

PROJECTE DE MILLORA

**UNA PROPOSTA PER COMBATRE L'ESTRÈS
EN LA COMUNITAT EDUCATIVA**

Realitzat per Laura Ruiz Olmedo

TREBALL DE FI DE GRAU II

Dirigit per Sra. Susana Maria Campillo Muñoz

**DOBLE TITULACIÓ D'EDUCACIÓ INFANTIL I PRIMÀRIA
AMB MENCIÓ D'ANGLÈS**



UNIVERSITAT ROVIRA i VIRGILI

Facultat de Ciències de l'Educació i Psicologia

Tarragona, 30 de maig de 2023

AGRAÏMENTS

A la meva tutora de Treball Final de Grau i Pràcticum; Susana Campillo, per acompanyar-me i orientar-me en tot aquest procés de treball i, en especial, en aquest cinquè i últim any de carrera.

A la responsable de la Doble Titulació d'Educació; Sandra Gilabert, per les seves formacions respecte a l'elaboració d'aquest Treball Final de Grau.

A totes les entitats, organitzacions i associacions que treballen i lluiten constantment envers la visibilització del benestar emocional.

A totes les persones mencionades, els meus sincers agraiments.

– Laura Ruiz Olmedo.

RESUM

L'objectiu d'aquest Treball de Fi de Grau és el disseny i creació d'un projecte de millora per l'escola Els Popets de Calafell, amb el fi de combatre i reduir l'estrès escolar en la comunitat educativa. Per l'elaboració d'aquest projecte, es proposen un conjunt de set objectius de l'àmbit pedagògic, de comunitat educativa i de gestió per tal de fer front a la necessitat del centre educatiu. D'aquesta manera, el projecte aposta per la introducció de noves actuacions metodològiques, l'aplicació dels descansos actius, l'entorn natural, l'educació a l'aire lliure i, la visibilització i formació de tots els membres de la comunitat educativa envers el benestar emocional i la gestió de l'estrès.

Paraules Clau: Projecte de Millora, estrès escolar, descansos actius, entorn natural, benestar emocional.

RESUMEN

El objetivo de este Trabajo de Fin de Grado es el diseño y creación de un proyecto de mejora para la escuela Els Popets de Calafell, con el fin de combatir y reducir el estrés escolar en la comunidad educativa. Para la elaboración de este proyecto, se proponen un conjunto de siete objetivos del ámbito pedagógico, de comunidad educativa y de gestión para hacer frente a la necesidad del centro educativo. De este modo, el proyecto apuesta por la introducción de nuevas actuaciones metodológicas, la aplicación de los descansos activos, el entorno natural, la educación al aire libre y, la visibilización y formación de todos los miembros de la comunidad educativa hacia el bienestar emocional y la gestión del estrés.

Palabras clave: Proyecto de Mejora, estrés escolar, descansos activos, entorno natural, bienestar emocional.

ABSTRACT

The main goal of this thesis is the elaboration and creation of an improvement project for the school center Els Popets in Calafell, in order to combat and reduce school stress in the educational community. For the development of this project, a set of seven objectives are proposed in the field of pedagogical, educational community and management to face the needs of the school. For this reason, the project bets for the introduction of new methodological actions, the application of brain breaks, the natural environment, outdoor education and, the visibility and training of all members from the educational community towards emotional well-being and stress management.

Keywords: Improvement Project, school stress, brain breaks, natural environment, emotional well-being.

0. ÍNDEX

1. INTRODUCCIÓ	10
2. MARC TEÒRIC	11
2.1 Concepte d'estrès.....	11
2.1.1 Fonts d'estrès.....	12
2.1.2. Factors de risc i vulnerabilitat.....	13
2.1.3 Respostes i símptomes a l'estrès.....	14
2.1.4 L'estrès positiu.....	15
2.2 L'estrès en l'educació.....	17
2.2.1 Alumnat.....	17
2.2.2. Professorat.....	18
2.2.3 Famílies.....	19
2.2.4 Nou currículum d'educació.....	20
2.3 Centres educatius de referència.....	21
2.3.1 Catalunya i Espanya.....	22
2.3.2 Europa.....	26
2.3.3 Altres països.....	28
3. MARC NORMATIU	30
4. DESENVOLUPAMENT DEL PROJECTE	34
4.1 Objectius.....	34
4.2 Estratègies.....	35
4.3 Integració en el currículum.....	38
4.4 Activitats.....	39
4.4.1 Estratègies del primer objectiu.....	39
4.4.2 Estratègies del segon objectiu.....	44
4.4.3 Estratègies del tercer objectiu.....	46
4.4.4 Estratègies del quart objectiu.....	47

4.4.5 Estratègies del cinquè objectiu.....	48
4.4.6 Estratègies del sisè objectiu.....	50
4.4.7 Estratègies del setè objectiu.....	51
4.5 Relació d'objectius, estratègies, activitats, responsables, indicadors i temporització	52
4.6 Implicació dels diferents sectors de la comunitat.....	63
4.6.1. Dins la comunitat escolar.....	63
4.6.2. Agents externs.....	63
5. AVALUACIÓ.....	66
6. CONCLUSIONS.....	68
7. REFERÈNCIES.....	70
8. ANNEXOS.....	74
Annex 1: Rymfire School's Project.....	74
Annex 2: Declaració Universal de Drets Humans.....	77
Annex 3: Convenció sobre els drets dels infants.....	77
Annex 4: Constitució Espanyola.....	78
Annex 5: Llei Orgànica 3/2020.....	78
Annex 6: Llei 12 / 2009 d'Educació.....	78
Annex 7: Decret 150 /2017.....	79
Annex 8: Decret 102/2010, de 3 d'agost d'autonomia dels centres educatius.....	80
Annex 9: Documents per a l'organització i la gestió dels centres.....	80
Annex 10: Distribució de les activitats per comunitats.....	81
Annex 11: Temporització de les activitats.....	82

