



Constructors i constructores de pau

Matèria optativa d'entrenament per la pau
i la transformació de conflictes.

Institut Escola Feixes

Juliol 2025

El contingut d'aquest document és responsabilitat de l'Escola de Cultura de Pau i no reflecteix necessàriament els punts de vista de l'ACCD.

Autoria: Marina Caireta Sampere, Andrés Barrientos,
Inmaculada Tello i Liz Raga
Maquetació: Lucas Wainer.
Foto de la portada: Institut Escola Feixes

Com citar aquest document: Caireta, M et alt. (2025).
Constructors i constructores de pau. Matèria optativa d'entrenament per la pau i la transformació de conflictes.
Institut Escola Feixes. Cerdanyola del Vallès: Escola de Cultura de Pau de la UAB.



Es permet la reproducció total o parcial, la distribució i la comunicació pública de l'obra, sempre que no sigui amb finalitats comercials i que es reconegui l'autoria de l'obra original. No es permet la creació d'obres derivades.

Escola de Cultura de Pau

Edifici B13
Carrer de Vila Puig
Universitat Autònoma de Barcelona
08193 Bellaterra (Espanya)
Tel: +34 93 581 14 14
Email: pr.conflictes.escolapau@uab.cat
Web: <http://escolapau.uab.cat>

Índex

4	1. Presentació
5	2. Marc teòric
7	3. Experiència pràctica a l'IE Feixes
7	3.1. Primera etapa: curs 2023-2024
8	3.2. Segona etapa: curs 2024-2025. Desenvolupament d'una optativa de constructors i constructores de pau
22	4. Avaluació
23	5. Projecte social. Difusió dins i fora del centre
24	6. Punts forts i punts febles
25	7. Reflexions, conclusions i recomanacions
27	8. Bibliografia i referències
28	Annex 1. Diagnòstic inicial. Recull de les taules més significatives.
29	Annex 2. Taula d'emocions.

1. Presentació

La pau s'aprèn, igual que la violència. Una i altra l'aprenem tan a través d'allò que conscientment ens expliquen familiars, mestres i altres adults de referència per educar-nos, com d'allò que vivim i observem com a normal en les maneres de fer, organitzar-nos, relacionar-nos, etc. de la nostra família, entorn, xarxes socials i món virtual. Tant és així que normalitzem violències i els seus impactes pensant que no hi ha alternatives. Sí que n'hi ha, hi ha exemples de centres, comunitats i països amb nivells molt diferents de violència i de pau¹ i té a veure amb on posem el focus a l'hora de decidir quines polítiques fem contra la violència, tant si som una família, com un centre educatiu, un estat o el món. Per això el primer pas és revisar com entenem el concepte de violència i el de pau per definir on posem el llindar d'allò que considerem acceptable o no i allò que valorem desitjable o no.

La violència té múltiples definicions i adopta formes i impactes diferenciats. Una definició operativa i aterrada és "l'actitud o comportament que constitueix una violació o la privació a l'ésser humà d'alguna cosa que li és essencial com a persona (integritat física, psíquica o moral, drets, llibertats...)" (Seminario de Educación para la Paz-APDH, 2000), la situació que es dona quan no tenim les necessitats cobertes. Sovint simplifiquem la violència limitant-la a formes ben concretes com són comportaments d'agressió física o verbal (o violència directa, segons la terminologia de Johan Galtung, 1969). Però també n'hi ha d'altres, més abstractes, com la segregació, la pobresa (o violència estructural) o la lligada a les narratives que justifiquen diverses formes de violència i l'hàbit de normalitzar-les (violència cultural). No sempre és fàcil delimitar quines conductes o situacions constitueixen violències i quines no, perquè el llindar comporta elements subjectius que poden variar segons l'espai i el moment històric en que ens trobem. Per part nostra considerem violència tot allò que suposa un greuge a la cobertura de necessitats bàsiques (com l'aliment, l'afecte, la seguretat, el reconeixement, la pertinença, la justícia, entre altres), i/o una vulneració dels drets bàsics (com la integritat de les persones, la igualtat o l'educació) (Barbeito & Caireta, 2025).

Les formes de violència que més identificades estan als centres educatius -més enllà d'ofenses, insults o baralles- són: l'assetjament escolar (bullying), l'assetjament i l'abús sexual i el ciberassetjament. S'ha vist que un de cada 3 estudiants al món ha patit

assetjament en algun moment de la seva vida escolar (UNESCO, 2021), i s'estima que 1 de cada 5 nenes i joves i 1 de cada 7 nens i joves del món han patit situacions d'assetjament o d'abús sexual (UNICEF, 2023). També s'ha vist que quan es posa el focus en donar respostes eficaces per reduir la violència de manera àmplia hi ha hagut resultats molt positius (UNESCO, 2021). Partint d'aquest convenciment, de que les polítiques i iniciatives de pau tenen resultats positius, el 2023 vam proposar a dos centres educatius de màxima complexitat (l'Institut Escola Feixes, de Terrassa, i l'Institut Narcisa Feixes, de Sabadell) indagar amb nosaltres sobre propostes i mecanismes per construir pau dins d'un centre educatiu.

Des d'aquesta premissa, s'inicia un procés d'assessorament i construcció conjunta de propostes amb cada un d'ells per reduir-hi les violències. En una primera fase comencem fent sensibilització i formació de l'equip de professorat (claustr) (curs 2023-2024) i en l'IE Feixes treballem també amb dos grups d'alumnes. A partir d'aquí, en coordinació amb cada equip directiu decidim com continuar el curs 2024-2025. En el cas de l'IE Feixes, el segon any, decidim realitzar una optativa per formar constructors i constructores de pau amb el compromís de contribuir a promoure la pau al centre. En aquest material **expliquem l'experiència d'impulsar aquesta optativa esperant que pugui ser inspiradora i orientadora per altres centres educatius.**

Estructurem aquest document contextualitzant la temàtica a partir d'un breu marc teòric. Continuem amb un breu resum de tot el treball previ a decidir impulsar l'optativa, per centrar-nos finalment en la descripció de l'optativa, sessió per sessió, donant orientacions sobre les activitats realitzades per si algú les vol aplicar.² Seguidament descrivim l'avaluació. Tanquem la sistematització amb una reflexió sobre aquells punts forts i punts febles que nosaltres identifiquem de l'experiència, així com algunes conclusions i lliçons apreses, que esperem que us siguin d'utilitat.

Finalment, acabem aquesta introducció agraïnt a tot l'equip de l'IE Feixes el seu interès i participació en aquest projecte, en especial a la Liz i la Maribel, de direcció, pel seu impuls i valentia per provar coses noves, i a l'Inma per contribuir amb nosaltres a fer l'experiència de l'optativa possible i per donar-hi seguiment.

1. Si voleu aprofundir-hi us aconsellem el Global Peace Index (<https://www.economicsandpeace.org/global-peace-index/>)

2. Adjuntem informació específica de cada activitat: 1) De les activitats que hem dissenyat o adaptat nosaltres adjuntem l'enllaç a la fitxa pedagògica del nostre [banc de jocs i dinàmiques](#). 2) De la resta d'exercicis, si disposem de la font o es tracta d'algun recurs audiovisual en facilitem l'enllaç. 3) Les activitats restants les resumim breument en un requadres intercalats al document. A més, a la bibliografia adjuntem la font de tots aquells exercicis dels que la tenim.

2. Marc teòric de partida

Per construir pau necessitem claredat en alguns conceptes clau com son violència, pau i conflicte. Ja hem parlat de com entenem el concepte de violència en l'apartat anterior, més enllà de la definició, Johan Galtung (1969) diferencia tres tipus de violències, la més visible i que normalment identifiquem com a única, la violència directa (dany entre persones identificables). I les habitualment invisibles (o *invisibilitzades*), la violència estructural i la cultural.

La **violència estructural**, es correspon amb injustícia social, és a dir, aquella violència originada per manca d'equitat en l'organització dels sistemes socials (distribució de tasques i recursos, mecanismes de presa de decisions, marc normatiu vigent, etc.), ja sigui a nivell mundial o de la meua aula o centre.

La **violència cultural** és aquell conjunt de creences i conviccions que col·lectivament tenim de com funciona el món que ens dona la raó (per exemple, davant el "diferent"), naturalitzant, legitimant i justificant les altres violències.

El **conflicte** seria aquella situació en que hi ha discrepància d'interessos, necessitats o valors entre dos o més parts, alhora que moviments en la relació entre aquestes parts. Sovint s'interpreta que el conflicte va associat a violència, el que porta a confondre la pau amb l'absència de conflicte, cosa en la que des de la investigació per la pau discrepem profundament. És el que anomenem la pau negativa, una pau que

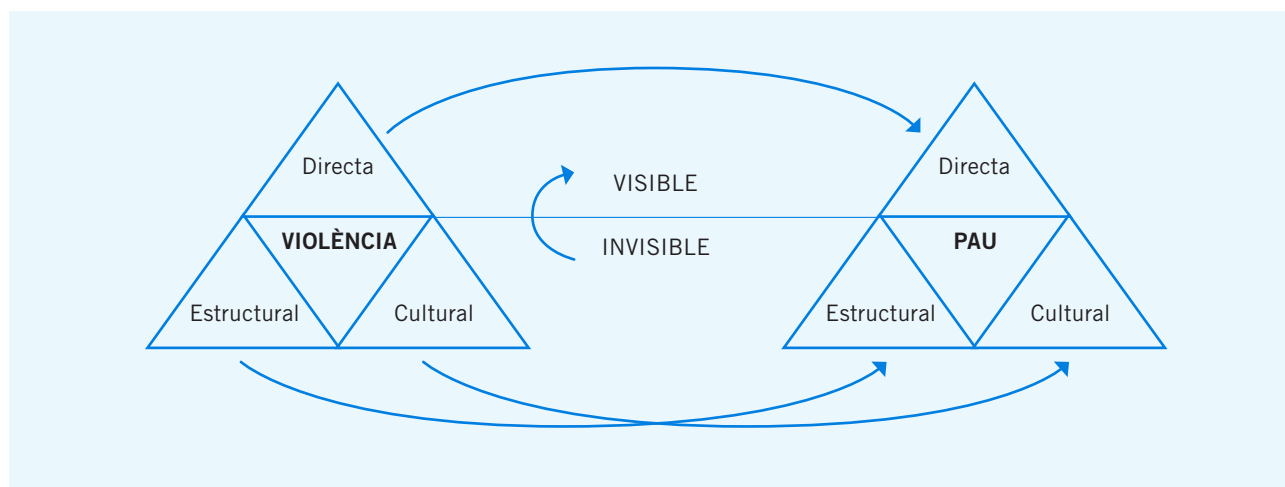
només reconeix i respon a la violència visible (violència directa).

Considerem el concepte de **pau** com antagònic al de violència. És a dir, la pau és l'absència de qualsevol tipus de violència, tant les visibles (directa), com les invisibles (cultural i estructural). L'entendem com el treball proactiu i la presència de relacions respectuoses i cooperatives (cultura de pau), així com la construcció i consolidació d'estructures socials justes, inclusives i equitatives en qualsevol sistema social, des del més microsocial (família o aula) fins al més macrosocial (món). Johan Galtung ho va anomenar **pau positiva**.

Apostar per una pau positiva, doncs, implica no només impulsar accions proactives per a contenir la violència directa (gestió de conflictes), i no només acompanyar a l'alumnat a que sigui capaç d'abordar els seus conflictes de forma constructiva (resolució de conflictes), sinó també vetllar per afavorir unes relacions positives, actuar de forma no violenta i sostinguda, i assentar les bases per un centre educatiu amb un clima constructiu i unes condicions estructurals justes (transformació de conflictes) (Barbeito & Caireta, 2025). Cal que el centre educatiu tingui una política de pau explícita i acordada.

Busquem prendre consciència de les violències invisibles, fer-les visibles i, des d'aquí, poder avançar des de totes les violències cap a la pau positiva en totes les seves dimensions (figura 1).

Figura 1: Triangle de les violències versus pau positiva.



Font: pròpia adaptat del triangle de les violències de J.Galtung (1969)

Aquestes tres aproximacions (contenció de la violència, abordar els conflictes i generar condicions de pau positiva), que en entorns educatius se sumen per construir pau positiva i educar per la pau, s'assimilen a tres paradigmes que en l'àmbit de construcció de pau a nivell internacional s'anomenen *peacekeeping*, *peacemaking*, *peacebuilding*. Totes elles busquen, en situacions de violència molt més difícils que les escolars, promoure iniciatives i/o polítiques de pau per avançar en el benestar de les persones. Busquem aprendre d'aquestes iniciatives i polítiques per traduir-les en recursos per construir pau en centres educatius. Vegem breument aquests tres enfocaments:

El **manteniment de la pau** (*peacekeeping*) es correspon amb estratègies de contenció de la violència per aturar-la, frenar la disrupció i cuidar de la seguretat de l'alumnat. Poden ser actuacions reactives (contenció, aplicar conseqüències, etc.) com proactives (consensuar normes i conseqüències, tenir clar com posar límits, etc.). Aquesta mirada, que habitualment coneixem com a gestió de conflictes, tot i ser molt necessària per frenar la violència directa, hi ha el risc d'associar-la a la pau negativa i a una perspectiva negativa del conflicte.

L'**establiment de la pau** (*peacemaking*) (també anomenat de resolució de conflictes), persegueix com a funció principal intervenir en un conflicte concret per a analitzar-lo i buscar-hi solucions. Les principals estratègies d'aquest paradigma són dialògiques, perquè pretenen que les parts implicades busquin sortides al conflicte que siguin convenients per totes dues parts, i això implica poder escoltar-se i explicar-se per a comprendre el que necessita cada una de les parts i negociar. Pot utilitzar estratègies proactives, com desenvolupar habilitats socioemocionals, eines de diàleg o l'escala de provenció, i eines reactives, aplicant les habilitats de diàleg, anàlisi i negociació entrenades i necessàries per a abordar-lo.

