elements clau hauria de tenir un bon "Racó de la Calma"?

Ha de ser un espai còmode, amb pocs estímuls visuals, colors clars, coixins, peluixos, llibres, cartes i materials que es puguin tocar, agafar i abraçar. També pot incloure elements que permetin canalitzar emocions intenses, com coixins per colpejar si cal expressar ràbia. Tot ha d'estar pensat per garantir la seguretat i la llibertat emocional de l'infant.

10. Hi ha algun tipus de material o recurs que funcioni millor que altres en aquest espai?

Els materials més efectius en un "Racó de la Calma" són aquells que ajuden l'infant a connectar amb el seu estat emocional i a regular-lo de manera autònoma o amb suport. Destaquen les ampolles sensorials, els rellotges de sorra, els coixins i peluixos tous que aporten seguretat, així com els recursos visuals que ensenyen diferents tipus de respiracions (com les targetes amb símbols o pictogrames). També són molt útils els materials de concentració o manipulatiu, com les boletes antiestrès, les textures variades o les cartes



d'emocions. Tots aquests recursos conviden a l'autoregulació d'una manera lúdica, sensorial i adaptada al moment evolutiu dels infants.

11. Quines activitats es poden realitzar dins d'un "Racó de la Calma" per ajudar els infants a gestionar les seves emocions?

Dins d'un "Racó de la Calma" es poden dur a terme activitats senzilles i adaptades al moment emocional de cada infant. Algunes propostes són: respirar profundament amb l'ajuda de recursos visuals que mostrin diferents tipus de respiració, observar ampolles sensorials, tocar materials tous i agradables, abraçar peluixos, mirar llibres tranquils o utilitzar cartes d'emocions per identificar com se senten. A més, es pot afavorir que dos infants puguin parlar tranquil·lament entre ells per resoldre petits conflictes, fomentant així l'empatia, l'escolta i l'aprenentatge de la gestió emocional en les relacions.

12. Com es pot introduir aquest espai a una aula d'infantil perquè els nens entenguin el seu ús i funció?

Cal presentar el Racó de la Calma de forma positiva, a través de contes, converses i rutines. És important establir amb els infants acords clars: quan hi poden anar, durant quanta estona i quants infants poden estar-hi alhora. Aquests acords poden quedar recollits visualment dins del racó per afavorir-ne l'ús autònom i responsable.

13. Has notat una major acceptació per part de les escoles a la implementació d'aquests espais en els darrers anys?

Sí, especialment des de la pandèmia. Des del curs 2020-21 hi ha hagut una gran demanda i una acceptació generalitzada de la necessitat de treballar el benestar emocional a les escoles.

14. Hi ha encara reticències per part d'algunes escoles a incorporar espais de regulació emocional? Si és així, per què?

Encara hi ha reticències en alguns centres, sovint per desconeixement, per manca de formació del claustre o per por que aquests espais es converteixin en una "sortida fàcil" del conflicte. Cal formació i acompanyament per entendre el seu veritable propòsit.

15. Quins canvis es poden detectar en el comportament dels infants abans i després d'utilitzar un espai de regulació emocional com aquest durant un temps prolongat?

Els infants aprenen a identificar les seves emocions, demanen anar al racó de manera autònoma i es mostren més tranquils després d'utilitzar-lo. També millora la convivència a l'aula i disminueixen els esclats emocionals.



16. S'ha notat un impacte en la convivència i les relacions entre iguals en escoles que ho han incorporat?

Sí, perquè els infants adquireixen eines per expressar-se sense fer mal als altres i per gestionar els conflictes de manera més respectuosa. El clima de l'aula millora notablement.

17. Quin paper juga el 'Racó de la Calma' en la inclusió d'infants amb necessitats educatives especials o dificultats de regulació emocional?

És un recurs clau per garantir la inclusió. Ofereix un espai segur i adaptat per a infants que necessiten més suport emocional. Pot ser una eina de compensació que els permet mantenir-se en el grup sense haver de sortir de l'aula.

18. Hi ha diferències en com utilitzen aquest espai els infants de diferents edats o amb diferents nivells de desenvolupament emocional?