ÍNDEX D'IL·LUSTRACIONS

<i>Il·lustració 1: Fases davant una situació estressant</i>	14
<i>Il·lustració 2: Mindset l'estrès perjudicial</i>	16
<i>Il·lustració 3: Mindset l'estrès ens beneficia</i>	16
<i>Il·lustració 4: Col·legi Sant Pau Apòstol</i>	22
<i>Il·lustració 5: ClassMood</i>	25
<i>Il·lustració 6: Smart Teachers Play More</i>	26
<i>Il·lustració 7: Recordatori Comença el dia amb ORDRE. Creació Pròpia</i>	39
<i>Il·lustració 8: Planificador diari. Creació Pròpia</i>	40
<i>Il·lustració 9: Rutina de comiat. Creació Pròpia</i>	41
<i>Il·lustració 10: Protectors auditius</i>	42
<i>Il·lustració 11: Sensacions d'estrès</i>	43
<i>Il·lustració 12: Funcions del organisme</i>	43
<i>Il·lustració 13: Diada Escoles Saludables</i>	50
<i>Il·lustració 14: Spotlighters</i>	63
<i>Il·lustració 15: European School Education Platform</i>	64
<i>Il·lustració 16: Associació loganens</i>	64
<i>Il·lustració 17: Kultural Tours</i>	64
<i>Il·lustració 18: Smart Teachers Play More</i>	65
<i>Il·lustració 19: Biblioteques públiques de Catalunya</i>	65
<i>Il·lustració 20: Anàlisi DAFO del projecte de millora</i>	66

ÍNDEX DE TAULES

Taula 1: Agents estressors alumnat	18
Taula 2: Agents estressors docents	19
Taula 3: Agents estressors famílies	20
Taula 4: Normativa de referència	30
Taula 5: Síntesi de la normativa	33
Taula 6: Objectius. Àmbit pedagògic	34
Taula 7: Objectius. Àmbit comunitat educativa	34
Taula 8: Objectius. Àmbit de gestió	34
Taula 9: Estratègies. Àmbit pedagògic	35
Taula 10: Estratègies. Àmbit comunitat educativa	36
Taula 11: Estratègies. Àmbit de gestió	37
Taula 12: Competències	38
Taula 13: Àrees de coneixement	38
Taula 14: Descansos actius. Comunitat dels petits	45
Taula 15: Descansos actius. Comunitat dels mitjans	45
Taula 16: Descansos actius. Comunitat dels grans	45
Taula 17: Objectiu 1. Relació d'objectius, estratègies, activitats, responsables, recursos, indicadors i temporització	53
Taula 18: Objectiu 2. Relació d'objectius, estratègies, activitats, responsables, recursos, indicadors i temporització	54
Taula 19: Objectiu 3. Relació d'objectius, estratègies, activitats, responsables, recursos, indicadors i temporització	56
Taula 20: Objectiu 4. Relació d'objectius, estratègies, activitats, responsables, recursos, indicadors i temporització	57
Taula 21: Objectiu 5. Relació d'objectius, estratègies, activitats, responsables, recursos, indicadors i temporització	58

Taula 22: Objectiu 6. Relació d'objectius, estratègies, activitats, responsables, recursos, indicadors i temporització.....	60
Taula 23: Objectiu 7. Relació d'objectius, estratègies, activitats, responsables, recursos, indicadors i temporització.....	61
Taula 24: Distribució de les activitats per comunitats.....	77
Taula 25: Temporització de les activitats.....	78

*I turned stress into the enemy, and I was not alone.
I believed that it was a dangerous pandemic that had to be stopped.
But I have changed my mind about stress, and now I want to change yours.
(McGonigal, 2016)*

1. INTRODUCCIÓ

L'Escola Els Popets és un centre educatiu d'educació infantil i primària d'una línia, ubicat a Calafell, concretament a la zona de Calafell Platja. Cal recordar que l'escola actua seguint alguns dels valors principals de la pedagogia de Pere Vergés, amb l'objectiu principal de recrear el concepte de "petita ciutat" al centre educatiu, repartint rols i diferents responsabilitats en els infants. A més, un dels objectius principals del centre és *"formar en competències i habilitats socials per tal que els alumnes esdevinguin ciutadans capaços de conviure en una societat inclusiva i canviant"*.

Tot i que la metodologia del centre proposa que l'alumnat estigui preparat per viure en societat, s'ha analitzat una manca de formació de caire més emocional i de resolució de situacions difícils. En conseqüència, les elevades expectatives envers l'alumnat per complir amb els objectius i estar prou preparats, la càrrega de feina, i la carència en les hores i matèries dedicades a les competències emocionals ha provocat un augment considerable en el nivell d'estrès en la comunitat escolar, afectant tant a l'alumnat, professorat i famílies del centre.

És aquí on neix el Projecte de millora destinat a combatre l'estrès en la comunitat escolar, una proposta que estructura i especifica un conjunt d'accions que donen resposta a la necessitat del centre educatiu esmentada anteriorment.

En primer lloc, es presenta el marc teòric, dividit en tres blocs: el concepte d'estudi, l'estrès en el marc de l'educació i centres educatius de referència. Seguidament, es troba recollit la normativa utilitzada per la realització del projecte de millora. Finalment, s'especifica el desplegament del projecte, amb els objectius, estratègies, actuacions corresponents i la implicació dels diferents sectors de la comunitat..

El projecte de millora finalitza amb la seva avaluació i conclusions finals, especificant els avantatges i inconvenients i fent una valoració de la viabilitat del projecte.

2. MARC TEÒRIC

2.1 Concepte d'estrès

D'acord Román Collazo i Hernández Rodríguez (2011), qui van realitzar una revisió bibliogràfica sobre l'origen de la terminologia d'estrès, aquest terme apareix en el món de la física al segle XVII, quan Robert Hooke descobreix l'energia potencial elàstica i la seva relació amb les deformacions i força d'un cos. Més endavant, comença l'exportació de la terminologia a altres àrees, com la medicina, biologia o química.

És al segle XIX, quan el terme estrès comença a relacionar-se amb l'ésser humà. Especialistes i investigadors en medicina, com Claude Bernard o Walter Bradford, defineixen el terme estrès com un estat o reacció del propi organisme, el qual és utilitzat per mantenir un equilibri físic-químic, també anomenat balanç homeòstasi. Quan aquest balanç és alterat, l'individu intenta restablir-los mitjançant diferents mecanismes. (Román Collazo i Hernández Rodríguez, 2011).

A partir d'aquest moment, es potencia l'estudi de l'estrès seguint l'enfocament de Hans Selye, considerat com a pioner en aquest camp, redefineix l'estrès des de dues posicions diferents, com a estímul i com a resposta. A més, va introduir el terme d'agent estressor. (Román Collazo i Hernández Rodríguez, 2011). A finals del segle XX es produeix un gir radical en l'estudi de l'estrès, ja que el mateix Selye amplia la seva teoria i reconeix la importància de l'entorn i de les demandes socials i com afecta en l'estrès.