El paradigma de **construcció de pau** o de transformació de conflictes (*peacebuilding*), finalment, té per objectiu incidir a nivell estructural en l'organització escolar per pal·liar les desigualtats socials que poden influir en conflictes al centre i enfortir estructures que potenciïn relacions respectuoses i cooperatives. La seva estratègia principal és la promoció de la convivència en la diversitat. Aquest enfocament implica optar per polítiques de pau com aplicar l'escala de provenció de forma estructurada, tenir una estratègia clara d'atenció a la diversitat i de com abordar temes socialment controvertits quan emergeixen, tenir un sistema restauratiu d'abordatge del conflicte o mecanismes democràtics de presa de decisions establerts. Lederach (2007) planteja que calen persones cuidant-se de teixir relacions continuadament per tal de garantir una xarxa de relacions interdependents que garanteixi la interconnexió entre grups naturals i alhora els permeti certa autonomia uns dels altres (model aranya). Cal preveure activament persones -alumnes i docents- que exerceixin aquest rol.

Totes tres aproximacions –contenir la violència, negociar solucions pels conflictes, i promoure la convivència– són necessàries en major o menor mesura, depenent de les necessitats del context. Tanmateix, des de l'educació per la pau se sol posar el focus en el paradigma de la construcció de pau o de transformació de conflictes, perquè és el més holístic, proactiu, educatiu i sostenible al llarg del temps.

En el marc d'aquesta aproximació, les investigadores mexicanes Cecilia Fierro-Evans y Patricia Carbajal-Padilla defineixen la convivència escolar com:

“els processos i resultats dels esforços per construir una pau duradora entre els membres de la comunitat escolar, a partir de pràctiques pedagògiques i de gestió: inclusives, equitatives i participatives que aborden de manera constructiva el conflicte” (Fierro i Carbajal, 2021, p.17)

3. Experiència pràctica a l'Institut Escola Feixes

En la línia d'aquestes autores, partim de la hipòtesi que allò que ajuda a la construcció de pau en contextos tan difícils com són els conflictes armats, ens pot ajudar en la recerca sobre com construir i educar per la pau en marcs escolars complexos. A partir d'aquí i amb aquest marc teòric de referència comencem a treballar amb l'IE Feixes, us en compartim l'experiència per si us pot ser inspiradora.

3.1. Primera etapa: curs 2023-2024.

L'Institut Escola Feixes és un centre de màxima complexitat de dues línies, ubicat a la zona nord de Terrassa. El curs 2023-2024 es constitueix com a Institut Escola fusionant l'Institut d'Educació Secundària Jaume Cabré (amb qui inicialment contactem), amb l'escola Joan Marqués i Casals. El nostre assessorament inicialment se centra en l'etapa de secundària (ESO i batxillerat), però al donar-se paral·lelament al procés de fusió amb l'escola, a mesura que l'experiència progressa, incorpora professorat i experiències d'educació primària.

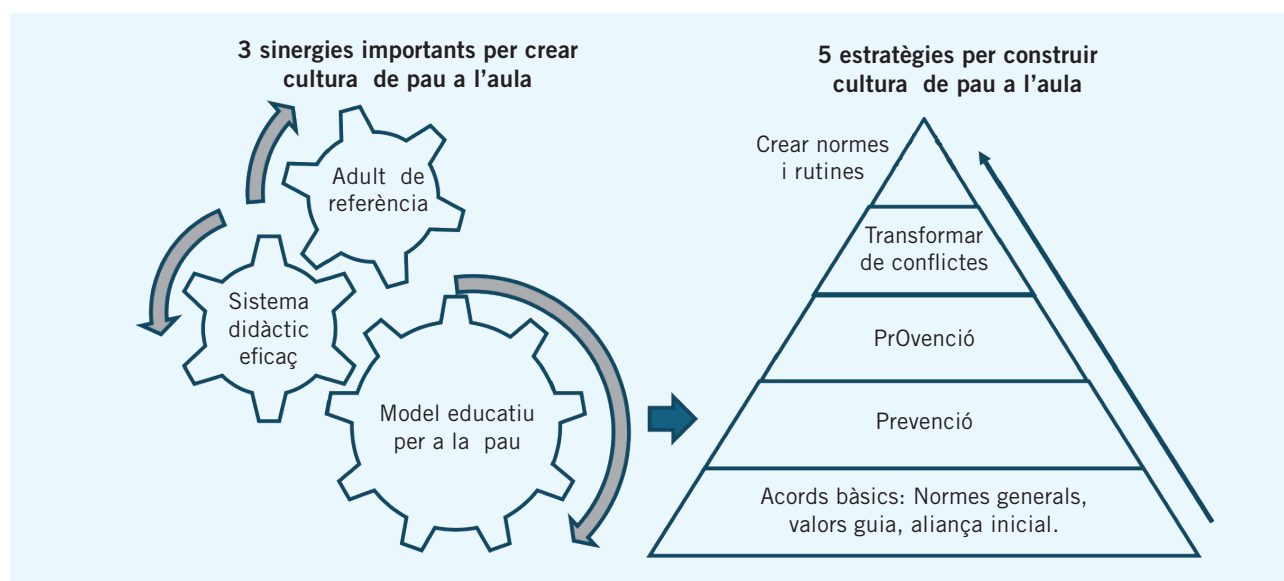
Aquest centre s'organitza amb una proposta metodològica innovadora i particular: s'estructura en aules àmplies on treballen juntes les dues classes de cada nivell, un total de 55 alumnes, organitzats en taules de quatre o cinc, acompanyats d'un equip d'entre 3 i 4 docents a l'aula. La metodologia se centra en treball per projectes en

grups cooperatius. L'horari l'organitzen de 8:00 a 14:30 en 3 franges de sessions de dues hores amb descans de 15 minuts entre franges. Cada setmana tots els grups en paral·lel fan dues hores de tutoria els divendres de 12:30 a 14:30. La majoria de professorat és tutor i els grups de tutoria són de 11 alumnes. Els dimecres de 12:30 a 14:30 hi ha també una franja d'optatives organitzades en grups multinivell d'uns 15 alumnes, on es barreja alumnat de segon, tercer i quart d'ESO.

El curs 2023-2024 arranquem fent una diagnosi a partir de les percepcions del professorat de secundària. Dels resultats d'aquesta destaquem que hi ha força motivació i cohesió entre el professorat, es percep un bon clima de convivència a l'aula i nivells de violència força controlats. Els temes que més interessen al professorat respecte a l'educació per la pau són la transformació de conflictes i l'establiment de marcs normatius que ajudin a preservar la convivència pacífica.³

A partir d'aquí estructurem una formació adreçada a tot l'equip de professorat, seguint la proposta metodològica de la piràmide d'Intervenció (figura 2), dissenyada i promoguda per l'Escola de Cultura de Pau (ECP). La formació s'estructura en 7 sessions de dues hores, (menys de les previstes inicialment per manca de disponibilitat horària del professorat), organitzades en una sessió cada mes, amb la intenció inicial que entre sessió i sessió el professorat pugui aplicar a l'aula el que s'hagi treballat durant la darrera classe.

Figura 2: Model metodològic proposat.



Font: (Barrientos & Caireta, 2021)

3. Veure'n els gràfics a l'annex 1.

Sabem que correm alguns riscos en equilibrar les necessitats formatives necessàries per poder impulsar el canvi amb la disponibilitat horària del professorat. Alhora, és un repte encaixar l'estructura metodològica innovadora, interessant i particular del centre amb les eines d'educació per la pau proposades. Tan l'equip directiu com nosaltres estem disposats a córrer aquests riscos amb la intenció d'anar regulant el procés i el convenciment que, tot i els possibles errors, suposarà millores pel centre.

En aquest context, a mig curs decidim reforçar el treball amb professorat i iniciar una intervenció amb alumnat. Partim de la idea que promoure la construcció de pau al centre ha de ser cosa de tots i totes, que tots els i les adolescents tenen un gran potencial per fer-ho, complementari al del professorat, i que, per tant, si preparem alumnat per ajudar-hi activament es facilitarà el procés. Decidim treballar amb dos grups, un amb alumnat a qui li és difícil mantenir-se tranquil a classe i respectar les normes. Partim de la hipòtesi que treballar particularment amb aquests nois i noies per donar-los eines per ajudar-los a prendre consciència de les conseqüències de certs comportaments i empoderar-los per contribuir a la pau, incentivarà que esdevinguin col·laboradors en facilitar la classe, la convivència i les mesures estructurals que es decideixin impulsar. Aquest grup s'autoanomena Grup del Canvi. El segon grup es forma amb alumnat amb facilitat per estar a l'aula treballant i aptituds pacificadoras, partint de la idea de que, conjuntament amb el Grup del Canvi, poden ajudar molt proactivament en tasques de suport als canvis estructurals que es desitja impulsar i a la mediació, es bategen com el Club de la Pau. La base del temari és la mateixa en els dos grups, alhora fem adaptacions en funció dels requeriments de cada grup.

En avaluar a final de curs identifiquem diversos elements que ens ajuden a decidir com continuar. Per part del professorat i respecte al procés formatiu, notem que sorgeixen dificultats a l'hora d'aplicar, costa trobar temps per coordinar-se i introduir les activitats, alhora que senten que no tenen prou recursos i habilitats encara per desplegar les propostes desenvolupades a les sessions de formació. També s'inicia un treball per consensuar normes a nivell de tot el claustre, però no es pot finalitzar i es percep que cal completarlo. Finalment, hi ha una sensació general de manca d'informació respecte el procés i l'evolució dels dos grups d'alumnes (Grup del Canvi i Club de la Pau). Detectem que cal millorar l'engranatge de comunicació general i que amb les hores i condicions que tenim, el professorat no disposa dels suficients recursos i temps per coordinar-se els equips docents i aplicar les estratègies proposades de forma eficient. Concloem que el procés formatiu ha permès sensibilitzar el professorat però no aprofundir suficientment per aconseguir que integri totes les habilitats i estratègies proposades, era un dels riscos i en revisem el plantejament.

Respecte a la valoració del treball amb alumnat, part del professorat mostra incomoditat en diferenciar dos grups específics d'alumnes per por a etiquetar l'alumnat entre el grup dels "bons" i el dels "dolents" cosa que ens fa constatar que ens ha mancat comunicar millor l'evolució del procés, alhora que argumentar més l'interès i potencial de capacitar específicament alumnat que li costa adaptar-se a les exigències acadèmiques i/o respectar les normes. Per nosaltres cal treballar específicament amb aquest alumnat, tan pel seu empoderament personal, com per la seva complicitat imprescindible per al procés de millora de la pau i la convivència al centre. Provablement seria més adequat que l'elecció de participar al grup fos voluntària per part de l'alumnat, però en ser una proposta totalment nova i haver de formar un grup per primera vegada, hagués requerit d'un procés de sensibilització previ molt intens per aconseguir participants. Finalment, tot i els possibles errors, considerem que el treball fet amb el Grup del Canvi esdevé clau per aconseguir impulsar l'optativa de constructors i constructores de pau amb un grup d'alumnat tan divers i heterogeni.

Per part de l'alumnat, destaquem que els dos grups fan una valoració molt positiva del que hi han après, alhora que expressen haver-se sentit limitats per poder-ho aplicar i transferir al centre. Els dos grups mostren ganes i interès en poder continuar el curs següent.

A partir de l'avaluació de les actuacions realitzades el curs 2023-2024 i les lliçons apreses, el curs 2024-2025, en coordinació amb la direcció, el centre decideix continuar enfortint els recursos per promoure la pau introduint un element estructural nou a la institució, una nova optativa que permeti seguir enfortint les capacitats de pau del centre a través de l'alumnat i, alhora, especialitzar a una docent de l'equip d'orientació.

3. 2. Segona etapa: curs 2024-2025. Desenvolupament d'una optativa de constructors i constructores de pau

L'octubre de 2025 arrenca la nova optativa de constructors i constructores de pau en la franja setmanal d'optatives que fa el centre. Es forma un grup de 16 alumnes de segon, tercer i quart d'ESO amb la intenció de preparar-los per donar suport a la construcció de pau al centre a través d'exercir quatre possibles rols:

- **Observar malestars** i patiment en un grup o en persones concretes per poder-ne informar a professionals adults del centre i no deixar-ho passar.
- **Donar suport** a aquells companys i companyes que vegin que en necessiten.
- **Dinamitzar activitats** de provenció i cercles de diàleg per a grups d'alumnes (a la pròpia tutoria, amb primària, etc.).
- **Promoure el diàleg** i la mediació en conflictes lleus.

S'arrenca el procés presentant la nova optativa a tot l'alumnat amb quatre sessions informatives, una a cada nivell de la ESO. L'objectiu és, d'una banda sensibilitzar i donar valor a treballar per la pau dins del centre, de l'altra motivar alumnat a participar-hi, ja que la direcció imaginava que podia ser difícil trobar-ne.

De les quatre sessions de sensibilització a 320 alumnes, acaben sortint 55 persones voluntàries amb ganes de formar part de l'optativa. D'aquestes 55 la direcció n'escull 16, formant un grup divers en perfils d'alumnat de gènere, edat i temperament. Aquesta diversitat és una condició indispensable, ja que és el que ens permet crear un grup amb capacitat de cobrir diferents rols i influir de diferents maneres entre tot tipus d'alumnat. Es prioritza aquell alumnat del Grup del Canvi i el Club de la Pau que es presenta voluntari.

Un cop conformat el grup disposem d'11 sessions de dues hores cada una per formar-los i, a partir d'aquí, valorar els propers passos a fer amb ells i elles, la direcció i la professora que participa de l'optativa.

Organitzem l'optativa amb els següents objectius:

Figura 3: Activitat de sensibilització a la classe de segon d'ESO



Font: IE Feixes

Quadre 1. Taula resum.