Sí. Els més petits necessiten més acompanyament i suport visual. A mesura que creixen, poden utilitzar-lo de manera més autònoma i verbalitzar millor les seves emocions. També canvien les preferències de materials segons l'edat.

19. Per a una escola que vulgui implementar un 'Racó de la Calma' per primera vegada, quins serien els primers passos a seguir?

Caldria formar l'equip docent en educació emocional i regulació. Després, crear un espai físic tranquil i segur dins l'aula, amb materials adaptats. És clau també explicar el seu ús als infants i fer-ne un seguiment conjunt amb l'equip educatiu per ajustar-lo a les necessitats del grup.



ANNEX 5. Formulari sobre l'ús del Racó de la Calma a educació infantil.

L'ÚS DEL RACÓ DE LA CALMA A EDUCACIÓ INFANTIL

Hola!

Em dic **Andrea Jurnet** i estic cursant l'últim any del **Grau en Educació Infantil a la URV**. Amb motiu del meu **Treball de Fi de Grau (TFG)** i amb una gran passió per l'educació i el benestar emocional dels infants, estic investigant una estratègia concreta de **regulació emocional** que, des que la vaig descobrir m'ha captivat, el Racó de la Calma.

M'agradaria molt conèixer la teva experiència amb aquest recurs per enriquir la meva recerca i la meva futura pràctica educativa. La teva col·laboració em serà **de gran ajuda i t'agraeixo moltíssim el teu temps i la teva aportació**.

Moltes gràcies! ♥

* Indica que la pregunta es obligatoria



Salta a la pregunta 1

*El **racó de la calma** a l'aula és un espai específic dissenyat perquè els infants puguin autoregular-se.*

*(**No és un lloc de càstig ni un espai d'aïllament forçat.**)*



1. Coneixes que és el Racó de la Calma/*Racó emocional/Illa de la calma* (o **altres nomenclatures**) dins l'aula d'Educació Infantil? *

Marca solo un óvalo.

- Sí *Salta a la pregunta 2*
 No

2. Nivell educatiu en el qual desenvolupes la teva docència principalment *

Marca solo un óvalo.

- Cicle infantil (3-6 anys) *Salta a la pregunta 3*
 Cicle inicial (primària)
Salta a la secció 4 (Gràcies per la teva participació!)
 Cicle mitjà (primària)
Salta a la secció 4 (Gràcies per la teva participació!)
 Cicle superior (primària)
Salta a la secció 4 (Gràcies per la teva participació!)

Gràcies per la teva participació!

T'informem que no compleixes amb els requisits del perfil que s'està buscant per a la investigació.

Aquest estudi està buscant principalment a **mestres d'Educació Infantil**.

3. Nivell dels infants amb qui apliques el Racó de la Calma actualment *

Marca solo un óvalo.

- I3
 I4
 I5



4. Des de quan tens implementat el Racó de la Calma a l'aula? *

Marca solo un óvalo.

- Menys de 6 mesos
 Entre 6 mesos i 1 any
 Més d'1 any

5. Com hi accedeixen els infants al Racó de la Calma de l'aula? *

Marca solo un óvalo.

- Només quan la mestra ho indica
 Els infants hi poden anar lliurement quan ho necessiten
 Amb un senyal específic (per exemple, una targeta, un símbol)
 Otro: _____

6. En general, amb quina freqüència els infants utilitzen el Racó de la Calma? *

Marca solo un óvalo.

- Diverses vegades al dia
 Un cop al dia
 Diverses vegades a la setmana
 Rarament
 Mai

7. Quant de temps solen passar-hi? *

Marca solo un óvalo.

- Menys de 2 minuts
 Entre 2 i 5 minuts
 Més de 5 minuts



8. Els infants fan servir el Racó de la Calma de manera autònoma? *

Marca solo un óvalo.

- Sí, la majoria de vegades
- A vegades necessiten ajuda per saber quan o com utilitzar-lo
- No, sempre necessiten la guia d'un adult

9. Com reaccionen els infants després d'utilitzar-lo? *

(pots marcar diverses opcions)

Selecciona todos los que correspondan.