Cal destacar les aportacions de Lazarus i Folkman (1986), mencionat posteriorment per Fernández (2009), on s'argumenta que l'estrès psicològic és el resultat d'una relació particular entre l'individu i l'entorn, i es destaca la forma en què el subjecte aprecia la situació i determina que sigui percebuda com a estressant o no. És a dir, en funció de la personalitat i característiques de la persona, cada individu respon d'una manera diferent davant d'un mateix esdeveniment.

Normalment, tendim a associar l'estrès amb experiències negatives i incòmodes, però, l'estrès, en certa manera, alhora pot ser positiu per les persones. Cal entendre l'estrès com una reacció normal del nostre cos per tal d'afrontar reptes i situacions difícils de la vida diària (Fernández, 2009). L'estrès es genera quan responem a un nivell inapropiat de pressió, sigui una pressió excessiva o un en nivell massa baix. No obstant això, la situació ideal es produeix quan les persones poden respondre d'una manera apropiada a la pressió i a les seves demanes, construint així noves estratègies per superar la situació de manera positiva.

2.1.1 Fonts d'estrès

Les situacions estressants que experimenten les persones provenen de tres fonts principals: l'entorn, el mateix cos i els nostres pensaments.

En primer lloc, els agents estressors¹ poden produir-se a partir de l'entorn i de l'ambient natural on es trobi el subjecte. Per una banda, l'entorn obliga els individus a adaptar-se a les noves situacions que poden sorgir. En relació amb aquesta idea, cal destacar l'*Escala de Reajuste Social* de Holmes i Rahe, un dels instruments més utilitzats per mesurar el nivell d'estrès d'una persona, detallant un seguit de successos i situacions vitals que actuen com a agents estressors. (Acuña, L. 2012). D'altra banda, les característiques de l'ambient natural actua també com a agent estressor. Les grans ciutats, l'estil de vida, la contaminació acústica, les aglomeracions... afavoreixen a l'aparició de l'estrès. (Fernández, 2009).

En segon lloc, fa referència al nostre cos i a l'estil de vida. La tendència de cada persona a ser més o menys nerviosa o tranquil·la, l'alimentació, prendre molts estimulants com el cafè, medicaments, etc. (Fernández, 2009). De la mateixa manera, també cal considerar els esdeveniments, accidents, o malalties que condicionen la vida del subjecte.

En tercer lloc, els agents estressors també provenen dels nostres propis pensaments. La manera com les persones interpreten les seves experiències i com projecten la seva visió del futur pot provocar dues respostes: relaxar-nos o estressar-nos. (Román Collazo i Hernández

¹ Es refereix a agent estressor com un agent (persona, objecte, situació, vivència, etc.) que atempta contra l'equilibri previ de l'individu que és percebut amb qualitat de perjudici. (Fernández, 2009).

Rodríguez, 2011). Una mateixa situació pot ser positiva o negativa. Pot ser un obstacle o una nova oportunitat. Tot depèn de la teva mirada.

2.1.2. Factors de risc i vulnerabilitat

Davant d'una situació estressant, existeixen diferents aspectes i característiques d'una persona que fa que sigui més o menys vulnerable a l'estrès. Fent referència a Selye, mencionat a Berrío (2011), el significat que una persona dona a una situació és més important que el que succeeix en aquesta situació.

D'acord amb Orlandini, mencionat a Rivero (2019), els antecedents genètics de malalties psíquiques, condicions anòmales o lesions cerebrals són factors de risc. A més, existeixen altres malalties mentals que dificulten l'aparició d'estratègies d'afrontació davant l'estrès.

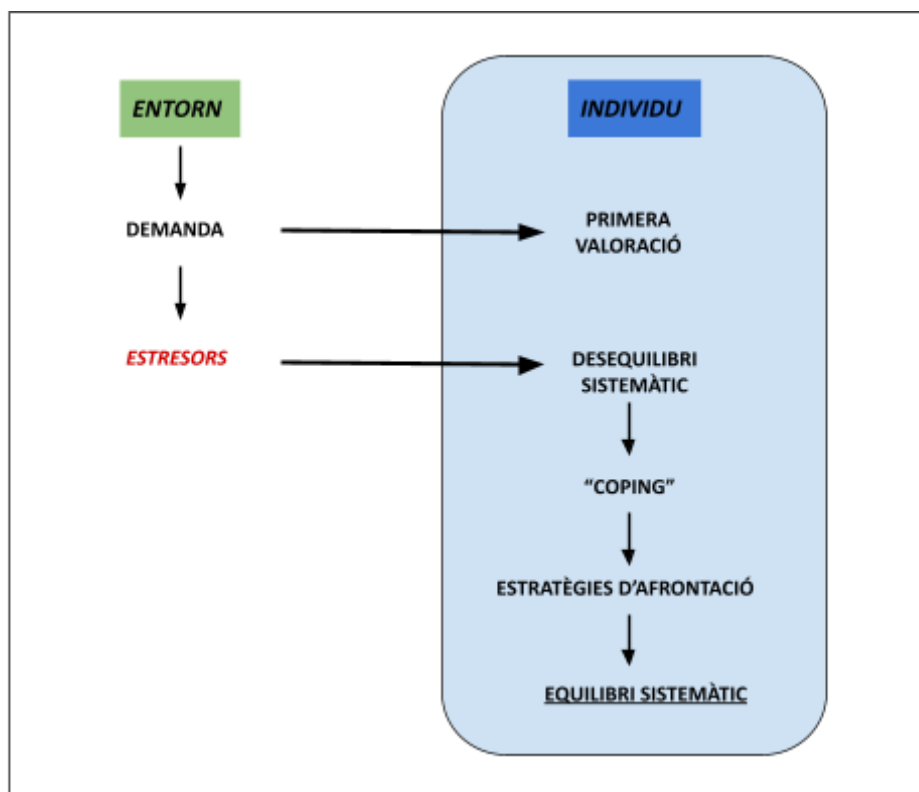
Un altre aspecte a considerar és l'edat. Per exemple, un nen o nena no afronta l'estrès de la mateixa manera que ho fa una persona adulta, ja que l'infant disposa de menys recursos i estratègies d'afrontament davant l'estrès. A més, a l'etapa adulta, la persona desenvolupa més resistència i fortalesa física i psicològica i té més possibilitats de fer front a les demandes d'una manera més eficient. De la mateixa manera, una persona de la tercera edat suporta menys l'estrès a causa de la seva fragilitat i defectes sensorials i físics (Orlandini, 1996).