Sessió	Objectius
1. (2/10/2024)	- Trencar el gel. Fer jocs de presentació i coneixement (provenció) - Consensuar acords inicials de corresponsabilitat sobre l'ambient que volem crear en l'espai d'optativa. - Introduir i reflexionar sobre els conceptes clau de pau i violència. - Entrenar pautes per fer el rol d'OBSERVADORS. - Durant la setmana hauran d'observar violències.
2. (9/10/2024)	- Treballar la coneixença entre membres del grup (provenció). - Llistar les observacions de violències recollides durant la setmana. - Comprendre el concepte de pau. - Entrenar el rol de persona OBSERVADORA. - Durant la setmana els proposem que observin amb quines persones poden trobar suport en moments difícils.
3. (16/10/2024)	- Comprendre el paper i la importància de les percepcions en el conflicte. - Identificar i contrastar percepcions diferents entorn un mateix tema. - Durant la setmana proposem observar situacions on les persones tenen diferents percepcions respecte el mateix tema.
4. (23/10/2024)	- Entendre el paper de la confiança en les relacions i els conflictes. - Conèixer i practicar recursos de comunicació no violenta (comunicació girafa/xacal). - Durant la setmana proposem que practiquin l'escolta activa i el jo-missatge.
5. (30/10/2024)	- Entendre el valor de l'estima i l'empatia en les relacions. - Practicar la comunicació no violenta. - Durant la setmana proposem que escullin un comportament "manteta" i el practiquin amb algú que el necessiti.
6. (06/11/2024)	- Conèixer i analitzar críticament les actituds davant el conflicte. - Valorar el paper de la cooperació en les relacions, la convivència i l'assoliment d'objectius. - Durant la setmana han de posar atenció i escollir conscientment l'actitud en conflictes, així com observar des de quines actituds se situen les altres persones en els conflictes.
7. (13/11/2024)	- Identificar i llistar emocions. - Analitzar el paper de les emocions en el conflicte. - Valorar la pròpia capacitat de regulació d'emocions. - Aprendre algunes estratègies de control d'emocions. - Durant la setmana proposem que posin atenció en com senten les emocions, identificar-les i observar i controlar com hi reaccionen.

Sessió	Objectius
8. (20/11/2024)	- Comprendre els components del conflicte i com fer el mapa d'un conflicte. - Diferenciar les persones implicades en un conflicte amb el problema que l'origina. - Diferenciar postures que mostren les persones dels interessos i necessitats que tenen. Durant la setmana els demanem que analitzin algun conflicte que visquin o observin.
9. (28/11/2024)	- Conèixer i comprendre el rol de la persona mediadora. - Practicar la mediació informal. - Comprendre què és una conversa restaurativa. Durant la setmana els proposem practicar actituds de la persona mediadora.
10. (4/12/2024)	- Practicar la conversa restaurativa. - Practicar la mediació formal. - Preparar la presentació de l'optativa al claustre de professorat
11. (18/12/2024)	- Practicar eines de transformació de conflictes - Avaluar i reflexionar sobre propostes de continuïtat.

A nivell metodològic organitzem totes les sessions en una estructura de sessió de tres moments⁴:

- Un **cercle inicial**, i algun joc de cercle per escalfar, relaxar-se, concentrar-se en la sessió i presentar-ne els objectius. En el joc de distensió sempre passa alguna situació o vivència que dona peu a ser comentada i a introduir el tema del dia.
- La **part central** de la sessió l'organitzem a partir d'algunes activitats socioafectives que ens permetin generar una experiència a partir de la qual, a través d'analitzar-la des d'un punt de vista emocional i cognitiu, introduir nous continguts i plantejar noves tècniques i recursos. Per facilitar les explicacions teòriques contem amb suports com vídeos o presentacions.
- Acabem les sessions amb un **cercle final** de paraula sintetitzant què hem treballat i recollint què s'emporten de la sessió. A vegades ho combinem amb demanar-los que escriguin individualment el que hi han après per reforçar aprenentatges i tenir elements per a l'avaluació acadèmica. Sempre intentem donar una pauta de "deures" perquè "entrenin" durant la setmana.

A continuació detallem breument el desenvolupament de les diverses sessions i adjuntem informació de les activitats realitzades, amb la intenció que serveixi d'orientació per qui ho vulgui replicar a l'aula.

Sessió 1: Creació de grup. Introducció del concepte de violència

En la primera sessió arranquem amb dinàmiques de trencar el gel per crear bon ambient i començar-nos a conèixer. Fem **ball de pilotes** i **Els errors** (quadre 2).

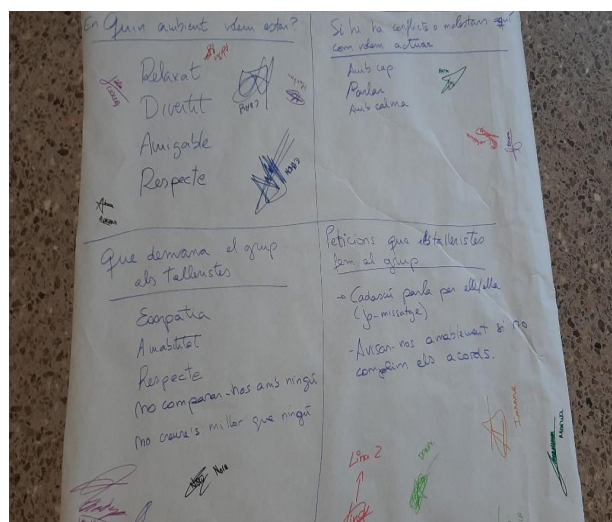
Seguidament fem una roda de paraula per compartir expectatives que uns i altres tenim per aquesta assignatura. Continuem consensuant una aliança que ens porti un marc de referència de quin espai volem

Quadre 2. Dinàmica dels errors.

Els errors: ens posem en cercle. Fem una roda de noms, cadascú ha de dir el nom de tothom seguint l'ordre del cercle. Contem quantes vegades s'equivoca cadascú, sumem els errors, aquesta primera vegada en fem un total de 36. Preveiem fer el joc a cada sessió fins que arribin a zero errors i tothom sàpiga el nom de tothom.

Font: Andrés Barrientos.

Figura 4. Aliança inicial de grup.



Font: pròpia

construir junts, com volem que sigui, què farem si les coses no van com desitgem i què ens demanem alumnat al professorat i a la inversa per generar un espai on tots i totes ens sentim còmodes i corresponsables.

Per introduir el concepte de violència fem l'activitat **il·lustrem la pau**. Aquesta consisteix en fer 3 petits grups, cada grup ha de construir i representar en silenci

4. Aquesta estructura s'inspira en el model del Programa de Responsabilitat Social i Personal creat per D.Hellison (1978).

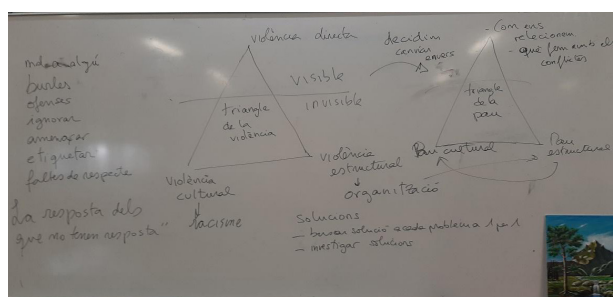
Acabem la sessió amb un cercle de paraula on cadascú diu una paraula o una frase que expressi com se sent al tancar la sessió i/o què hi ha après. Pel proper dia acordem que durant la setmana observaran violències que passen dins del centre educatiu.

Recursos complementaris:

- ## Sessió 2: Recollir violències. Introduir el concepte de pau

A partir d'aquí plantegem l'activitat “**En què exerceix la violència**” per clarificar una visió àmplia del concepte de violència i classificar les observades en el triangle de les violències. Aquest és un concepte clau des de l'educació per la pau, cal poder diagnosticar les violències visibles (directa), i sobretot les invisibles (estructural i cultural), per poder enfocar adequadament les intervencions adreçades a reduir-les.

Figura 5. Recull de comentaris a partir de l'activitat "en què exerceixo violència"



partir d'aquí, conversem sobre el concepte de pau des de diversos punts de vista.

Quadre 4. El rol d'observació de malestars

El valor d'aquest rol té a veure amb dos elements:

- Desmentir la creença de que aquell alumnat que avisa de situacions de violència o patiment és “chivato” i posar en valor la cura i l'ajuda mútua.
- Ser una comunitat que està atenta i és proactiva en no deixar passar allò que no volem que passi i/o que no és acceptable que passi (persones amb gran patiment que requereixin ajuda al centre, violències intraescolars etc.).

Què amagues? Joc per treballar l'atenció i l'observació.

En parelles una persona en front de l'altra. Una es gira (A) mentre l'altra (B) es canvia alguna cosa de lloc (una peça de roba, un rellotge...). A es gira de nou mirant a B i ha de descobrir quin canvi ha fet.

Font: desconeguda.

Constructors i constructores de pau 11

Quadre 6. Dinàmica “Veus el dit?”

Veus el dit? Posem el dit davant del nas i juguem a enfocar la mirada al dit i al fons alternativament per veure que on posem la intenció (decidim si mirem el dit o el fons) posem l'atenció, la consciència i l'acció. Només podem enfocar-nos en una sola cosa en cada moment, cal escollir amb criteri quina.

Font: desconeguda.

A partir d'aquests exercicis conversem sobre el rol d'observació de malestars i de donar suport en aquelles situacions que cal. Aquestes poden ser situacions molt diverses, des d'ajudar a fer contenció en situacions de tensió com baralles, a escoltar quan algú té emocions intenses per ajudar-lo a calmar-se, o preguntar si necessita ajuda quan veiem alguna persona sola, trista o discriminada i acompanyar-la. Ens adonem que per fer la tasca de construcció de pau calen persones diverses que puguin exercir rols diferents i influir en persones i grups diferents.

Tanquem la conversa amb l'encàrrec de que reflexionin i identifiquin quines persones són aquelles en les que senten que poden trobar suport i quins comportaments i actituds tenen perquè això passi.

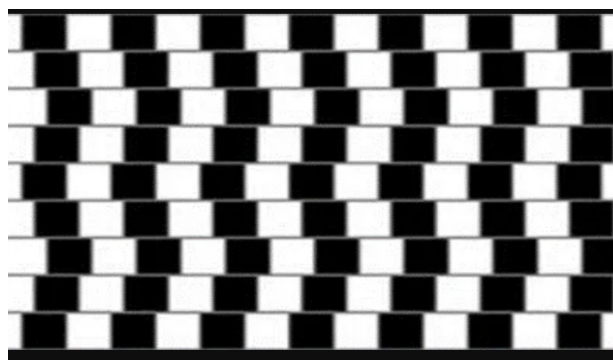
Sessió 3: percepcions o realitat?

En aquesta sessió ens proposem treballar la diferència entre les percepcions i els fets. De percepcions n'hi ha tantes com persones, són legítimes però esbiaixades i responen a característiques específiques de cada persona (interessos, cultura, caràcter, rol, etc.). Els fets són objectivables.

Arranquem amb l'activitat “Els errors”, com en les dues darreres sessions, aquesta vegada no fem cap error, pel que ho celebrem i aclarim que ja no la repetirem més, hem assolit l'objectiu de saber-nos tots els noms. Aprofitem per recuperar la idea de que els errors son part del procés d'aprenentatge i per tant son benvinguts. Com demostra el joc, cal fer una cosa diverses vegades perquè surti bé.

Continuem amb l'activitat “Crec el que veig” (p.96) on han d'endevinar la paraula que falta en una frase a partir del suggeriment que els fa una il·lusió òptica. Plantegem l'exercici com a concurs entre dos equips, això el fa entretingut i participatiu. A partir dels resultats conversem sobre el paper de les percepcions en el conflicte.

Figura 6. Una de les il·lusions utilitzades en l'exercici.



Font: Boqué, C (s/n) Construir la paz. Transformar conflictos en oportunidades. CAM.

Ahora, aquest plantejament ha comportat un parell de conflictes durant el joc que aprofitem com a experiència sobre la que reflexionar en el cercle final de tancament de la sessió. A partir de les preguntes “què ha passat?” “Com esteu amb el que ha passat?” i “Què voleu fer amb això?” sorgeix una conversa interessant que, més enllà de resoldre el conflicte, ajuda a crear connexió i confiança entre el grup.

Acabem amb el compromís d'observar durant la setmana perquè discuteix la gent, observar situacions en que hi ha diferents maneres de veure una mateixa cosa.

Quadre 7. Recursos complementaris

Recursos complementaris per treballar percepcions:

- Paràbola dels 6 cecs i l'elefant
- Jocs de rol a partir de casos simulats (per exemple: “El cas de l'Alèxia i el Pere”)
- Comparar notícies d'un mateix fet des de diferents mitjans de comunicació.)

Sessió 4: Confiança i comunicació.

Dediquem la sessió quatre a treballar el nivell de confiança i comunicació de l'escala de provenció. Després de fer el cercle de benvinguda, iniciem fent una seqüència d'exercicis de confiança. Aquests acostumen a ser jocs sensorials d'equilibris o de cecs. Comencem treballant per parelles, procurant que siguin diverses (entre persones de diferents classes i nivells, que no siguin del grup d'amics). Un davant de l'altre juguen a equilibrar-se mútuament endavant i endarrere. A partir d'aquí formem grups per fer el joc “El pèndul”.

Seguidament ens introduïm al tema de comunicació amb l'activitat “Dictat d'un dibuix” per valorar la qualitat de la nostra comunicació, dificultats i oportunitats.

Figura 8: Alumnat representant un esquetx (23/10/2025)



Font: pròpia

Quadre 8. Dinàmica “Dictat d'un dibuix”.

Dictat d'un dibuixos: En parelles una persona davant l'altra. Una té paper i llapis, està d'esquena a la pissarra i té el paper tapat perquè la parella no la vegi. L'altra mira la pissarra, on la professora fa un dibuix que ha de dictar a la seva parella. Es fan dos torns perquè les dues persones facin els dos rols. S'avaluen els encerts i errors i com ha anat la comunicació.

Font: adaptat del llibre *L'Alternativa del Joc I*, (Seminario de educación para la paz APDH, 1990. Madrid: La Catarata. p.113).

Continuem analitzant dinàmiques negatives i positives de la comunicació a partir de l'exercici “**1, 2, 3 Provant**” (p.57), on l'alumnat fa esquetxos sobre comunicació.