- Es mostren més tranquils
- Poden tornar a l'activitat amb més concentració
- No noto diferències significatives
- Depèn de l'infant i del moment
- Otro: _____

10. Quins elements hi tens? *

(pots marcar diverses opcions)

Selecciona todos los que correspondan.

- Coixins o catifes per estar còmodes
- Ampolles multisensorials
- Pilotes antiestrès
- Targetes o imatges amb estratègies de respiració
- Contes sobre emocions
- Mirall
- Material sensorial (teles suaus, objectes amb diferents textures, etc.)
- Música relaxant
- Otro: _____



11. Tens algun sistema de guia perquè els infants sàpiguen què fer al Racó de la Calma? *

Marca solo un óvalo.

- Sí, hi ha una seqüència visual amb passos a seguir
- Sí, hi ha un adult que els acompanya en el procés
- No, cada infant el fa servir com prefereix
- Otro: _____

12. Creus que el Racó de la Calma ajuda els infants a regular les seves emocions? *

Marca solo un óvalo.

- Sí, en la majoria dels casos
- Sí, però només en alguns infants
- No noto que tingui un impacte clar
- No, els infants continuen igual després d'usar-lo

13. Has observat que els infants apliquen estratègies d'autoregulació fora del Racó de la Calma (per exemple, tècniques de respiració, expressar com se senten)? *

Marca solo un óvalo.

- Sí, amb freqüència
- A vegades
- Rarament
- Mai



14. Com valores la utilitat del Racó de la Calma a la teva aula? *

Marca solo un óvalo.

- És una estratègia imprescindible
- És una estratègia molt útil
- És útil, però no sempre es fa servir correctament
- No és gaire útil a la meva aula

15. Quins canvis o millores implementaries en el teu Racó de la Calma?

16. Vols compartir alguna experiència significativa relacionada amb l'ús del Racó de la Calma a la teva aula?

Això em pot ajudar a entendre situacions concretes resultades d'aquesta eina de regulació emocional

Salta a la pregunta 17

Observació de la regulació emocional amb i sense Racó de la Calma

Aquesta secció té com a objectiu **comparar la regulació emocional dels infants que tenen accés al Racó de la Calma amb els que NO en tenen**. Mitjançant la teva experiència, m'interessa conèixer si has observat diferències en la seva capacitat d'autoregulació, la gestió de les emocions i la resolució de situacions de conflicte.



17. Has treballat en aules on **NO** hi havia Racó de la Calma? *

Marca solo un óvalo.

- Sí
- No *Salta a la secció 8 (Gràcies per la teva participació!)*

18. Si has treballat en **aules SENSE** Racó de la Calma, has notat diferències * en la regulació emocional dels infants en **comparació** amb les aules que sí que el tenen?

Marca solo un óvalo.

- Sí, he notat una millora clara en els infants que tenen Racó de la Calma
- Sí, però depèn de l'infant i de com s'utilitzi el Racó
- No, no he observat diferències significatives
- No n'estic segura

19. En quins aspectes creus que el Racó de la Calma ha tingut més impacte * en la regulació emocional dels infants?

(pots marcar diverses opcions)

Selecciona todos los que correspondan.

- Són més conscients de les seves emocions
- Gestionen millor les enrabiades o frustracions
- Tarden menys temps a calmar-se
- Expressen millor com se senten
- Fan servir estratègies d'autoregulació fora del Racó de la Calma
- No noto grans diferències
- Otro: _____



20. Notes diferències en el comportament dels infants que **NO** tenen accés ^{*} al Racó de la Calma?

Marca solo un óvalo.

- Sí, els costa més calmar-se
- Sí, expressen el seu malestar de forma més intensa (plor, enrabiades, aïllament, etc.)
- Sí, però només en alguns infants
- No noto diferències clares
- Otro: _____

21. En situacions de conflicte o frustració, com reaccionen els infants que ^{*} han utilitzat el Racó de la Calma en **comparació** amb els que NO l'han utilitzat?

Marca solo un óvalo.