D'una banda, el sexe femení presenta més vulnerabilitat a patir estrès. Segons un estudi realitzat per *American Psychological Association* (A.P.A.), el sexe femení presenta una taxa de depressió del 30%, a diferència del sexe masculí del 20%. Com indica aquest estudi, aquesta diferència també es relaciona amb la percepció de l'estrès. Les dones tenen com a principals agents estressors els problemes econòmics, mentre que els agents estressors més habituals en els homes són els problemes laborals. Una altra diferència específica que les dones tendeixen a desenvolupar una ansietat i preocupació per les conseqüències que l'estrès provoca a la salut. Tanmateix, els homes, en general, no acostumen a establir una relació tan clara entre l'estrès i el seu benestar.

D'altra banda, el nivell sociocultural de les persones també poden ser un factor de risc en l'estrès. És a dir, un major nivell i qualitat de vida afavoreix que l'individu desenvolupi més habilitats, procediments i estratègies, com l'ajuda professional, que l'ajudaran a fer front a les situacions d'estrès d'una manera més exitosa (Rivero, 2019).

2.1.3 Respostes i símptomes a l'estrès

A continuació, es representa gràficament el procés que experimenten les persones davant d'una situació estressant, en aquest cas la font d'estrès és ocasionada per l'entorn.



Il·lustració 1: Fases davant una situació estressant. Creació Pròpia.

En primer lloc, segons Barraza (2006), l'entorn planteja a l'individu un conjunt de demandes o exigències. Aquestes demandes són sotmeses a un procés de valoració per part de l'individu. En el cas que es consideri que les demandes sobrepassen els recursos de l'individu, són valorades com a demandes estressants, la qual cosa provoca un desequilibri sistemàtic de les persones.

A partir d'aquí, l'individu realitza un altre procés de valoració amb la finalitat de fer front a la situació estressant. Aquest procés rep el nom de *coping*. Seguidament, el sistema de l'individu respon amb estratègies d'afrontació. Una vegada s'han aplicat les estratègies i hagi sigut un èxit, el sistema recupera el seu equilibri sistemàtic. En el cas que no s'hagi resolt el problema, el sistema realitza una tercera valoració i proposa altres estratègies.

D'acord amb Barraza (2006), i tal com es veu a la il·lustració 1, l'estrès implica un desequilibri sistèmic de l'individu, el qual es manifesta a través d'un conjunt de símptomes classificats en tres blocs: físics, psicològics i comportaments.

En primer lloc, els símptomes físics són aquells que es manifesten com una reacció del mateix cos, com pot ser els trastorns de somni, fatiga, mal de cap, problemes de digestió, etc.

En segon lloc, els símptomes de caràcter psicològic són aquells que es relacionen amb les funcions més emocionals de les persones, com per exemple experimentar un estat d'inquietud, problemes de concentració, agressivitat, ansietat, depressió... entre d'altres.

En tercer lloc, es troben els símptomes que involucren i afecten els comportaments i actuacions de les persones. Una tendència a l'aïllament, un poc interès per realitzar les obligacions o tasques, un augment o reducció en consum d'aliments... en són alguns exemples.

2.1.4 L'estrès positiu

Com s'ha comentat, l'estrès no té sempre una connotació negativa. Segons les "teories basades en la reposada", referenciat per Závala (2008), el terme d'estrès es desdoblega en distrès i eustrès. Mentre el terme distrès s'associa al fracàs davant d'un nou repte, manifestat per l'individu amb sentiments negatius, l'eustrès és considerat com la resposta positiva d'adaptació davant les situacions d'amenaça.

Kelly McGonigal, psicòloga de la salut de la Universitat de Stanford, és també l'autora del llibre *The Upside of Stress: Why stress is good for you, and how to get good at it*. En aquest llibre, s'exposa com transformar l'estrès perquè sigui positiu i beneficiós per a les nostres vides. Pel desenvolupament d'aquest treball, es destaca el concepte de *Mindset*: conjunt de creences, coneixements, sentiments, actituds i emocions que les persones tenen a la ment i determinen a les seves actuacions i decisions en la vida (McGonigal, 2016). L'autora presenta en el seu llibre com les persones perceben l'estrès, és a dir, quin tipus de *Mindset* tenen. Es mostra en les il·lustracions 2 i 3.

Mindset 1: L'estrès és perjudicial

- Experimentar estrès esgota la meva salut i viabilitat.
- Experimentar estrès debilita el meu rendiment i productivitat.
- Experimentar estrès inhibeix el meu aprenentatge i creixement.
- Els efectes de l'estrès són negatius i han d'evitar-se.

Il·lustració 2: Mindset l'estrès perjudicial

Mindset 2: L'estrès ens beneficia

- Experimentar estrès millora el meu rendiment i productivitat.
- Experimentar estrès millora la meva salut i viabilitat.
- Experimentar estrès facilita el meu aprenentatge i creixement.
- Els efectes de l'estrès són positius i han d'utilitzar-se.

Il·lustració 2: Mindset l'estrès perjudicial

D'acord amb The American Psychological Association's Stress in America (2013), el 85% de les persones consideren l'estrès perjudicial per a la seva salut. Tanmateix, McGonigal (2016) afirma que aquesta visió està canviant, ja que un estudi realitzat per l'autora a Stanford, exposava que el 67% de les persones reconeixen que el seu rendiment de treball era millor davant de situacions estressants, obtenint així beneficis de l'estrès.

2.2 L'estrès en l'educació

L'èmfasi a aconseguir resultats òptims i immediats comporta, en l'àmbit de l'educació, complir amb els reptes, exigències i responsabilitats proposades per la societat actual, ignorant, en moltes ocasions, els efectes sobre la qualitat de vida de les persones. (Martínez i Díaz, 2007).

Aquest treball té present com abordar l'estrès escolar en tota la comunitat educativa, d'aquesta manera, a continuació s'especifica els efectes de l'estrès escolar en: l'alumnat, docents i famílies.