A partir de l'experiència en els esquetxos identifiquem diversos errors i treballem en possibles alternatives, ho

conversem i tanquem l'activitat recollint conclusions a la pissarra.

Presentem el recurs del “**jo-missatge**” (quadre 9), animem a utilitzar-lo a l'assignatura i anunciem que a partir d'ara quan no s'utilitzi ho farem notar per aprendre dels errors.

Tanquem la sessió recollint en una roda de paraula un aprenentatge i una sensació amb la que marxem de la sessió. Una de les idees més repetides és que escoltar és difícil i alhora important. Marxem amb l'encàrrec de practicar l'escolta activa i el jo-missatge.

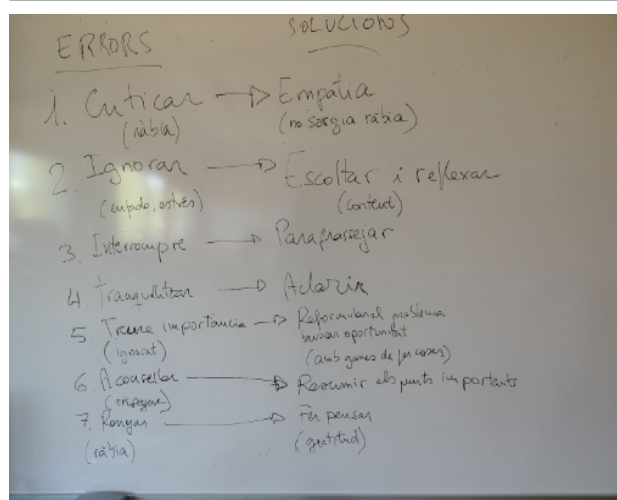
Quadre 9. Què és el jo-missatge

El **jo-missatge** és un recurs clau per a la bona comunicació. Consisteix en parlar en primera persona per evitar que la persona interlocutora se senti atacada o jutjada. S'estructura en 4 passos:

1. Observar i descriure els fets enlloc d'interpretar-los. (fets)
2. Expressar com m'afecten (emocions)
3. Identificar el perquè (necessitats)
4. Detallar què m'agradaria que passés a partir d'aquí (peticions)

Exemple: no és el mateix dir “Seu! Estic tipa de que et moguis per la classe! Sempre estàs igual, no en farem res de bo de tu!”, que “Quan veig que et mous per la classe sense demanar-me permís, em distrec i això m'enfada perquè vull atendre-us amb qualitat a tu i a la resta de companys i m'ho dificulta. Em pots demanar si pots moure't abans de fer-ho? Puc comptar amb tu per ajudar a fer una bona classe?”

Figura 9: Conclusions recollides a la pissarra (23/10/2025)



Font: pròpia

Errors	Solucions
1. Criticar (notàvem ràbia)	Empatia (no ens sorgia ràbia)
2. Ignorar (ens provocava enfado i estrès)	Escoltar i reflexionar (ens sentíem contents)
3. Interrompre	Parafrasejar
4. Tranquil·litzar (demanar tranquil·litat)	Aclarir
5. Treure importància (ens sentim ignorats)	Reformular el problema buscant-hi oportunitats (ens genera ganes de fer coses)
6. Aconsellar	Resumir els punts més importants
7. Renyar (ens provoca molta ràbia que ens renyin)	Fer pensar (ens genera gratitud)

Sessió 5: La Comunicació No Violenta (CNV).

Dediquem la sessió a aprofundir en eines de comunicació. Fem una dinàmica de distensió i concentració inicial (“**picar, picar, espetec**”, quadre 10). Novament destaquem el valor de la concentració i la presència per poder escoltar-nos i comunicar-nos amb qualitat. Seguidament ho enllacem amb recollir allò que han observat i aplicat durant la setmana.

Quadre 10. Dinàmica “Picar, picar, espetec”

Picar, picar, espetec: tothom en cercle. La primera persona pica un cop amb les mans, la del costat també i la tercera en lloc de picar de mans fa un espetec amb dos dits. La quarta persona torna a començar amb un cop de mans i així consecutivament fins que algú s'equivoca. Aleshores es torna a començar. Quan el grup ho domina ho compliquem, si algú s'ajup és senyal que se salta el seu torn i la persona següent ha de continuar amb el que li tocava a aquesta. El repte és fer mínim 1 volta sense equivocar-se.

Font: desconeguda.

Introduïm la CNV a partir del vídeo “**Lenguaje Chacal vs. lenguaje Jirafa**” (2,43’) de Dani Muxi, on explica de forma breu i didàctica els dos models de comunicació, la tradicional (xacal) i la no violenta (girafa). A partir d’aquí fem l'exercici “**Observar sense avaluar és intel·ligent**”(p.34-37), on repartim diverses frases (una a cada persona), les frases van aparellades i el repte és trobar la parella. Nosaltres ho organitzem en dos equips, un de xacals i un de girafes, a cada torn un equip llença

Figura 10: Llista de frases aparellades

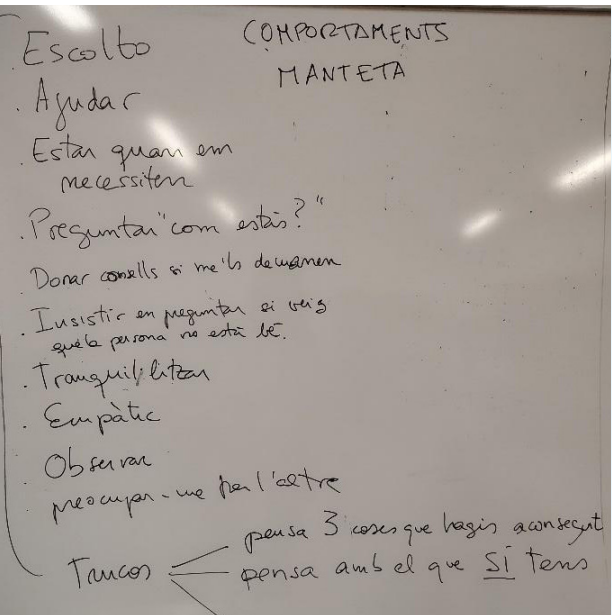
OBSERVACIONS	JUDICIS
	
T'agraeixo molt que hagis vingut a casa per ajudar-me a preparar l'examen de demà.	Moltes gràcies, m'has fet sentir molt feliç. Et una amiga meravellosa!
No m'ha agradat sentir el que li has dit a l'Anna.	Ets una mala amiga.
Ahir vas donar un cop a la taula quan estàvem jugant.	Ahir et vas enfadar amb mi sense cap motiu!
Aquesta setmana és la segona vegada que em deixo l'esmorzar a casa.	Soc tonta. Sempre em passa el mateix.
M'has dit que estàs farta de la Maria i ara li acabes de dir que és la teva millor amiga.	Ets una falsa. Davant meu critiques la Maria i després et veig jugar amb ella com si res.
Has dit que no als tres jocs que hem proposat.	Deixa de queixar-te d'una vegada! Tot et sembla malament!
Fa una hora que estem juntes i només hem parlat del teu viatge i dels amics que has conegut.	Ets un xerraire. No deixes parlar!
Només d'arribar a la classe t'has apropiat i m'has preguntat com estic.	Les noies sou més sensibles.
Fa 3 anys que et conec i mai t'he vist plorar.	Ets un insensible. No tens emocions?
Les dues vegades que hem parlat de la teva baralla amb el Joan has pujat el to de veu.	Et passes el dia cridant com una boja. No saps parlar com les persones?
Has xutat 4 vegades a porteria tenint una companya al costat.	Ets un "xupon". Mai passes la pilota quan juguem al pati.

Font: Alberti, M et alt (2024) *Comunicació No Violenta. Una actitud i un llenguatge de pau*. Departament Educació Generalitat de Catalunya (p.37).

una frase i l'altre ha d'encertar la frase parella. L'equip que més encerts faci guanya.

A partir d'aquí reforcem la idea de que per tenir una comunicació “girafa” cal treballar l'empatia. Introduïm

Figura 11: Llista de comportaments “manteta” recollits a classe (30/10/2025)



Font: grup d'alumnes de l'optativa.

COMPORTAMENTS MANTETA

- Escoltar
- Agudar
- Estar quan em necessiten
- Preguntar “com estàs?”
- Donar consell si me'l demanen
- Insistir en preguntar si veig que la persona no està bé.
- Tranquil·litzar
- Ser empàtic
- Observar
- Preocupar-me per l'altre.

2 trucs per quan estem malament (auto manteta):

- Pensar en 3 coses que hagi aconseguit a la vida.
- Pensar en el que SÍ tinc, no en el que NO tinc.

l'activitat “**La manteta de les moixaines**” de César García-Rincón. Ho fem en metodologia de cercle i utilitzem com a pal de la paraula un peluix-manteta. Introduïm l'activitat amb cura. Proposem dues rondes: la pauta per la primera és “*La darrera vegada que vaig sentir la calor d'una manteta estava a... I vaig necessitar la manta perquè...I me la va posar...*”. La pauta per la segona ronda és: “*Jo soc manteta pels demés quan....*”. A partir d'aquí compartim comportaments “manteta” i els recollim a la pissarra. Pel proper dia han d'escollir un comportament dels recollits, observar atentament algú que considerin que el necessita i posar-lo en pràctica amb aquesta persona.

Quadre 11. El rol de donar suport

El rol de donar suport: Aquest rol consisteix en que hi hagi algú disposat a donar ajuda a qui en requereixi, sigui o no amic, pel bé de la persona i del grup. És un rol que es caracteritza per:

- Atrevir-se a preguntar quan s'intueix que hi ha una persona que necessita ajuda.
- Atrevir-se a preguntar quan potser no és popular fer-ho.
- Saber escoltar amb empatia.
- Tenir idees i recursos per saber orientar i activar l'ajuda si cal.

Sessió 6: Les actituds davant el conflicte

Arranquem la sessió, com és habitual, amb un joc de distensió per facilitar la connexió entre nosaltres i la concentració, en aquesta ocasió fem “**Passar l'aplaudiment**”. Una altra bona dinàmica per iniciar aquesta sessió és “**Formes d'estar**”.

Recollim com els ha anat la setmana, quins comportaments “xacal” i “girafa” han observat i quins

comportament “manteta” han practicat. Una alumna ho connecta amb un conflicte sorgit durant el matí, el que ens dona peu a introduir el tema del dia: les actituds davant del conflicte. Dediquem la sessió a treballar-les.

Totes les persones tendim a mostrar inconscientment una actitud davant el conflicte, amb les conseqüències que aquesta pugui comportar. En canvi, si hi posem consciència podem escollir aquella que més ens pot ajudar a nosaltres i a la resta de persones afectades. Identifiquem 4 actituds principals: competició, evasió, acomodació/submissió i cooperació (veure quadre 12).

Presentem el tema a partir del curtmetratge “**El pont**”(2,45'). A partir d'aquí demanem que cadascú pensi en un conflicte que estigui vivint i iniciem la dinàmica “**Exploradors d'actituds**” on, en 4 petits grups exploren diversos conflictes des de les diferents actituds.

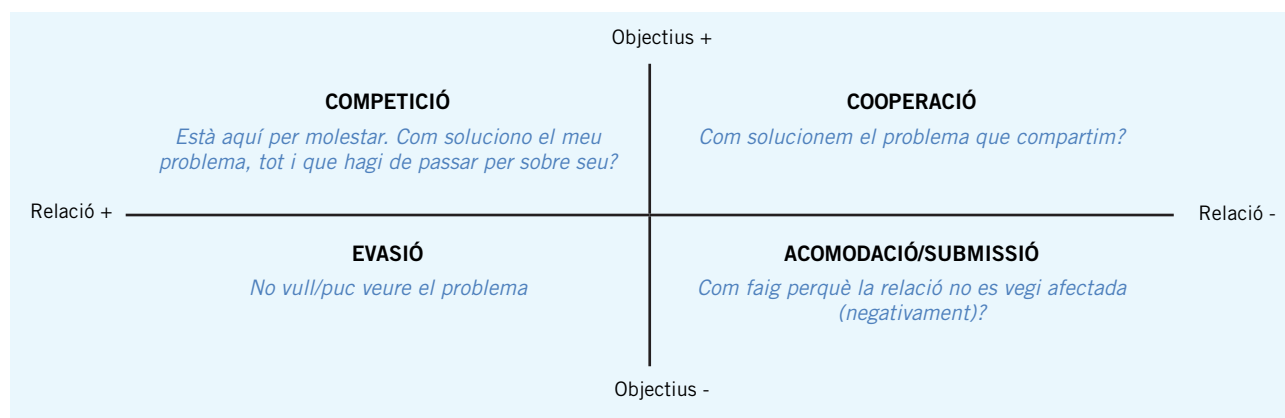
Tanquem la sessió amb un cercle final de què s'emporten de la sessió i els expliquem la proposta d'acció que els proposem durant aquesta setmana: posar consciència en l'actitud que tenen i la que desitgen tenir davant els conflictes que visquin durant la setmana, practicar la que desitgen tenir i valorar com de fàcil o difícil els resulta fer-ho. Els animem a observar també les actituds davant del conflicte que adopten les altres persones del seu voltant.

Sessió 7: Les emocions davant el conflicte.

Després de fer un joc de benvinguda i una roda de paraula per saber com arriben els nois i noies, arranquem amb el tema de les emocions i la seva gestió. La primer idea clau que tractem és constatar la relació entre pensar i sentir a través de l'activitat “**Sentipensem**” (quadre 13).

Habitualment en la primera història les persones participants contesten que se senten tristes i en la

Quadre 12: Esquema d'actituds davant conflicte



Font: adaptat de Thomas & Kilmann (1974)

Quadre 13. Dinàmica “Sentipensem”

Sentipensem: tots tanquen els ulls i imaginin la història que relata qui dinamitza l'activitat. Aquesta se centra en que han de donar una molt mala notícia a alguna persona especialment valuosa per a ells o elles, a partir d'aquí han de concentrar-se en com els fa sentir imaginar aquesta història. Repetim l'exercici però aquesta vegada amb una notícia molt positiva i comparem les sensacions internes.