- Es calmen més ràpidament
- Utilitzen estratègies de regulació apreses al Racó
- Encara tenen dificultats per autoregular-se
- No noto diferències significatives
- Otro: _____

22. En general, com descriuries la **diferència** en la regulació emocional dels infants que tenen accés al Racó de la Calma i els que no?

Gràcies per la teva participació!

La teva experiència pot enriquir molt la meva investigació. Moltes gràcies pel teu temps i per la teva col·laboració en aquest TFG.



ANNEX 6. Resultats quantitius conductes emocionals dels infants.

SENSE RACÓ DE LA CALMA				
I3	SI	NO	AMB AJUDA	Total alumnes
Identifiquen i expressen les seves emocions verbalment	5	10	5	20
Utilitzen estratègies per calmar-se quan estan alterats o alterades	1	6	13	20
Són capaços d'identificar la seva emoció abans d'alterar-se	3	16	1	20
Reconeixen quan necessiten un espai o temps per calmar-se	3	9	8	20
Recorren a estratègies apreses per gestionar les emocions negatives	1	18	1	20
Diferencien entre diferents emocions (alegria, tristesa, ràbia, por...)	6	3	11	20
Triguen molt de temps a calmar-se després d'un episodi emocional intens	9	11	0	20
Es reincorporen a l'activitat quan ja s'han calmat	5	0	15	20
Poden resoldre petits conflictes amb altres infants sense perdre el control emocional	4	3	13	20
I4	SI	NO	AMB AJUDA	Total alumnes:
Identifiquen i expressen les seves emocions verbalment	8	9	3	20
Utilitzen estratègies per calmar-se quan estan alterats o alterades	1	3	16	20
Són capaços d'identificar la seva emoció abans d'alterar-se	5	7	8	20
Reconeixen quan necessiten un espai o temps per calmar-se	1	13	6	20
Recorren a estratègies apreses per gestionar les emocions negatives	1	19	0	20
Diferencien entre diferents emocions (alegria, tristesa, ràbia, por...)	7	0	13	20
Triguen molt de temps a calmar-se després d'un episodi emocional intens	9	11	0	20
Es reincorporen a l'activitat quan ja s'han calmat	7	0	13	20
Poden resoldre petits conflictes amb altres infants sense perdre el control emocional	6	0	14	20
I5	SI	NO	AMB AJUDA	Total alumnes:
Identifiquen i expressen les seves emocions verbalment	7	5	8	20
Utilitzen estratègies per calmar-se quan estan alterats o alterades	3	8	9	20
Són capaços d'identificar la seva emoció abans d'alterar-se	6	6	8	20
Reconeixen quan necessiten un espai o temps per calmar-se	3	8	9	20
Recorren a estratègies apreses per gestionar les emocions negatives	2	15	3	20
Diferencien entre diferents emocions (alegria, tristesa, ràbia, por...)	11	0	9	20
Triguen molt de temps a calmar-se després d'un episodi emocional intens	11	9	0	20
Es reincorporen a l'activitat quan ja s'han calmat	9	0	11	20
Poden resoldre petits conflictes amb altres infants sense perdre el control emocional	2	1	17	20