2.2.1 Alumnat

Són moltes les dificultats i factors que afecten l'alumnat en el context escolar. Els infants generen diferents tipus de relacions i interacció amb els seus companys/es i professors/es, la qual cosa també implica generar unes certes expectatives d'actuació en els diferents contextos i, sovint, ocasiona estrès. Aquest estrès en l'alumnat es coneix com a estrès escolar, i es defineix com:

El malestar que l'estudiant presenta a causa de factors físics, emocionals o ambientals que poden exercir una pressió significativa en la competència individual per a afrontar el context escolar: en rendiment acadèmic, habilitat metacognitiva per a resoldre problemes, presentació d'exàmens, relació amb els companys i educadors, cerca de reconeixement... entre d'altres. (Martínez i Díaz, 2007).

Diferents autors han definit l'estrès acadèmic o escolar. Berraza (2005) explica que l'estrès acadèmic és aquell que pateix l'alumnat i que té com a font exclusiva a estressors relacionats amb les activitats a desenvolupar en l'àmbit escolar.

Fent referència a les dades extretes d'un estudi *Stress in college students of Health Sciences* realitzat a Llatinoamèrica i Espanya, s'identifiquen els següents estressors principals:

Càrrega de feina.
Excés de responsabilitat.
Interrupcions, límit o falta de temps durant la realització de treballs.
Ambient de treball no favorable.
Tipologies d'avaluacions
Competitivitat i comparacions
Exigències personals i elevades expectatives

Taula 1: Agents estressors alumnat

2.2.2. Professorat

Com es comenta anteriorment, l'estrès escolar es considera un fenomen actual que no només afecta els estudiants, sinó a tota la comunitat escolar. De fet, la docència és considerada com una de les professions amb més risc de patir estrès (Cladellas, Castelló, & Parrado (2018).

La docència requereix un gran esforç psicològic a conseqüència de la pressió de les exigències i demandes del context escolar, com és tractar amb les famílies de l'alumnat, companys competitiu, normatives, canvis constants, etc. De la mateixa manera, Valentín Martínez (2003) comenta que el tracte amb l'alumnat sempre és gratificant, però és cert que la comunicació amb l'alumnat condueix, a vegades, a la frustració i l'ansietat. La gran professió dels mestres es basa en la relació humana, en la interacció constant amb petits individus que estan creixent i alhora estan descobrint-se a ells/es mateixos/es. Aquesta estreta i directa relació comporta un gran compromís emocional en els docents, cosa que alhora augmenta el risc de l'aparició de situacions estressants provocades per diferents fonts.

Tal com indiquen De Pages i Reñé (2008), els agents estressors docents principals són els indicats en la taula 2.

Tipologia d'alumnat
Context sociocultural
Infravaloració de la docència
Condicions laborals
Càrrega de feina
Competitivitat envers els companys/es de treball
Exigències personals i elevades expectatives
Canvis constants en la legislació
Formació docent insuficient

Taula 2: Agents estressors docents

2.2.3 Famílies

Les famílies també són part de les persones afectades per l'estrès escolar. Sovint, es relaciona l'estrès acadèmic amb només estudiants i docents, i oblidem que les famílies de l'alumnat juguen un paper molt important en l'aprenentatge i desenvolupament dels infants.

Les inquietuds dels pares i mares es multipliquen sempre al començament de cada curs escolar. D'una banda, tal com indica John Duffy (2019) en el seu llibre *Parenting the New teen in the Age of Anxiety*, les famílies experimenten un conjunt de preocupacions respecte a diferents temes: acadèmics, socials, econòmics, etc. Totes aquestes situacions poden provocar un excés de pensaments negatius a les famílies, que només vetllen pel benestar emocional del seu fill/a. D'altra banda, la qüestió de les xarxes socials i dels mitjans de comunicació també contribueixen a la difusió de notícies sobre aspectes com l'assetjament escolar o el fracàs acadèmic, la qual cosa augmenta el nivell d'inseguretat i por de les famílies.

Seguint les aportacions de Duffy (2019), en la taula 3 es recullen les preocupacions principals de les famílies envers el procés educatiu dels infants.

Manca d'informació sobre el procés d'aprenentatge del fill/a
Canvis d'etapa sense acompanyament
Càrrega de feina a casa
Despeses econòmiques
Preocupacions sobre les relacions socials del fill/a
Exigències acadèmiques i elevades expectatives
Temor al fracàs escolar

Taula 3: Agents estressors famílies

Pel desenvolupament d'aquest treball, es destaca les conclusions extretes d'un estudi realitzat l'any 2017, el qual tenia com a objecte d'investigació com les percepcions i interaccions de les famílies amb les escoles poden exercir un paper essencial en els resultats educatius dels infants. Quan les famílies se senten ben rebudes, informades i acompanyades per l'escola, i s'estableixen una comunicació bidireccional, les famílies poden obtenir coneixements, pràctiques i eines per poder guiar i contribuir el màxim possible en l'aprenentatge dels seus fills/es (Thompson & Galindo, 2017).

2.2.4 Nou currículum d'educació

El nou decret 175/2022, de 27 de setembre, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació bàsica ha comportat uns canvis en l'educació. Es fa èmfasi en la introducció dels sis vectors del currículum, els quals es defineixen com aquells elements de caràcter transversal que s'han de tenir presents i han d'articular totes i cadascuna de les decisions relatives al desplegament del currículum. Es destaca el vector 5 "Especial atenció al Benestar Emocional", el qual es concreta a continuació:

L'especial atenció al benestar emocional d'infants i joves que comprèn tant l'experiència subjectiva de sentir-se bé, en harmonia i amb tranquil·litat, com també l'experiència personal de satisfacció amb si mateix per poder fer front a les dificultats i superar-les en positiu. (Decret 175/2022)

Segons l'Organització Mundial de la Salut, el benestar emocional és un estat d'ànim en el qual la persona s'adona de les seves pròpies aptituds, pot afrontar les pressions normals de la vida, pot treballar productivament, i és capaç de fer una contribució a la comunitat. D'aquesta manera, el nou currículum d'educació defineix benestar emocional com l'experiència objectiva de sentir-se bé, en harmonia i amb tranquil·litat, com també l'experiència personal de satisfacció amb si mateix per poder fer front a les dificultats i superar-les en positiu.

Pel desplegament d'aquest treball, és important prendre consciència d'un dels principals canvis i reptes que el nou currículum proposa: promoure el benestar emocional, de forma transversal, en totes les àrees de l'educació bàsica per tal de desenvolupar-se de manera òptima i saludable en qualsevol àmbit de la vida.