Font: desconeguda.

Quadre 14. Metàfora del carruatge

Metàfora del carruatge: a partir de la imatge d'un carruatge conversem sobre la funció de cada un dels seus elements: els cavalls fan de motor, aportar energia per a l'acció (emocions). El cotxer dirigeix els cavalls, els indica on i com han d'anar (la ment, ja hem vist com el pensament pot dirigir les emocions). El carruatge es correspondria amb el cos, la nostra part física, que cal cuidar per tenir salut i autonomia. I la persona que va de passatger seria una mateixa, el nostre ésser, qui marca al cotxer on dirigir-se i com cuidar dels cavalls i el carruatge per avançar en la direcció i velocitat. Afegir la o qui pateix les conseqüències de no fer-ho.

Font: Annie Marquier (2016) El poder d'elegir. Barcelona: Luciérnaga.

segona alegres, amb el que constatem com a través de la imaginació generem emoció, per tant, sovint, els pensaments condicionen l'emoció. A partir de la **metàfora del carruatge** (quadre 14) analitzem com les emocions tenen un rol de motor en la nostra vida però no van soles, s'entrellacen amb la ment, el cos i amb l'essència del nostre ésser en el seu conjunt.

A partir d'aquí, a partir de la taula (quadre 15), cadascú reflexiona individualment sobre com maneja les seves pròpies emocions.

El grup s'adona que posar consciència en pensaments i emocions pot ser molt útil per promoure relacions curoses i preservar una bona convivència. Introduïm nou lèxic emocional a través de la **roda d'emocions**⁶. A partir d'aquí, reflexionem sobre com podem sentir totes les emocions en diferents graus d'intensitat i ens adonem que desbordades poden portar a accions inapropiades amb conseqüències doloroses de les que caldrà responsabilitzar-nos.

Tanquem la sessió amb un cercle d'aprenentatges. Els convidem a observar les seves emocions durant la setmana i practicar-ne el control a partir de la respiració i de pensaments positius.

Sessió 8: anàlisi de conflictes

Iniciem la sessió amb un joc de distensió i alhora de presentació de la temàtica del dia, l'anàlisi de conflictes, **“Els cercles”** (quadre 16).

Debatem sobre si hi ha hagut conflicte i/o violència, novament ens adonem de que el llindar del que considerem o no violència no és evident i cal posar-nos d'acord en el que és o no admissible en l'espai que compartim, en aquest cas el nostre grup. A partir d'aquí recuperem els elements tractats en anteriors sessions que han aparegut en el joc: percepcions, què és o no violència, com comunicar-nos, emocions, etc.

Fem un cercle preguntant “en aquest moment com et sents de capaç per contribuir a la pau al centre?” Ens adonem que ja hi ha gent que ha emprès accions per iniciativa pròpia: parar una baralla (alguns nois), ajudar a companys, parlar per saber què ha molestat a l'altra del que una ha fet, escoltar. Prenem consciència que saber la teoria no és suficient, cal passar a la pràctica,

Quadre 15: Taula d'emocions (Fitxa complerta a l'annex 2)

Quina va ser la darrera vegada que vas sentir...	Què va passar?	Què vas pensar?	Què vas fer?	Què haguessis pogut fer diferent?
Ràbia				
Tristesa				
Por				
Confusió				
Alegria				
Serenitat				
...				

Font: pròpia

6. Hi ha diversos models de roda de les emocions, podeu utilitzar el que millor us encaixi, un exemple pot ser el model de Robert Plutchik, podeu trobar-ne un esquema i breu explicació a <https://fp.uoc.fje.edu/ca/blog/roda-de-les-emocions-que-es-i-com-la-podem-fer-servir/>.

Quadre 16. Dinàmica “Els cercles”

Els cercles: es fan dos grups (si el grup és gran es pot fer un tercer grup d'observadors). Un grup surt fora i l'altre es queda dins l'aula. El de dins forma un cercle i se li dona la pauta “el vostre objectiu és mantenir el cercle”. Als de fora se'ls dona la pauta que a l'entrar a la sala trobaran un cercle i han d'aconseguir “formar part del cercle”. Observem què passa i avaluem. Sovint els grups perceben objectius incompatibles i competeixen fins que algú s'adona de que no ho son, els de fora poden afegir-se al cercle sense que els de dintre l'hagin de desmuntar. Conclusió, tendim a anar amb una mentalitat competitiva i percebent conflictes quan molt sovint no hi ha un conflicte real si adoptem una mirada cooperativa i ens formulem el problema des d'una pregunta que orienti a la cooperació.

Font: Alba Sanfeliu extreta d'autor desconegut.

Quadre 17. Dinàmica “Passadissos imaginaris”

Passadissos imaginaris: En cercle. Cadascú imagina un passadís en línia recta i de l'amplada de les pròpies espatlles que comparteix amb la persona diametralment oposada, quedant una parella a cada passadís. Tots els passadissos s'entrecreuen al centre del cercle. En el primer torn, a la senyal de qui dinamitza cadascú ha de canviar el lloc amb la seva parella sense sortir del passadís. El torn acaba quan totes les participants han canviat de lloc amb la parella. Es proposa un segon torn per millorar i reduir el temps. Per sorpresa la persona dinamitzadora se situa al mig del cercle simulant una persona sorda que, lluny de percebre's en un passadís imaginari, només vol fer ús de l'espai de la sala que havia reservat i, sense saber perquè, ha vist ocupat pel cercle de persones.

Font: Paco Cascón, adaptat del llibre Beristain, C & Cascón, P (1998) *L'alternativa del Joc I*. Madrid: La Catarata (p.126).

i que quan ho fem ens adonem de que a la vida hi ha reciprocitat, quan més donem més rebem (ja sigui pau o violència).

Fem la dinàmica “**Els passadissos imaginaris**” (quadre 17) per introduir els components del conflicte. A partir del que passa a la dinàmica introduïm el mapa del conflicte (quadre 18). Recuperem els continguts treballats prèviament d'emocions i percepcions i els vinculem al que ha passat en l'exercici. També, a partir de l'exercici ens adonem que el conflicte implica un PROCÉS. A partir d'aquí els proposem treballar el component del PROBLEMA a partir d'un joc de rol en parelles adaptat de la història de “**La taronja**”. Valorem l'exercici i el reforcem analitzant el vídeo de “**La crisi de la pastanaga**” tot fent-ne el mapa del conflicte.

Introduïm una reflexió sobre el poder a partir del joc “**un llapis i dues mans**”. Totes les relacions estan travessades per dinàmiques de poder que en moments de conflicte es fa més evident, aquestes poden ser més o menys canviants i equitatives en funció del rol, habilitats, dinàmica relacional, etc. El poder no té perquè ser competitiu (un domina i l'altre se sotmet) sinó que pot ser cooperatiu a favor del bé comú. És important destacar que com que el poder és intrínsec en les relacions cal desenvolupar la capacitat de tenir-ne consciència i utilitzar-lo de forma responsable, democràtica i pacífica.

En fer-ho amb el grup cometem un error didàctic al donar malament les pautes per l'activitat, no els diem que ha de ser en silenci, el que fa que no aconseguim els resultats esperats, ni en aquesta ni en l'activitat següent del “**I jo, quin poder tinc?**”. Repensant com ens va anar la sessió canviàrem la proposta de la següent manera: proposàrem primer l'activitat “**Qui estira més fort**” per introduir el concepte de “bases de poder” (sovint les bases de poder, com vol mostrar l'activitat, estan on no imaginàvem, no en som conscients i per això no les aprofitem). Seguidament faríem “**Un llapis i dues mans**” en silenci i acabàrem amb “**I jo, quin poder tinc?**” per debatre amb el grup què els dona poder a ells i elles i construir un gràfic, en format pastís, amb aquells criteris que el grup identifica que donen poder a adolescents del seu context amb la intenció de que en facin un ús conscient i responsable.⁷

Fem el cercle de tancament i, de deures, els demanem que pensin quina llista d'exercicis dels que hem fet des del primer dia fins ara es veurien capaces de dinamitzar amb un grup de companys i companyes.

Quadre 18. Mapa del conflicte

3 components del conflicte	Persones	Problema	Procés
Elements que emergeixen i cal considerar en cada component del conflicte	- Emocions - Percepcions - Poder	- Postures (què dic que vull?) - Interessos (per a què ho vull? Què busco aconseguir?) - Necessitats (per què ho vull?)	- Dinàmiques de la comunicació - Evolució temporal del conflicte - Anàlisi del conflicte (mapa)

7. Si teniu interès en treballar el tema del “poder” amb l'alumnat, disposeu de la situació d'aprenentatge “**Quin poder tens tu?**”, experiència impulsada per l'IE Marta Mata de Torelló amb segon d'ESO (curs 2024-2025).

Quadre 19. El rol de dinamitzadors/es d'activitats

El rol de dinamitzadors/es: consisteix en saber facilitar, liderar, dinamitzar algunes activitats senzilles per a un grup de companys i companyes, de suport a l'acció tutorial -jocs de provenció i cercles de diàleg fàcils-.

El valor d'aquest rol té a veure amb dos elements:

- Corresponsabilitzar-los en promoure la provenció i el que aquesta aporta com a enfortiment de la cohesió de grup i comunitat.
- Entrenar i empoderar-se en el rol de lideratge positiu de grup.

Sessió 9: Eines per a la resolució de conflictes (I)

Iniciem la sessió amb un joc de distensió i una roda de paraula per saber com arribem. Situem al grup en que estem en la darrera fase del procés i les sessions que ens queden les dedicarem a treballar eines per a la transformació de conflictes. Revisem els continguts fets fins ara, adreçats a tenir la base per entendre què és la cultura de pau, relacionar-nos de forma pacífica i preparar-nos pels rols d'observar situacions de malestar, de donar suport i de dinamitzar activitats de provenció. Tot això ens serveix de base per treballar les eines de transformació de conflictes i el rol per fer mediacions i promoure converses restauratives.

Centrem la sessió en treballar les condicions i actituds que ha de tenir la persona mediadora a partir de l'activitat “**Illa mediació**” (p.71).

Figura 12: Illa Mediació

SER UNA PERSONA CREÍBLE Y DE CONFIANZA	SABER ESCUCHAR CON ATENCIÓN	SENTIRSE CÓMODO/A CON LAS MANIFESTACIONES EMOTIVAS	CREAR UN ENTORNO DE RESPETO, HONESTIDAD, CONFIDENCIALIDAD, AMABILIDAD, ATENCIÓN, CALMA Y AMISTAD
MOSTRAR EMPATÍA SIN PONERSE A FAVOR O EN CONTRA DE NADIE	NO TEMER LA CONFRONTACIÓN DE PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS O DEMANDAS	VALORAR EL CONFLICTO COMO UNA OPORTUNIDAD DE CAMBIO Y CRECIMIENTO PERSONAL	TENER Poca NECESIDAD DE RECONOCIMIENTO PERSONAL
TENER PACIENCIA	NO JUZGAR, NI ACONSEJAR, NI IMPONER SOLUCIONES	CREER EN LAS CAPACIDADES DE LAS PERSONAS QUE TIENE DELANTE	SER IMAGINATIVO Y TRABAJAR CON LA MENTE ABIERTA
DEMOSTRAR INTERÉS POR TRANSFORMAR POSITIVAMENTE EL CONFLICTO	SER BUEN COMUNICADOR	MANTENER UN DISCURSO CONCILIADOR	TRANSMITIR SEGURIDAD Y RIGOR EN EL PROCESO DE TRABAJO

Font: Boqué, C (s/d) *Construir la Paz. Transformar conflictos en oportunidades*. CAM. (p.150)

Quadre 20. El rol de mediar conflictes lleus

El rol de mediar en conflictes lleus: consisteix en saber facilitar acompanyar i promoure el diàleg entre alumnat amb conflictes lleus interpersonals. El valor d'aquest rol el relacionem, principalment, amb dos elements:

- Entrenar alumnat en habilitats i tècniques de transformació de conflictes. Permet incrementar les habilitats de pau en cada grups i promoure-hi així una cultura de pau.
- Disposar de mecanismes planificats de transformació de conflictes ajuda a enfortir les estructures de pau del centre. Aquests poden ser informals (diàlegs, converses restauratives o mediacions espontànies), i formals (servei de mediació, equip preparat per fer pràctiques restauratives responsives).

Quadre 21. Pautes per a la mediació entre iguals

Objectiu: promoure l'autonomia per buscar solucions a través del diàleg amb l'ajuda d'un company o companya preparat. Evitar paralitzar la classe.

Descripció: si les dues persones no són capaces d'arribar a un acord soles es pot enviar a una persona voluntària a la qual prèviament li hem ensenyat algunes normes i les següents 7 pautes per ajudar a dialogar:

1. “Què ha passat des del teu punt de vista?” A una i a l'altra. Després que una persona parli se li pregunta a l'altra “Què has escoltat?” I al revés.
2. “Què pensaves en aquell moment?”
3. “Com et sents ara amb el que ha succeït?”
4. “Què t'ha molestat del que ha passat?” “Com afecta la classe el que ha passat?”
5. “Què necessites tu per estar millor?” “Què creus que necessita l'altra persona?”
6. I després a les dues, “què reconeixes?” “En què esteu malament?” “Qui és capaç de disculpar-se?”
7. “Què podem fer perquè no torni a ocórrer?” “Què li demanes a l'altra?” “Estàs disposat a donar el que et demanen?” I a partir d'aquí arribar a acord.

Abans de començar a preguntar el/la mediador/a ha de pactar amb les persones afectades que en cada pregunta cadascuna parli un minut i expliqui la seva versió mentre l'altra escolta atentament i callada.

Altres indicacions: És bo que el professor tingui la pauta a mà per recordar-la a l'alumne que fa la mediació.

Font: Barrientos & Caireta (2021) *Cultura de paz en el deporte*. Barcelona: INDE (p 69).