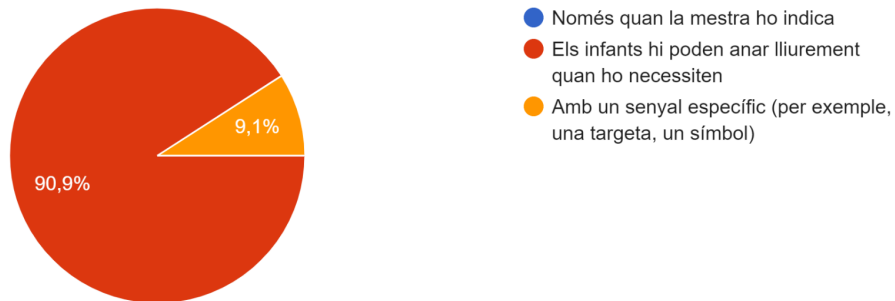
AMB RACÓ DE LA CALMA				
I3	SI	NO	AMB AJUDA	Total alumnes:
Identifiquen i expressen les seves emocions verbalment	10	2	8	20
Utilitzen estratègies per calmar-se quan estan alterats o alterades	7	0	13	20
Són capaços d'identificar la seva emoció abans d'alterar-se	12	1	7	20
Reconeixen quan necessiten un espai o temps per calmar-se	8	5	7	20
Recorren a estratègies apreses per gestionar les emocions negatives	4	5	11	20
Diferencien entre diferents emocions (alegria, tristesa, ràbia, por...)	15	0	5	20
Triguen molt de temps a calmar-se després d'un episodi emocional intens	2	18	0	20
Es reincorporen a l'activitat quan ja s'han calmat	18	0	2	20
Poden resoldre petits conflictes amb altres infants sense perdre el control emocional	14	0	6	20
I4	SI	NO	AMB AJUDA	Total alumnes:
Identifiquen i expressen les seves emocions verbalment	13	0	7	20
Utilitzen estratègies per calmar-se quan estan alterats o alterades	17	0	3	20
Són capaços d'identificar la seva emoció abans d'alterar-se	15	1	4	20
Reconeixen quan necessiten un espai o temps per calmar-se	19	1	0	20
Recorren a estratègies apreses per gestionar les emocions negatives	17	1	2	20
Diferencien entre diferents emocions (alegria, tristesa, ràbia, por...)	19	0	1	20
Triguen molt de temps a calmar-se després d'un episodi emocional intens	0	20	0	20
Es reincorporen a l'activitat quan ja s'han calmat	14	0	6	20
Poden resoldre petits conflictes amb altres infants sense perdre el control emocional	9	0	11	20
I5	SI	NO	AMB AJUDA	Total alumnes:
Identifiquen i expressen les seves emocions verbalment	17	0	3	20
Utilitzen estratègies per calmar-se quan estan alterats o alterades	19	0	1	20
Són capaços d'identificar la seva emoció abans d'alterar-se	19	1	0	20
Reconeixen quan necessiten un espai o temps per calmar-se	20	0	0	20
Recorren a estratègies apreses per gestionar les emocions negatives	19	0	1	20
Diferencien entre diferents emocions (alegria, tristesa, ràbia, por...)	20	0	0	20
Triguen molt de temps a calmar-se després d'un episodi emocional intens	0	20	0	20
Es reincorporen a l'activitat quan ja s'han calmat	17	0	3	20
Poden resoldre petits conflictes amb altres infants sense perdre el control emocional	15	0	5	20



ANNEX 7. Respostes pregunta 5 del qüestionari a Google Forms.

Com hi accedeixen els infants al Racó de la Calma de l'aula?

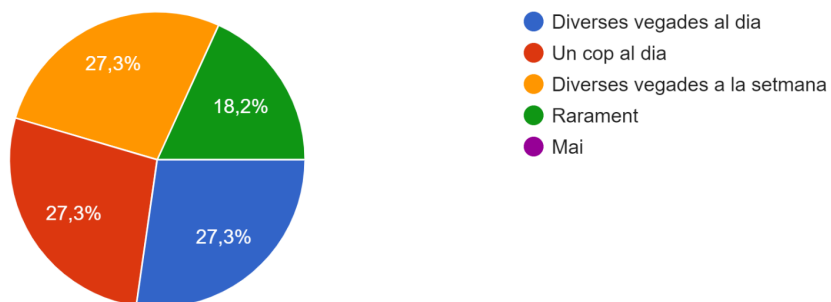
11 respuestas



ANNEX 8. Respostes pregunta 6 del qüestionari a Google Forms.

En general, amb quina freqüència els infants utilitzen el Racó de la Calma?