2.3 Centres educatius de referència

S'ha realitzat una recerca sobre centres educatius, institucions o associacions que ofereixen recursos, eines i estratègies per fer front a l'estrès educatiu. Cal mencionar que el concepte d'estrès escolar està estretament lligat a l'educació emocional i a l'autoregulació de les emocions, d'aquesta manera també es veuen reflectits algunes experiències sobre el benestar emocional.

A continuació es pot consultar les experiències classificades en tres nivells:

1. Catalunya i Espanya
2. Europa
3. Altres països

2.3.1 Catalunya i Espanya

Col·legi Sant Pau Apòstol



Il·lustració 4: Col·legi Sant Pau Apòstol

Un dels projectes educatius del col·legi Sant Pau Apòstol és l'anomenat "Edumindfulness" destinat a treballar l'atenció plena amb el que s'anomenen tècniques de *Mindfulness*² educatiu. Tot i que a les primeres etapes consisteix a endinsar-se en diferents activitats com la respiració, l'atenció i moviment corporal, a l'ESO i al Batxillerat s'aplica un programa basat en el *Mindfulness* per reduir l'estrès escolar.

Escola Agustí Gifre: Escoles emocionalment intel·ligents

L'escola August Gifre ubicada a Sant Gregori, durant el curs 2020-2021, primer curs d'oberta de les escoles post-COVID-19, va desenvolupar un projecte "[Arrels](#)", destinat al benestar emocional dels infants.

El programa d'educació emocional es crea amb el repte d'acompanyar als infants perquè puguin donar el millor d'ells mateixos, aprenguin a gestionar les seves emocions, a adaptar-se de manera efectiva en els diferents contextos i se sentin feliços. (Fauria, 2021).

El projecte constava de 5 sessions on es treballaven conceptes diferents. Entre els continguts, es destaca dos: Presa de consciència del mateix estat emocional i estratègies d'autoregulació emocional. A més, també garantia de xerrades i tallers conjuntament amb les famílies, on s'oferien recursos i estratègies per resoldre petits conflictes que poden aparèixer en el dia a dia.

² *Mindfulness* és un conjunt de pràctiques mentals i físiques, les quals tenen com a objectiu l'entrenament de l'atenció i la concentració en el moment present: atenció al pensament, a les emocions i a les sensacions

Diputació de Barcelona:

La web de la Diputació de Barcelona, en l'apartat d'Educació, posa a l'abast diferents recursos educatius, cursos i seminaris, càpsules formatives, etc.

Marta Portero Tresserra, doctora en Neurociències i professora de la Universitat Autònoma de Barcelona, ofereix una formació "[Eines d'autoregulació emocional per a joves en situacions d'estrès](#)" destinada a l'autoregulació emocional per a joves en situacions d'estrès, proporcionant les principals eines i habilitats d'autoregulació emocional per poder facilitar la gestió de situacions estressants. Entre les diferents aportacions, es remarca la següent:

"El contacte regular amb la natura té un impacte positiu per a la salut i disminueix la resposta d'estrès." (Marta Portero Tresserra)

British School of València

Aquest centre educatiu internacional de València, comparteix un article a la seva web destinada a ajudar a l'alumnat a controlar l'estrès acadèmic, especialment, en èpoques amb molta càrrega de feina i exàmens. L'escola motiva als infants per canviar el seu punt de vista i els anima a lluitar perquè l'estrès no els domini i no els afecta de manera negativa.

Els motius d'estrès escolar detectats pel mateix centre són:

- Falta de planificació i organització.
- Pressió per aconseguir bons resultats.
- Competitivitat.
- Falta de motivació

Per altra banda, també es mencionen diferents consells i estratègies per fer front a aquestes situacions estressants:

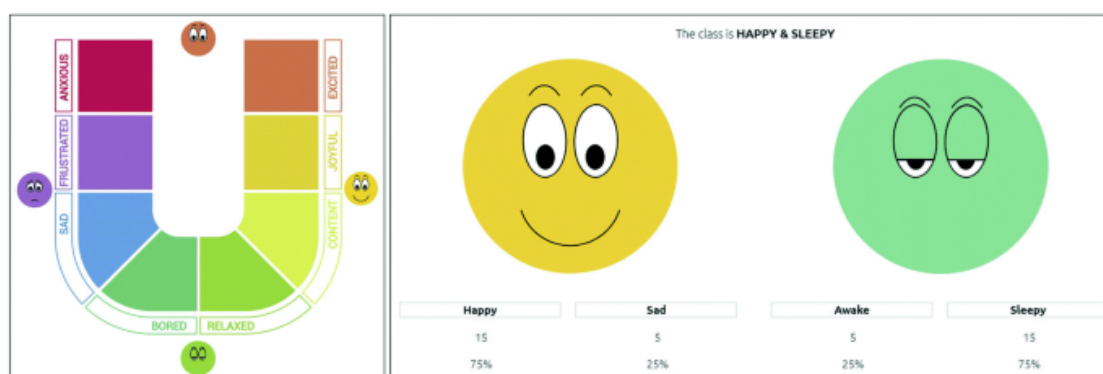
- Mentalitat positiva: D'acord amb Kelly McGonigal, és més positiu que els estudiants acceptin l'estrès enlloc que intentin que desaparegui. D'aquesta manera, els infants poden afrontar d'una manera més positiva algunes situacions, ja que passen a considerar-les com un repte que han de superar.
- Evitar distraccions: La Tècnica ABC (*Awareness, Breathing, Choosing Mindfully*) proporciona eines per poder entrenar el nostre cervell perquè centri la seva atenció en la tasca que estigui realitzant i no perdre la concentració. La lletra A representa la paraula *awareness*: això permet que l'estudiant deixi de fer la tasca per reconèixer la distracció. La lletra B representa la paraula *breathing* o control de la respiració. Finalment, la lletra C representa l'expressió *choosing mindfully*: permet que l'estudiant sigui conscient a l'hora de decidir què ha de fer davant aquesta distracció.
- Realitzar descansos eficients: L'Institut Tecnològic de Massachusetts (IMT), aconsellen que els estudiants elaborin acuradament un horari i rutines d'estudi que es complementi amb descansos. Un exemple és estudiar en blocs d'una hora fent pauses de 10 minuts de descans.
- Espai adequat per l'estudi: És important tenir un entorn que permeti als infants concentrar-se. Un lloc tranquil, lluminós, còmode... sense distraccions al seu abast.
- Planificació: L'Institut Tecnològic de Massachusetts (IMT), exposa la importància d'una bona organització des del primer dia, avaluant el temps que es disposa, les dificultats, prioritant aquelles tasques que requereixin més esforç, etc.
- Descans i alimentació: Estudis en neurociència indiquen que una bona alimentació i dormir les hores necessàries contribueixen a una millora en el rendiment escolar.