Per tancar l'activitat fem un cercle de paraula on cada alumne identifica les característiques amb que més s'identifica i aquella que més creu que ha de treballar. El grup destaca: saber escoltar, tenir una perspectiva positiva del conflicte, no atacar, no jutjar, i sobretot, la que més es repeteix com aquella que els cal desenvolupar més és la paciència.

A partir d'aquí dediquem la resta de sessió a entrenar dues eines: la mediació informal a partir de les pautes introduïdes el dia anterior, i la conversa restaurativa en estructura d'U (figura 12).

En marxar els demanem que durant la setmana entrenin alguna de les actituds de la persona mediadora que hem treballat.

Sessió 10: Eines per a la resolució de conflictes (II) i preparació del claustre

Arranquem amb una roda breu de paraula, cadascú ha de dir l'emoció amb la que arriba, som a la desena sessió i ja coneixen l'exercici, el fan amb agilitat. Ens és útil per treballar llenguatge emocional i ens serveix a nosaltres per saber com està el grup.

Fem un exercici d'escalfament i distensió, la **"hipnosi colombiana"** (quadre 22).

El grup conclou que el que jo faig per una banda (moure la mà ràpid per posar-ho difícil al company de la dreta), em retorna de formes que no esperava per l'altra (no puc seguir al meu company de l'esquerra). És a dir, les meves decisions tenen conseqüències que afecten les altres persones i també a mi, som interdependents, per tant, quan decideixo com afrontar el conflicte estic decidint com em retornarà.

Quadre 22. Dinàmica "Hipnosi colombiana"

Hipnosi colombiana: L'exercici té dues parts. En la primera part fan parelles, una persona posa la mà dominant a 20 cm de la cara de l'altra. Entre la mà i la cara han d'imaginar un magnetisme que fa que no es puguin separar. Qui posa la mà es mou per l'espai i la parella l'ha de seguir sense perdre els 20 cm, es tracta que trobin el punt de repte entre fer possibles els moviments proposats i que no sigui fàcil aconseguir-los.

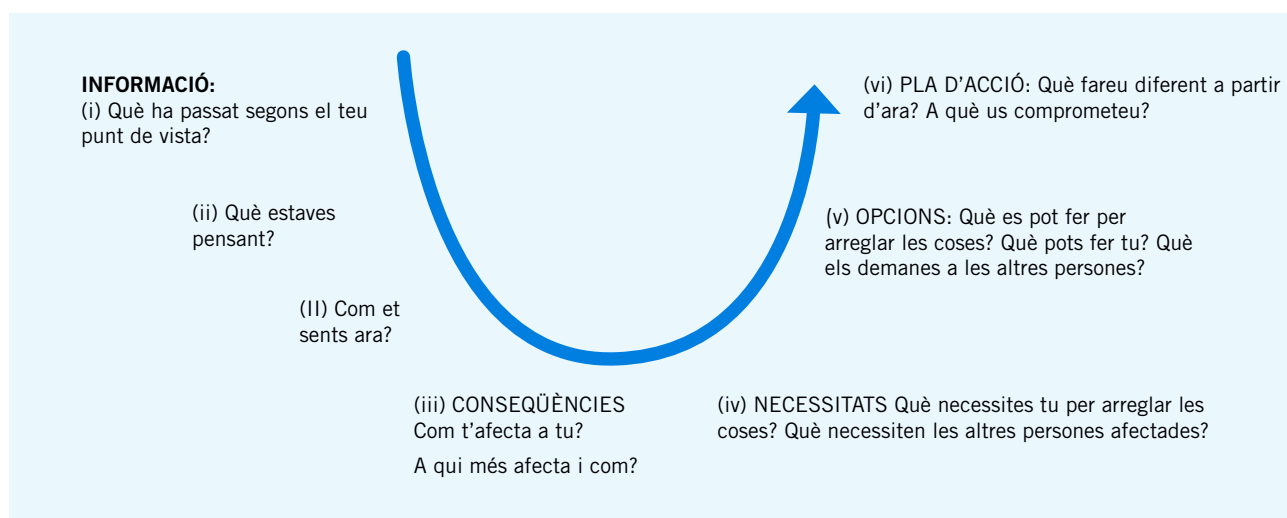
En la segona part fem grups de tres. Cada persona posa la mà dreta a 20 cm de la cara del company de la dreta. Queden enllaçades les tres fent un cercle. Cada grup es mou al seu aire amb l'objectiu de mantenir la distància entre mans i cares. Valorem l'activitat.

Font: Boal, Augusto (s/d) Juegos para actores y no actores. Barcelona: Alba Editorial

A partir d'aquí fem un repàs de conceptes i habilitats clau treballades i ens adonem que en moment de conflicte ho hem d'aplicar combinat amb tècniques concretes que ens facilitin abordar-lo, tècniques de resolució i transformació de conflictes. A partir d'aquí dediquem la sessió a posar nom a algunes d'aquestes tècniques i practicar-les.

Treballem la conversa restaurativa en estructura d'U (figura 18) a partir de fer una simulació davant del grup com a model. Demanem una situació de conflicte real, una noia planteja una situació viscuda durant la setmana: un company a classe no està fent el que el professor encarrega, quan el docent li demana que ho faci l'alumne li respon molt malament. L'alumna que

Figura 13: Estructura en U per a una conversa restaurativa.



Font: Barrientos & Caireta (2021) Cultura de paz en el deporte. Barcelona: INDE (p 73).

ha proposat el cas fa la simulació amb un de nosaltres. Revisem què ha observat el grup i analitzem com s'han utilitzat els recursos estudiats (el to de veu, el tipus de comunicació, les preguntes utilitzades, el reflex d'emocions, etc.). Seria interessant a partir d'aquí seguir practicant en petits grups de tres però per manca de temps ho posposem i decidim prioritzar treballar una segona tècnica.

Treballem la mediació entre iguals (quadre 21), ho fem també a partir del modelatge d'una mediació. En aquest cas hi ha dos alumnes del grup que tenen un conflicte real entre ells i proposen treballar-lo, pel que esdevé una mediació real i no una simulació. Abans de començar l'exercici repassem el procés i les normes treballades en la sessió anterior i el fem. La mediació va bé. En acabar l'exercici, com en el cas anterior, analitzem com ha anat, identifiquem quins recursos s'han utilitzat, i com i quin efecte han tingut en els dos afectats. Els felicitem i agraïm la valentia d'exposar-se en públic, ja que ens hem adonat, a l'avaluar, que això els ha condicionat, així com que és una cosa que sovint influeix en la reacció dels nois i noies, i per tant cal decidir amb consciència en quin espai és millor fer una mediació.

Aquesta és una sessió especial, la tarda del mateix dia anem a la reunió de claustre a explicar el treball que s'ha fet a la nova optativa durant tot el trimestre. Aquesta

activitat sorgeix a demanda del professorat, que sap que s'està fent l'optativa com a resultat del treball realitzat el curs anterior de formació de claustre i amb dos grups d'alumnat⁹, però no com s'està fent i què hi està passant¹⁰. Considerem que la millor manera d'explicar-ho és compartir l'espai amb l'alumnat participant, pel que dediquem la darrera part de la sessió a preparar l'exposició per al claustre.

Per preparar els continguts a compartir proposem un cercle de paraula amb dues rondes: en la primera recollim què els agradaria que sabés el professorat del que estan fent i han après, en la segona fem propostes de propostes de com els agradaria continuar. Les resumim en el quadre 23.

Els deures d'aquesta sessió els vinculem a la participació al claustre de professorat¹¹, hi assisteixen la meitat del grup.

Sessió 11. Darrera sessió. Avaluació

Iniciem la sessió, com cada dia, amb un cercle de benvinguda i de revisar com arriba el grup i amb una activitat de distensió per ajudar a entrar en la sessió, “**caminars creatius**” (quadre 24).

Aquesta és la darrera sessió i la dediquem a seguir entrenant les tècniques de transformació de conflicte i a avaluar.

Quadre 23. Recull de continguts que el grup vol compartir amb el claustre de professorat.

¿Què voleu que sàpiga el professorat del que hem treballat?	¿Quines propostes de millora els voleu fer per millorar el clima de convivència i reduir el nivell de violència del centre?
• Fer més dinàmiques per aprendre a classe, jugar mentre aprenem. • Utilitzar metàfores, com la de les males herbes. • Que l'any vinent es torni a fer l'optativa. • Explicar-los alguna de les dinàmiques fetes, sobretot de les de resolució de conflictes. • Les preguntes restauratives. • Parlar més sobre els problemes i sobre com podem parlar de forma no violenta. • Que siguin menys “xacals”⁸ i més “girafes” amb l'alumnat. • Que siguin més comprensius amb nosaltres i nosaltres ho seriem amb ells. • Parlar amb l'alumnat sense renyar ni cridar.	• Fer mediacions amb alumnat d'Educació Primària. • Que a cada classe hi hagi 2 o 3 alumnes entrenats a l'optativa per acompanyar conflictes lleus entre companys. • Fer mediació entre alumnat en conflictes lleus. • Organitzar que algunes dinàmiques a tutories puguin ser dinamitzades per l'alumnat que ha fet l'optativa. • Crear un espai i un temps per poder fer seguiment i supervisió del que van treballant. • No respondre cridant a l'alumne que fa alguna cosa que no toca perquè no és útil. • Explicar millor el recurs dels avisos, utilitzar-lo bé i no posar tantes incidències. • Informar a les classes que hi ha companys i companyes mediadors que busquen comprendre més que jutjar. • Que l'assignatura d'educació emocional sigui més pràctica i aplicada a classe, la senten una mica teòrica. • L'Inma, professora que col·labora en l'optativa, proposa iniciar un servei de mediació, al principi amb ella present fins que es vegin segurs per fer-ho sols. • La Marina (ECP) proposa repetir l'optativa cada curs perquè cada vegada hi hagi més nois i noies educats i entrenats en coneixements i habilitats de foment de la pau per enfortir les capacitats de pau del centre i del barri.

Font: pròpia

8. “Xacals” i “girafes” fa referència a la metàfora creada per M. Rosenberg per il·lustrar la Comunicació No Violenta (CNV) i molt utilitzada com a recurs pedagògic per ensenyar-la (veure pàgina 14).
9. Veure apartat “Experiència pràctica a l'IE Feixes. Primera etapa: curs 2023-2024”, p.8.
10. Seguint l'avaluació del curs anterior, estem compromesos en informar amb cura i claredat a l'equip de professorat, per això ens sembla molt important preparar bé el claustre.
11. Veure'n resum a l'apartat de projecció social, p.23.

Quadre 24. Caminars creatius

Caminars creatius: es col·loca el grup en dos files paral·leles formant un passadís. Han d'anar passant pel passadís una persona darrera l'altra caminant-lo, però cada vegada que algú passa ho ha de fer amb un estil diferent (ballant, saltant, a peu coix, etc.). No es poden repetir estils. Si algú repeteix un estil, cal que tot el grup comenci de nou i ho torni a fer sense repetir modalitats utilitzades en torns anteriors. El grup ha d'animar a qui passa.

Font: desconeguda.

Fem petits grups de dos o tres. Trien un conflicte que hagin viscut o observat al centre, el categoritzen en quin tipus de conflicte és i valoren quina eina han d'utilitzar. Un cop tenen aquesta part, fan la simulació de la situació. A partir d'aquí, en triem alguns per fer una simulació per a tot el grup per poder-la debatre conjuntament. En un primer torn plantegen un conflicte

greu i individual, pel que construeixen una conversa restaurativa seguint l'estructura en U.

En un segon plantegen un conflicte greu i entre dos, ens adonem que els conflictes greus no els han de mediar alumnat sinó professorat, proposem que l'alumnat se centri en els lleus. Alhora reflexionem sobre la importància de tenir una conversa prèvia amb cada persona implicada per preparar a les dues per poder sostenir la situació i dialogar. En el cas que es proposa simular, el grup decideix primer entrenar les converses prèvies i individuals amb cadascun dels dos afectats, és a dir, realitzen dues converses restauratives, una amb cada un dels afectats. Seguidament realitzen la simulació de la mediació entre aquests dos alumnes. En acabar l'exercici en fem l'anàlisi per seguir aprenent a partir de l'experiència.

En la segona part de sessió els demanem que omplin un qüestionari individual per valorar aprenentatges. Tanquem amb un cercle de paraula dirigit a enfortir l'estima de cada participant i a celebrar el procés realitzat. Aquest consisteix en fer un torn per cada persona i, qui vol, li llença algun comentari apreciatiu de l'evolució que ha fet al llarg de l'assignatura o d'alguna qualitat que en vulgui destacar.

4. Avaluació

Decidim tenir en compte i realitzar dos tipus d'avaluació: la formativa, com a eina d'autoregulació per prendre consciència dels nous aprenentatges progressivament; i l'acreditativa, per poder decidir les notes finals i acreditar l'assignatura optativa. En ser una experiència totalment nova disposem d'una planificació inicial de continguts general que anem concretant amb el pas de cada sessió, però erròniament no tenim una planificació inicial de l'avaluació. Tot i amb això, al fer-ne la revisió, observem que hem inclòs activitats en diverses sessions que ens aporten elements d'avaluació o que ja les havíem inclòs directament en la sessió amb aquest objectiu. Al final avaluem en base a tres elements: l'actitud i participació a classe, l'entrega de tasques demanades i el qüestionari final.

Recopilant tot el que hem fet identifiquem que les activitats d'avaluació realitzades són:

- **Cercles finals a cada sessió:** Com a estructura base de les sessions integrem un cercle de paraula final on recollir sensacions i aprenentatges que s'emporten de cada sessió, cosa que ens dona un baròmetre, tan a l'alumnat com a nosaltres, de què van integrant. Aquest dura entre 10 i 15 minuts.
Com exemple destaquem el cercle final de la sessió 8, sobre anàlisi de conflicte, lligant amb les converses sorgides a partir de les dinàmiques realitzades fem el cercle final preguntant “en aquest moment com et sents de capaç per contribuir a la pau al centre?” Ens adonem que hi ha alumnat que ha transferit al seu entorn i dins del centre, de forma espontània, coses apreses a l'optativa.¹²
- **Registre d'aprenentatges:** amb consciència de tenir elements per a l'avaluació final en algunes sessions decidim canviar el cercle final, per una reflexió individual escrita sobre aprenentatges del dia que ens entreguen.