11 respuestas

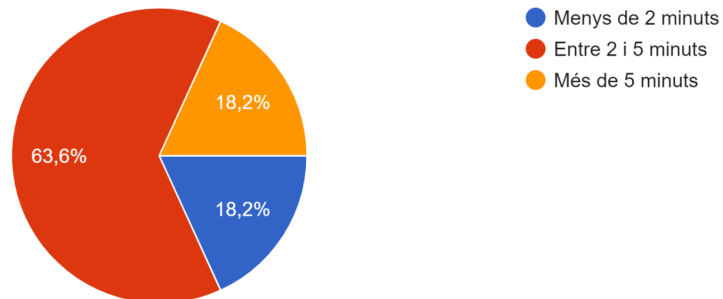




ANNEX 9. Respostes pregunta 7 del qüestionari a Google Forms.

Quant de temps solen passar-hi?

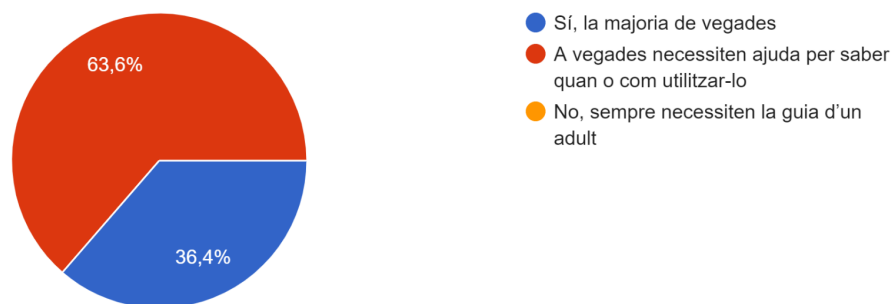
11 respuestas



ANNEX 10. Respostes pregunta 8 del qüestionari a Google Forms.

Els infants fan servir el Racó de la Calma de manera autònoma?

11 respuestas

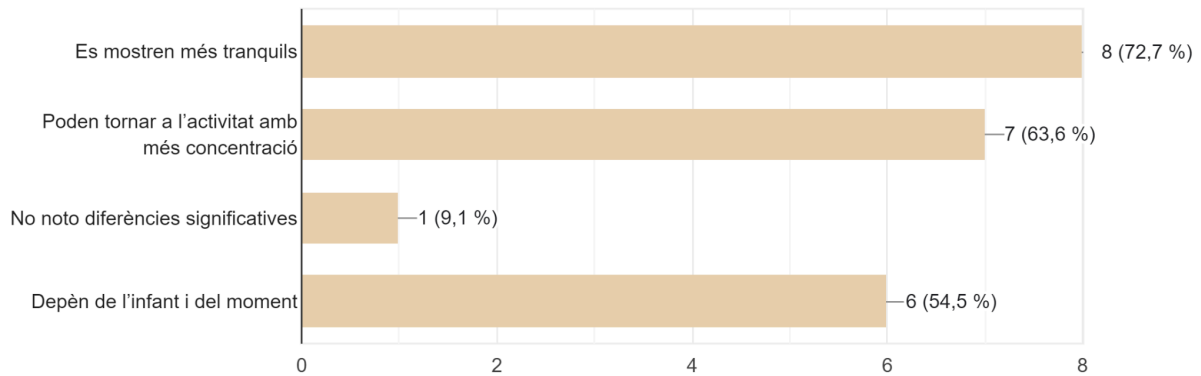




ANNEX 11. Respostes pregunta 9 del qüestionari a Google Forms.

Com reaccionen els infants després d'utilitzar-lo?

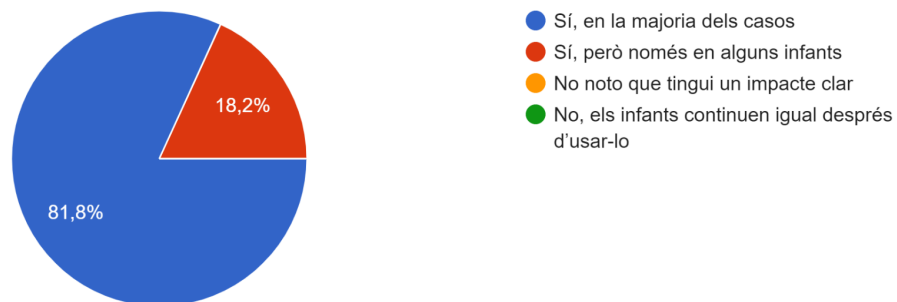
11 respuestas



ANNEX 12. Respostes pregunta 12 del qüestionari a Google Forms.