SpotLighters!

Spotlighters és un projecte que proposa com a objectiu informar docents i estudiants sobre els possibles efectes a llarg termini de l'estrès. Alhora, els proporciona les competències per a reduir l'aparició d'aquestes possibles complicacions. Aquest projecte s'inicià l'any 2019 amb l'objectiu d'oferir ajuda només al grup d'alumnat, però ha anat creixent i progressant fins al dia d'avui.

D'aquest projecte es destaca dos recursos:

- **Toolkit:** SpotLighters també posa a l'abast el seu kit d'eines amb materials, presentacions i pràctiques innovadores sobre l'estrès i pràctiques d'autoregulació, destinades a totes les persones que treballen en el camp de l'educació.
- **ClassMood:** Aquesta aplicació ha estat dissenyada per a ajudar els docents a identificar l'estat d'ànim del grup-classe i canviar-ho a un que sigui òptim per a l'aprenentatge. Cada estudiant pot seleccionar de manera anònima el seu estat d'ànim actual i explicar la causa del seu estat d'ànim. D'aquesta manera, el docent, podrà observar de manera gràfica l'estat d'ànim global de la classe. A més, aquest recurs ofereix diferents activitats en cas que sigui necessari transformar l'estat d'ànim.



Il·lustració 5: ClassMood

Projecte: *Smart Teachers Play More*

Les educadores Kristín Einarsdóttir i Sarah Jane Anthony són les creadores del projecte *Smart Teachers Play More*, un projecte emocionant i pràctic que se centra en l'aprenentatge, el desenvolupament de la confiança i la creativitat a través del joc, el moviment i les activitats sensorials.



Il·lustració 6: Smart Teachers Play More

Es destaca el curs/estada impartit en Alacant, descrit a continuació:

[Well being and Stress Management Course in Spain](#): Es destaquen els següents objectius:

- Ajudar als docents a reconèixer l'estrès i les tècniques de prevenció i alleujar-lo.
- Proporcionar als professors experiència de primera mà i eines necessàries per promoure el benestar mental i físic, com a part de la rutina escolar diària.
- Practicar tècniques de meditació.
- Explorar la comunicació positiva i els exercicis d'escolta actius.

2.3.2 Europa

International School Ghent

Aquest centre educatiu, ubicat a Bèlgica, ofereix una oferta formativa per a infants d'entre 0-12 anys, seguint l'anomenat *International Primary Curriculum* (IPC). En el meu cas, l'any 2021 vaig tenir l'oportunitat de fer una estada de pràctiques al seu centre, on vaig poder veure de primera mà com treballaven dia a dia. Per a la realització d'aquest treball, vull destacar dos punts que vaig observar al centre educatiu esmentat:

- *Brain Breaks*: Pallín (2018) descriu els descansos actius com un període d'activitat física, situat entre sessions de classe sedentària, on el principal objectiu és l'activació cognitiva de l'alumnat, amb especial èmfasi en la millora de les funcions executives. D'aquesta manera, els descansos actius es poden utilitzar els descansos actius com una eina per fer front a situacions complicades, de saturació o càrrega de feina a l'aula.
- *Teacher's Day: L'International School Day* marca en el seu calendari escolar uns dies determinats on els protagonistes són els docents del centre educatiu. L'objectiu d'aquestes sessions és oferir formacions, activitats, tallers a tots els mestres de l'escola per abordar diferents problemàtiques que poden sorgir al llarg del curs escolar. En aquesta línia, l'estrès escolar pot ser objecte de treball per algunes d'aquestes sessions.

KidsHealth

La institució educativa *KidsHealth* ofereix un projecte anomenat "[Health Problems Series](#)" per a estudiants d'entre 9 a 12 anys. Els objectius s'especifiquen a continuació:

- Debat sobre l'estrès i la gestió de l'estrès.
- Explorar estratègies per identificar i alleujar l'estrès
- Examinar els estressors comuns relacionats amb l'escola.
- Desenvolupar estratègies per a superar l'estrès que es puguin aplicar a la vida.

Per la realització d'aquest treball es destaca la proposta d'activitat *STRESS SOS!*, la qual té com a objectiu que els infants, d'una banda, reflexionin i comparteixin experiències personals o situacions estressants i, d'altra banda, proposin estratègies i solucions per fer front als problemes dels companys/es.

European School Education Platform

The European School Education Platform és una plataforma digital de nova creació (2022), per a totes les parts interessades en el sector de l'educació escolar. Aquesta plataforma ofereix diferents formacions i cursos per a docents, entre el qual es fa èmfasi en el següent:

[Healthy School Life-Reducing Stress in Schools](#): L'autoregulació, la flexibilitat i el benestar emocional són tres competències que es treballen en aquest curs formatiu pels docents amb l'objectiu de què es converteixen en models de referència per l'alumnat, ensenyant-los i promovent estratègies per gestionar l'estrès i millorar el seu rendiment acadèmic.

2.3.3 Altres països

Canadian Mental Health Association & YouthSmart

The Canadian Mental Health Association proporciona educació i suport a persones i famílies que viuen amb problemes de salut mental. De la mateixa manera, treballa estretament amb altres organitzacions com *YouthSMART*, una associació liderada per joves qui comparteixen oportunitats d'aprenentatge relacionades amb la salut mental.

YouthSMART sap que els estudiants són increïblement influents entre els seus companys, escoles, famílies i comunitats i valora la joventut com a col·laboradora principal implicada en el programa per transformar la cultura que envolta la salut mental. (YouthSMART, 2022)

Aquestes dues associacions ofereixen a les escoles un programa anomenat [“Busting Stress: Management Lessons Plans”](#) dirigida per infants d'educació primària, amb l'objectiu de promoure la importància de l'assoliment d'una ment i d'un cos saludable, a partir de desenvolupar estratègies per equilibrar i fer front les demandes de la vida.