- Els petits **encàrrecs de transferència** que els anem fent al final de cada sessió (deures): al cercle inicial de la sessió següent conversem sobre què han pogut practicar i com els ha anat, el que també ens aporta comprensió de què van integrant i què no.
- **Presentació al claustre de professorat:** aquest és un moment interessant per a l'avaluació perquè ens aporta dos elements molt valuosos: 1) ens porta a fer un cercle on parlar a fons, a partir de dues preguntes, d'aquelles coses que l'alumnat considera més rellevants que el professorat sàpiga (veure quadre 23). No és una activitat adreçada a l'avaluació però un cop feta ens adonem que també ens serveix per aquesta. 2) L'alumnat presenta l'experiència al claustre amb les seves paraules. Finalment decideixen venir a presentar l'experiència aproximadament la meitat del grup (9 alumnes), el que expliquen, com ho expliquen i, sobretot, com responen a les preguntes del professorat, ens sembla un element d'avaluació molt valuós.
- **Actitud i participació a classe:** tan pels continguts de l'optativa, que busquen que desenvolupin habilitats i estratègies per aplicar dins del centre, com per la metodologia, amb molts exercicis i dinàmiques socioafectives on han de posar en joc comportaments, actituds i reflexions, donem molt valor a la participació i actitud de cada alumne i a la seva evolució al llarg de l'assignatura.
- **Qüestionari final:** el darrer dia, amb l'objectiu de disposar d'algun element escrit on puguem recollir una visió general de la matèria i dels aprenentatges a nivell de coneixements que s'emporten, decidim demanar-los que responguin un qüestionari.

Destaquem que la majoria d'alumnat ha tancat l'optativa amb un excel·lent, els pocs que no, ho han fet amb notable.

12. En fem un breu resum a la descripció de la sessió 8, p.17.

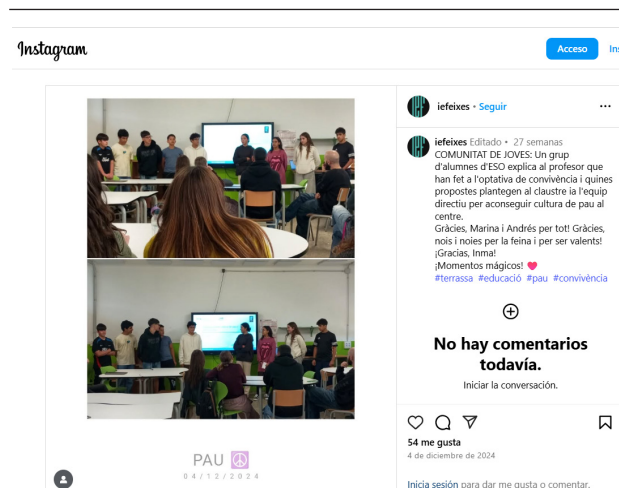
5. Projectió social. Difusió dins i fora del centre

Ens sembla necessari, per avançar en l'objectiu de promoure la cultura de pau dins del centre, informar i sensibilitzar sobre el treball que s'està fent a tothom que participa del centre, així com difondre-ho a l'entorn com a manera d'empoderar el centre per aprofundir en aquesta línia de treball.

En aquest sentit, de moment, s'han fet dues accions:

- La presentació al claustre de professorat (4/12/2024), tot i no estar prevista inicialment ha esdevingut un moment important de compartir i donar a conèixer el que s'està fent a tot el col·lectiu de docents, a través directament de l'alumnat, el que ens ha permès reforçar la formació feta el curs anterior amb l'equip educatiu. El centre ho difon a les seves xarxes socials.

Figura 14: Fotos de la presentació feta per l'alumnat de l'optativa al claustre



Font: IE Feixes

- La preparació i dinamització d'un taller educatiu sobre cultura de pau i comunicació no violenta, per part de 6 dels nois i noies, adreçat a l'alumnat de segon de primària (21/5/2025).
- L'edició i difusió d'aquesta sistematització també busca la projecció social d'aquesta experiència.

Figura 15: Fotos del taller fet per alumnat de l'optativa a segon de primària



Font: IE Feixes

6. Punts forts/febles

Com a **punts forts** destaquem:

- **En quant als continguts:**
 - 1) Treballar diversos rols que l'alumnat pot exercir com a "constructor de pau" al centre (observació, suport, dinamització i mediació). Això dona l'oportunitat a actuar tant en la contenció de la violència, com en resoldre conflictes i generar condicions de pau positiva al centre.
 - 2) Partir del coneixement i anàlisi dels conceptes de violència, pau i conflicte és una alfabetització bàsica que dona un context de referència molt útil.
- **En referència a l'estructura:**
 - 1) Haver trobat l'encaix en l'estructura del centre per treballar a fons amb un grup d'alumnes. Aconseguir integrar l'optativa de forma estructural i continuada per donar oportunitat a que molt alumnat la pugui fer i complementar-la amb exercir algun dels rols de constructors de pau durant algun període al centre, enfortiria molt les capacitats de pau d'aquest.
 - 2) Disposar de sessions de dues hores permet sessions molt completes en contingut, pràctica i cura del grup.
- **Sobre la metodologia:**
 - 1) Utilitzar una metodologia d'activitats socioafectives i de treball pràctic que l'alumnat connecta molt directament amb la seva realitat.
 - 2) Estructurar les sessions en 3 moments: un de connexió, presentació d'objectius i diàleg al principi, un segon de desenvolupament de continguts, i un de tancament i recollida d'aprenentatges al final.
 - 3) Haver fet el treball previ de sensibilització amb tot l'alumnat va ser un encert.
- **Respecte les característiques del grup:**
 - 1) Optar per un grup amb perfil d'alumnat divers, en edats, gènere, nivell acadèmic i actituds i comportaments. Aquest element és clau per tenir perfils d'alumnat que se sentin còmodes en algun dels quatre rols previstos i poder cobrir-los tots. Alhora, permet que hi hagi alumnat constructor de pau connectat a diferents xarxes de grups naturals d'alumnes, el que enforteix molt la xarxa de relacions de tot el centre.
- **En quant als impactes que pot generar:**
 - 1) Disposar d'alumnat format ha permès al centre tenir alguns recursos més en moments de crisi (per exemple, un dels alumnes de quart d'ESO formats, a demanda de la

direcció, ajuda en una situació de crisi donant suport a un infant de sisè de primària amb comportaments disruptius i violents, per proximitat d'edat, gènere i cultura, esdevé un referent d'autoritat positiu per l'infant, que es mostra més contingut a l'escola).

- 2) L'alumnat ha anat empenent de forma autònoma algunes petites accions d'observació, suport i mediació entre companys.

Com a **punts febles** recollim:

- **Respecte als continguts:**
 - 1) Ha faltat integrar més continguts que permetin a l'alumnat despertar la consciència crítica respecte la pau global a partir del treball per promoure la pau local al centre. L'optativa també és una bona oportunitat per educar per la ciutadania global i cal aprofitar-ho més.
- **En relació a l'estructura:**
 - 1) En algunes sessions hem tingut dificultats amb l'espai (canvi de sala, dificultats per poder projectar o soroll ambiental).
 - 2) L'avaluació hauria d'estar planificada des de l'inici, ja que és un recurs de regulació de l'aprenentatge i de seguiment del procés important.
- **Respecte a la metodologia:**
 - 1) Al ser la primera vegada que fèiem l'activitat, hi ha hagut algunes activitats que no han funcionat com esperàvem i cal revisar-les.
- **En quant a les característiques del grup:**
 - 1) Ens hagués agradat treballar amb més alumnes dels 55 que es van proposar voluntaris, però per l'estructura d'organització de les optatives es va valorar millor fer un grup de la mateixa mida que la resta d'optatives.
- **Sobre com millorar els impactes:**
 - 1) Ha costat trobar la logística i el temps per donar continuïtat a que l'alumnat de l'optativa, un cop acabada aquesta, tingués oportunitats per portar a la pràctica tot allò après fent accions de cura de la convivència de forma estructural (dinamitzar activitats a tutoria o a altres grups d'infants, activar un servei de mediació, etc.) durant el curs 2024-2025. Entenem que és a causa de la situació de sobrecàrrega de la direcció (amb molts temes oberts) i el professorat (costa alliberar temps perquè algú ho pugui dinamitzar), i de no tenir-ho integrat en una proposta estructural de temps i espai.

7. Reflexions, conclusions i recomanacions

Aquesta experiència ens ha permès reflexionar i aprendre a totes les persones que hi hem participat. Tanquem aquest document compartint-vos aquelles reflexions i conclusions que més rellevants ens semblen.

- En contextos socials complexos les violències -visibles i invisibles- que s'hi viuen impregnen els centres educatius per això aquesta experiència ens reafirma en **la importància de fer esforços per garantir una cultura de pau portes endins**. El principal motiu és garantir el benestar dels infants i adolescents del centre. Alhora, cal també cuidar del benestar de totes les persones professionals que hi conviuen. Finalment, tot i les experiències del context, enriquir l'alumnat amb una experiència vivencial i educativa de pau dins del centre, esdevé un model de referència alternatiu al del context social que s'emporten acabada l'etapa escolar i, per tant, molt valuós.
- Garantir una cultura de pau dins del centre educatiu exigeix tenir claredat, voluntat i determinació en fer una política de pau forta, és a dir, **dissenyar i cultivar un sistema sòlid d'organització i cura de la convivència**, i de gestió i transformació dels conflictes, prou sòlid com per coexistir amb les experiències discrepants que l'alumnat pot viure en el context del barri.
- Una política de pau dins del centre demana **actuacions a dos nivells**: 1) garantir una **estructura organitzativa** sòlida facilitadora de condicions justes i equitatives i relacions curoses i respectuoses, a través de mecanismes de presa de decisions i participació, de distribució de tasques, d'elaboració de marcs normatius, de creació proactiva de relacions positives, d'abordatge de conflictes, de resposta a temes controvertits, etc. I 2) a nivell **educatiu** perquè l'alumnat es formi i pugui entendre, valorar i aplicar conscientment coneixements, comportaments i actituds afavoridores de la pau.
- **L'optativa** de constructors i constructores de pau és un element interessant d'aquesta política de pau perquè **respon tan a la dimensió organitzativa com a l'educativa**. Té com a finalitat educar alumnat, alhora que preveu que aquest esdevingui un engranatge més dels recursos previstos per promoure i garantir la pau dins del centre.
- Continuem convençudes que **l'optativa ha de servir per impulsar d'altres mesures estructurals**, a partir de l'alumnat capacitat, com la creació d'alumnat mediador, de tutories entre iguals en casos específics, d'un servei de suport a la transformació

de conflictes, etc. que permetin avançar en enfortir una estructura de pau que, més enllà de contenció de la violència directa, progressi **envers un centre lliure de violències**, tot i les dificultats del context social on s'ubica.

- Una vegada més l'experiència a l'IE Feixes ens evidencia que construir pau en un centre educatiu és un **procés lent de canvi estructural i cultural que ha de superar moltes resistències** inevitables, donat que, a més de canvis organitzatius, requereix també canvis personals (d'actituds, formes de comunicació, gestió d'emocions, maneig de l'autoritat, etc.). Aquests, a voltes, es poden confrontar amb allò que el nostre entorn social considera "fer el que és normal perquè sempre s'ha fet així". Per això arrancar des de l'anàlisi de les violències invisibles (invisibilitzades) ens sembla un bon punt de partida, ens permet fer-nos conscients de comportaments i estructures violents que tenim naturalitzats per poder-nos-en responsabilitzar i transformar.
- És **imprescindible implicar l'alumnat** en els processos de cura de la convivència i construcció de pau, tant perquè són el col·lectiu afectat majoritari, com perquè tenen informació, en etapes adolescents, que sovint passa desapercibuda per les persones adultes.
- Optar per un **grup amb perfil d'alumnat divers**, en edats, gènere, nivell acadèmic i actituds i comportaments. Aquest element és clau per poder tenir perfils d'alumnat que se sentin còmodes en algun dels quatre rols previstos i cobrir-los tots (intervenció en la gestió i resolució de conflictes, observació i suport de malestars per no deixar-los passar i dinamització d'activitats per fomentar la provenció). Si hi sumem l'alumnat delegat (amb un cinquè rol de representant i negociador del grup davant el professorat i la resta de centre), enfortim el col·lectiu d'alumnat compromès amb contenir la violència, contribuir a la resolució de conflictes i potenciar la millora de les relacions, la convivència i la democràcia.
- **Tenir un espai per treballar a fons amb un grup petit i divers és un repte, però alhora una gran oportunitat per educar en la diversitat i té resultats**. En l'experiència del Feixes la franja d'optatives (en sessions de dues hores) ha estat una bona opció. Comprovem que aquest és un espai que permet una experiència aprofundida d'educació per la pau i el conflicte.
- És important **donar oportunitats a l'alumnat format perquè apliqui** allò que ha après, en faci transferència al centre. També és interessant valorar el marge

d'autonomia que els podríem donar, així com el seguiment i suport a les accions que emprenguin de forma autònoma i espontània amb els seus amics i companys. Finalment, contar amb ells i elles en moments de crisi pot ser un recurs molt valuós. En l'experiència a l'IE Feixes hem observat que l'alumnat té interès en aquests temes, hi veuen els beneficis personals i col·lectius.