Creus que el Racó de la Calma ajuda els infants a regular les seves emocions?

11 respuestas

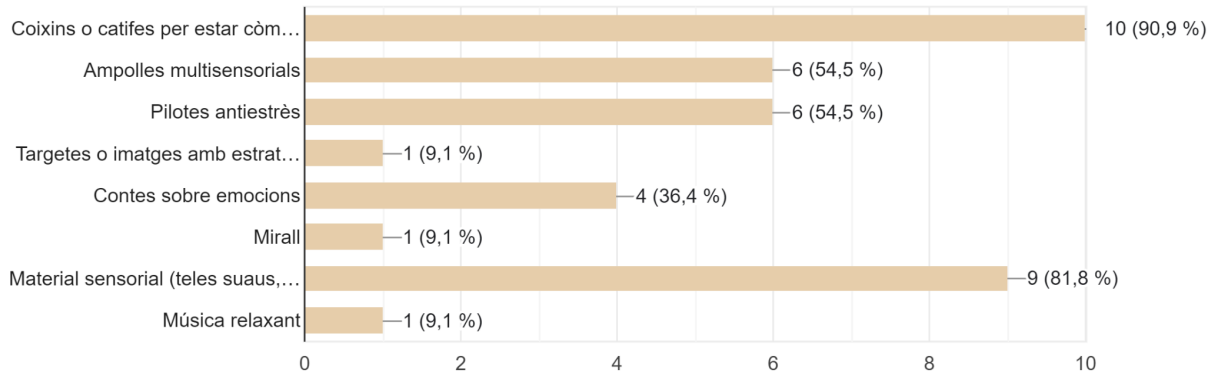




ANNEX 13. Respostes pregunta 10 del qüestionari a Google Forms.

Quins elements hi tens?

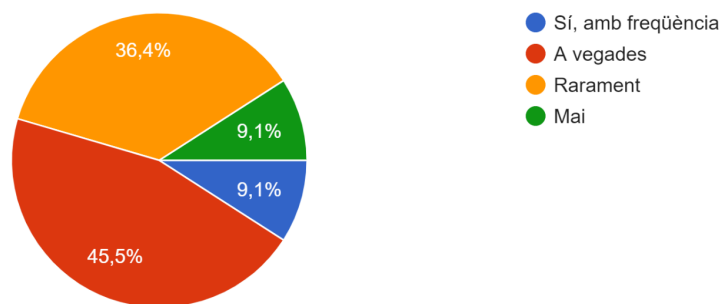
11 respuestas



ANNEX 14. Respostes pregunta 13 del qüestionari a Google Forms.

Has observat que els infants apliquen estratègies d'autoregulació fora del Racó de la Calma (per exemple, tècniques de respiració, expressar com se senten)?

11 respuestas

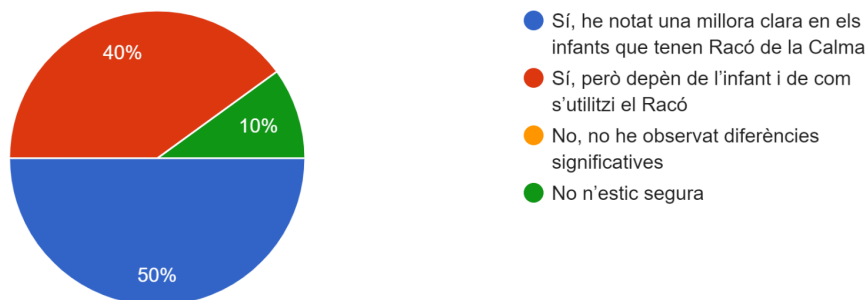




ANNEX 15. Respostes pregunta 18 del qüestionari a Google Forms.

Si has treballat en aules SENSE Racó de la Calma, has notat diferències en la regulació emocional dels infants en comparació amb les aules que sí que el tenen?