- L'optativa permet **crear xarxa entre alumnat divers**, cosa que promou la inclusió i generar mecanismes d'autoregulació dins i entre els diversos grups naturals d'alumnes que conviuen al centre. D'una banda el grup natural pot comptar amb alguns membres capacitats en cultura de pau. De l'altra i en paral·lel, es crea una xarxa entre alumnat dels diversos grups naturals amb gran potencial per la pau. **Crear mecanismes per enfortir aquesta xarxa és estratègic.** Mecanismes com un espai periòdic de revisió, espai de consulta davant situacions tenses amb l'alumnat, intercanvis i observacions entre grups classe, etc. Seguint el model aranya que proposa J.P. Lederach en construcció de pau, proposem indagar en les possibilitats d'aquest mecanisme i provar tot allò que l'observació atenta del context i la creativitat ens convidin a imaginar, avaluar-ho i assentar-ho si resulta eficaç.
- Ens sembla interessant **que l'optativa sigui voluntària**, ja que la motivació, implicació i corresponsabilitat són element de base perquè l'alumnat faci transferència del que aprèn. Tanmateix, hem de treballar perquè el màxim d'alumnat vulgui fer-la, el que requereix **preveure mecanismes de sensibilització**. Creiem que, tot i les dificultats i dubtes d'impulsar el "Grup del Canvi", va ser un element clau, tant per sensibilitzar i formar alumnat amb comportaments disruptius, com per aconseguir que algun d'aquest també participés en l'optativa, ja que tot i el repte que suposa educar-lo, format en cultura de pau té molta capacitat de contribuir, tant per la informació que té del que passa al centre, com la influència que pot exercir en altres companys i companyes o la capacitat d'ajudar en la gestió de conflictes i en moments de crisi, tal i com hem constatat en les anècdotes explicades per ells en l'optativa de parar baralles o tranquil·litzar companys.
- Preveure **que el màxim nombre d'alumnat pugui passar per aquesta optativa**, en algun moment del seu procés acadèmic, pot tenir també un gran

impacte, tan per la pròpia formació, com pel que aporta de sensibilització i capacitat de l'alumnat de col·laborar amb els canvis impulsats per enfortir la pau i, per tant, per avançar vers un centre lliure de violències.

- Vetllar per afavorir relacions positives, actuar de forma *no violenta* sostingudament i promoure una cultura de pau demana **aprofitar les discrepàncies i conflictes que sorgeixin al grup com a material de treball**, afrontar-los i transformar-los en coherència amb els continguts de l'optativa en el cas de l'IE Feixes i de l'educació per la pau en el seu conjunt. En més d'una ocasió, durant l'optativa, ho hem constatat, han esdevingut moments de creixement grupal i d'aprenentatge individual. No hi ha millor situació d'aprenentatge en aquesta temàtica que aprofitar les situacions de la vida real per transformar-les i extreure'n aprenentatges de forma reflexiva, crítica i conscient. Alhora, és un repte pel professorat, que ha de formar-se en profunditat per confrontar tot tipus de microviolències, també les pròpies, i acompanyar-ne la transformació.
- Aquest és un dels principals reptes que identifiquem, que el **professorat estigui prou preparat per sostenir de manera coherent i congruent** els hàbits, actituds i comportaments que requereix garantir un espai lliure de violències, donat que demana d'una *actitud* profundament *no violenta*¹³ continuada, a la que no estem prou habituades les persones adultes en el nostre context cultural. Ens preocupa notar l'alumnat desconfiat davant la capacitat dels adults d'impulsar i sostenir els canvis proposats i de l'entorn per assumir-los, comentaris recollits en diversos moments ens ho fan pensar. Posar atenció en generar i donar confiança, reconèixer els errors i preveure espais de diàleg i escolta profunda serà important. Sabem que no és senzill, reconeixem l'esforç del professorat.
- Estem convençudes que **les crisis, tot i la por i desconcert que ens generen, són oportunitats** (sempre que no impliquin violència) perquè ens fan sentir vulnerables, ens mouen de la nostra zona de confort i ens predisposen a la creativitat i al canvi. Entomar les crisis comptant amb persones capacitades (com el grup d'alumnat de l'optativa) activa noves mesures que no imaginàvem, com l'exemple que ha viscut l'IE Feixes on un dels alumnes de quart d'ESO ha contribuït molt en l'acompanyament d'un alumne de sisè amb problemes greus de comportament.

13. Amb *actitud no violenta* ens referim a la capacitat de posar consciència a qualsevol tipus de violència (visible o invisibilitzada) i respondre-hi activament amb assertivitat, fermesa amorosa, fent un ús ètic del poder i sense utilitzar cap tipus de violència, tot i potser patir la que altres persones provoquen.

8. Bibliografia i referències

Alberti, M et alt. (2024) *Comunicació No Violenta. Una actitud i un llenguatge de pau*. Departament Educació Generalitat de Catalunya (<https://educacio.gencat.cat/web/.content/home/departament/publicacions/monografies/enfocament-restauratiu/comunicacio-no-violenta/comunicacio-no-violenta.pdf>)

Barbeito, C.; Caireta, M. (2025) *La pau s'aprèn. Com cultivar les relacions i les condicions per una escola pacífica*. Barcelona: Octaedro

Barrientos, A.; Caireta, M (2021) *Cultura de paz en el deporte. Guía práctica para transformar conflictos en oportunidades*. Barcelona: INDE

Boqué, C (s/d) *Construir la Paz. Transformar conflictos en oportunidades*. CAM (https://convivencia.wordpress.com/wp-content/uploads/2010/06/construir_la_paz.pdf)

Cascón, Paco y Beristáin, Carlos M. *La alternativa del juego I. Juegos y dinámicas de educación para la paz*. Los libros de la Catarata, Madrid, 1998

César Garcia-Rincón de Castro. (04704/2025). <https://www.cocinandoaprendizajes.org/>. Blogger. I <https://www.youtube.com/@EducAutor>. Youtube. Dinàmiques i recursos per a professionals de l'educació.

Fundesplai (2024) *Guia de jocs cooperatius en moviment*. <https://escoles.fundesplai.org/blog/recursos/guia-de-jocs-cooperatius-en-moviment/>

Galtung, J. (1969). Violence, Peace, and Peace Research. *Journal of Peace Research* , 1969, Vol. 6, No. 3 (1969), pp. 167-191

Grupo RE (11 abril 2025) *Grupo RE*. <https://www.youtube.com/@GrupoRE>

Lederach, J.P (2007) *Imaginación Moral. El arte y el alma de la construcción de la paz*. Red Gernika 9, Gernika Gogoratuz. <https://www.gernikagogoratuz.org/wp-content/uploads/2020/04/RG09-la-imaginacion-moral.pdf>

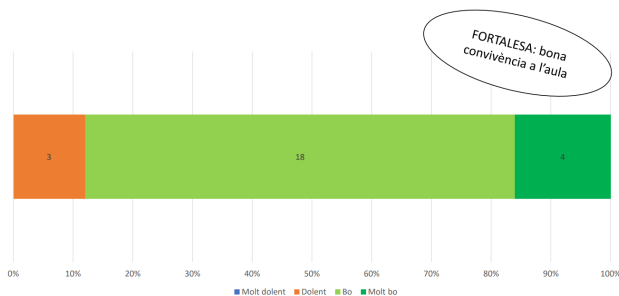
Seminario de Educación para la Paz Asociación Pro Derechos Humanos. (1999). *La alternativa del juego II. Juegos y dinámicas en educación para la paz*. Los libros de la Catarata, Madrid,

TingShianTey(2010). "El pont". USA:AcademyofArtUniversity(<https://youtu.be/M775K3jZneM?si=dxKthQhiaoF5HfRa>)

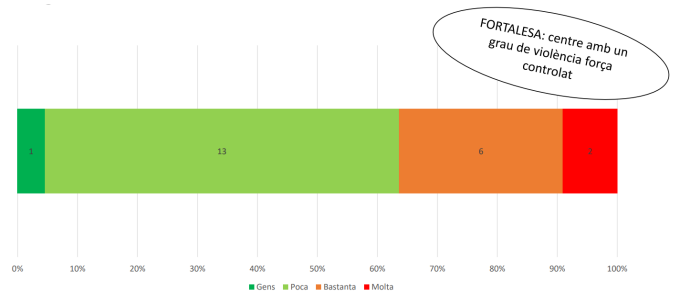
UNESCO (2021). *Más allá de los números: Poner fin a la violencia y el acoso en el ámbito escolar* (primera versió en anglès del 2019). UNESCO. (<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000378398>)

Annex 1. Diagnòs inicial. Recull de les taules més significatives.

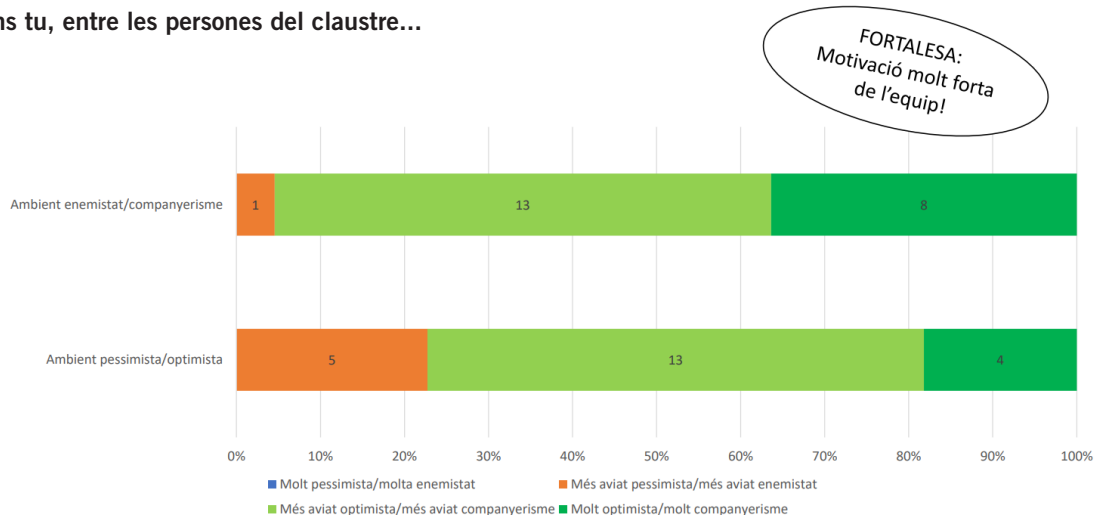
Segons tu, com és l'ambient de convivència a l'aula?



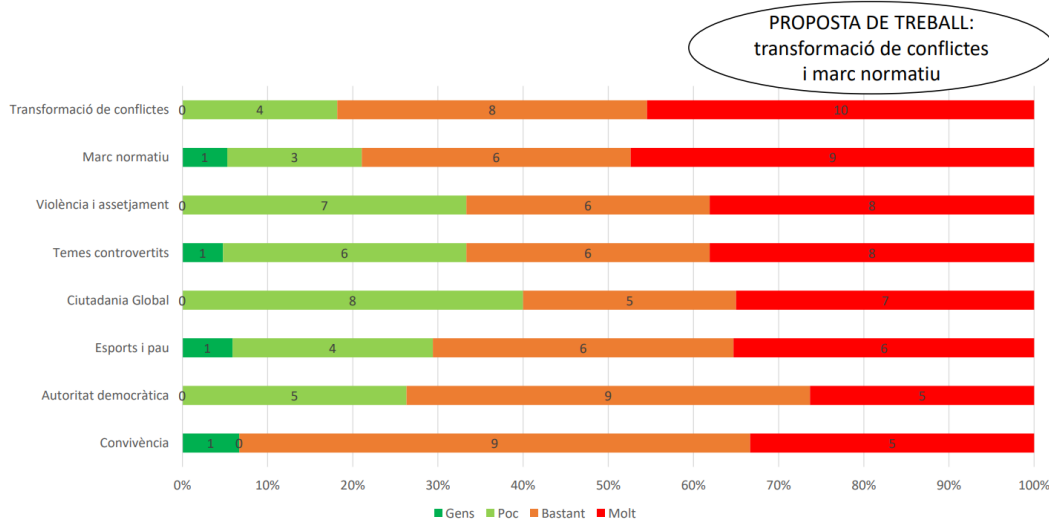
Segons tu, al teu centre hi ha violència?



Segons tu, entre les persones del claustre...



Segons tu, en quins temes creus que el centre necessita aprofundir més?



Annex 2 . Taula d'emocions.

Quina va ser la darrera vegada que vas sentir...	Què va passar?	Què vas pensar?	Què vas fer?	Què haguessis pogut fer diferent?
Ràbia				
Tristesa				
Por				
Confusió				
Alegria				
Serinitat				
...				

Escola de Cultura de Pau

L'Escola de Cultura de Pau (ECP) és una institució acadèmica d'investigació per a la pau ubicada a la Universitat Autònoma de Barcelona. Va ser creada el 1999 amb l'objectiu de promoure la cultura de pau a través d'activitats d'investigació, diplomàcia paral·lela, formació i sensibilització.

Els àmbits d'acció de l'Escola de Cultura de Pau són:

- Recerca. Les àrees d'investigació de l'ECP inclouen els conflictes armats i les crisis sociopolítiques, els processos de pau, la dimensió de gènere i l'educació per a la pau.
- Intervenció comunitària. L'ECP promou el diàleg i la transformació de conflictes a través d'iniciatives de diplomàcia paral·lela, incloent tasques de facilitació amb actors armats.
- Serveis de consultoria. L'ECP porta a terme serveis de consultoria per a institucions locals i internacionals.
- Educació i formació. El personal investigador de l'ECP imparteix classes en cursos de grau i postgrau en universitats catalanes, incloent Curs d'Especialització en Cultura de Pau i gestió de conflictes, el títol de postgrau que la pròpia ECP ofereix a la Universitat Autònoma de Barcelona. Així mateix, s'ofereixen classes i tallers en temes específics, entre ells l'educació en i per al conflicte i la sensibilitat al conflicte.
- Sensibilització. Les iniciatives de l'ECP en matèria de sensibilització inclouen activitats dirigides a la societat catalana, espanyola i llatinoamericana, entre elles col·laboracions amb mitjans de comunicació.

Escola de Cultura de Pau

Edificio B13, Carrer de Vila Puig, Universitat Autònoma de Barcelona, 08193, Bellaterra (Espanya)

Tel: +34 93 581 14 14

Web: <http://escolapau.uab.cat>