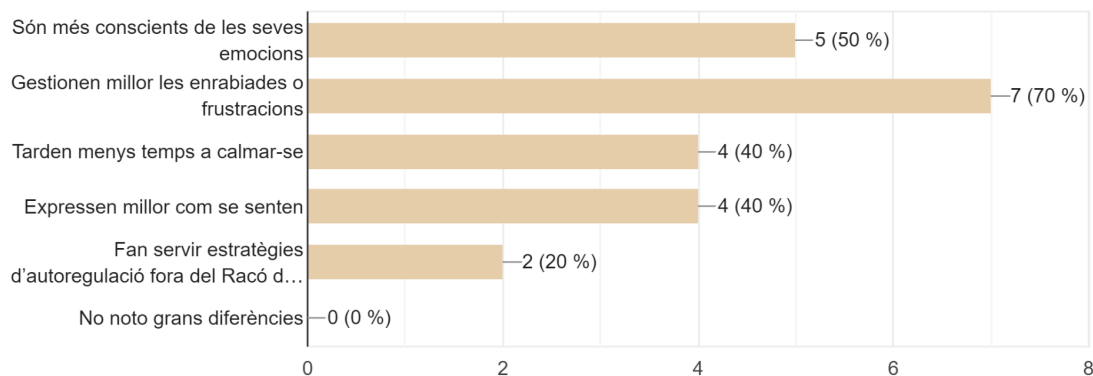
10 respuestas



ANNEX 16. Respostes pregunta 19 del qüestionari a Google Forms.

En quins aspectes creus que el Racó de la Calma ha tingut més impacte en la regulació emocional dels infants?

10 respuestas

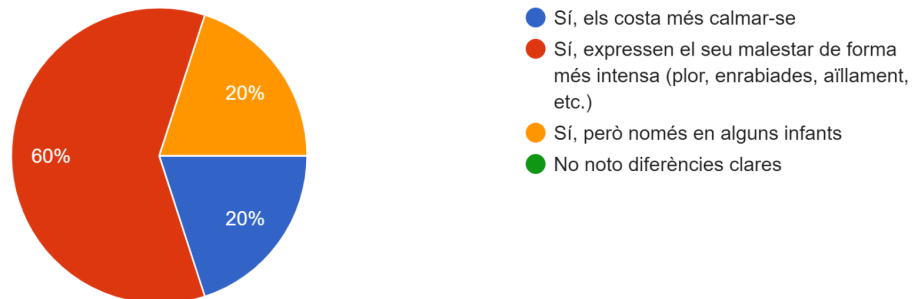




ANNEX 17. Respostes pregunta 20 del qüestionari a Google Forms.

Notes diferències en el comportament dels infants que NO tenen accés al Racó de la Calma?

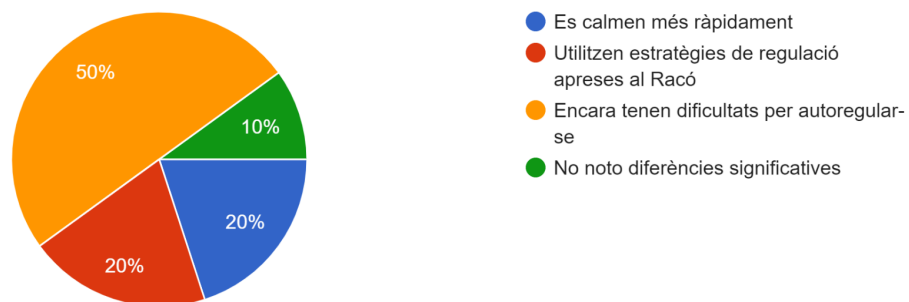
10 respuestas



ANNEX 18. Respostes pregunta 21 del qüestionari a Google Forms.

En situacions de conflicte o frustració, com reaccionen els infants que han utilitzat el Racó de la Calma en comparació amb els que NO l'han utilitzat?

10 respuestas





ANNEX 19. Respostes pregunta 14 del qüestionari a Google Forms.

Com valoreu la utilitat del Racó de la Calma a la teva aula?

11 respuestas