Aquest programa està format per un conjunt d'activitats que tracten el concepte d'estrès: respostes i sensacions del nostre cos i ment davant de situacions estressants, consciència del mateix nivell d'estrès, agents estressors habituals, i com afrontar l'estrès de manera saludable.

Rymfire Elementary School: The BREATH Project

Alumnes de cinquè i sisè de primària de l'escola primària Rymfire, a Florida, van dissenyar i desenvolupar un projecte amb la missió de reduir l'estrès a l'escola.

El projecte rep el nom [BREATHE](#)³, el qual significa: *Breathe, Relax, Exhale And Think Happy Everyday*. "L'objectiu principal del nostre projecte és ajudar els nens a calmar-se i brindar-los estratègies perquè es calmin" explica Jacob Wade Moss, estudiant de cinquè de Rymfire.

La creació d'aquest projecte ha beneficiat tant als membres del grup, com als estudiants més joves. "Era molt tímid abans de començar i ara he guanyat confiança", explica un altre membre del grup. "Ara puc parlar davant d'altres persones sense posar-me nerviós".

Entre les activitats dissenyades, aquest treball destaca la creació de "*Calming Kits*", un quid de supervivència davant de situacions estressants, on s'inclou diferents materials com:

- *Calming cards*: Cartes que ofereixen consells i recomanacions de relaxació.
- *Calming jar*: Recipient transparent que conté aigua i purpurina en moviment.
- *Therapy Slime*: Material elàstic de relaxació.
- *Stress Balls*: Pilotes antiestrès.
- *BREATHE reminders*: Braçalets amb les inicials del projecte com a recordatori.

The Conflict Resolution Education Connection

The *Conflict Resolution Education Connection* és una institució educativa dedicada a la promoció de l'educació per a la resolució de conflictes a tot el món. Una de les propostes que aquesta xarxa educativa planteja s'anomena "[Striking out Stress](#)", la qual té com a objectiu identificar situacions que provoquen sentiments d'estrès, i determinar maneres positives i saludables de fer-les front.

³ Consultar l'Annex 1 per llegir la notícia informativa completa.

3. MARC NORMATIU

El següent apartat especifica la normativa necessària per al desenvolupament del pla de millora. En la taula 4 es recull de manera ordenada la normativa de referència. Primer, la normativa de caràcter global i, seguidament, la normativa més específica.

NORMATIVA DE REFERÈNCIA
❖ Declaració Universal de Drets Humans.
❖ Convenció sobre els drets dels infants.
❖ Constitució Espanyola (1978).
❖ Llei Orgànica 3/2020, de 29 de desembre, per la qual es modifica la Llei Orgànica 2/2006, de 3 de maig, d'Educació.
❖ Llei 12/2009, del 10 de juliol d'Educació.
❖ Decret 150/2017, de 17 d'octubre, de l'atenció educativa a l'alumnat en el marc d'un sistema educatiu inclusiu.
❖ Decret 102/2010, de 3 d'agost, d'autonomia dels centres educatius.
❖ Decret 21/2023, de 7 de febrer, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació infantil.
❖ Decret 175/2022, de 27 de setembre, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació bàsica, pel qual se substitueix el Decret 119/2015, de 23 de juny de 2015, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació primària.
❖ Documents per a l'organització i la gestió dels centres

Taula 4: Normativa de referència

Declaració Universal de Drets Humans

L'Assemblea General proclama la Declaració Universal de Drets Humans com l'ideal comú que totes les persones han de seguir per tal de promoure el respecte i llibertat mitjançant l'ensenyament i l'educació. És per això que es destaca l'article 26, el qual es pot consultar en l'Annex 2.

Convenció sobre els drets dels infants

La Convenció sobre els drets dels infants fa èmfasi en la importància de la preparació d'un infant capaç de viure en societat i educat en una sèrie de valors. Per l'elaboració del pla de millora es considera important els articles 28 i 29, els quals es poden veure a l'Annex 3.

Constitució Espanyola (1978)

La Constitució Espanyola és la màxima ordenació jurídica de l'Estat espanyol, aprovada pel referèndum del 6 de desembre del 1978. Formada per un conjunt de 169 articles, aquesta ordenació regula els drets i deures principals de tots els ciutadans del nostre país. Aquest treball destaca principalment l'article 27, el qual es pot consultar a l'Annex 4.

Llei Orgànica 3/2020, de 29 de desembre, per la qual es modifica la Llei Orgànica 2/2006, de 3 de maig, d'Educació

Aquesta llei, coneguda com a LOMLOE, explica que l'educació és fonamental per a garantir la igualtat d'oportunitats, el benestar individual i col·lectiu i la ciutadania democràtica. Es remarca els articles 1 i 4, exposats a l'Annex 5.

Llei 12/2009, del 10 de juliol d'Educació

La Llei 12/2009 d'educació, també coneguda com a LEC, fa referència a l'educació a escala autonòmica, és a dir, en Catalunya. En aquesta normativa queda recollida la informació relativa a la pràctica educativa per a donar resposta a les situacions actuals. El projecte destaca els articles 2, 3 i 21, especificats a l'Annex 6.

Decret 150/2017, de 17 d'octubre, de l'atenció educativa a l'alumnat en el marc d'un sistema educatiu inclusiu

Aquest decret garanteix que tots els centres educatius siguin inclusius a través de les següents accions: l'establiment de criteris per a l'organització dels centres, la creació de suports específics per atendre a tot l'alumnat; la regulació de l'atenció educativa en tots els nivells, així com les transicions i la coherència entre les diferents etapes; la participació de les famílies i la coordinació entre els centres i serveis educatius. Pel desenvolupament del pla de millora es destaca els articles 6 i 17, exposats a l'Annex 7.

Decret 102/2010, de 3 d'agost d'autonomia dels centres educatius

Tal com s'explica al preàmbul, la finalitat d'aquest Decret és aplicar els preceptes que estableix la Llei d'Educació, per tal que l'autonomia de cada centre sigui compatible amb el funcionament integrat del sistema, en un marc de gestió descentralitzada. Es destaca l'article 2, especificat a l'Annex 8.

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

Per tal d'establir el funcionament de l'educació infantil, l'escola es basa en el decret 21/2023, el qual especifica el conjunt d'objectius, continguts, aspectes metodològics i criteris d'avaluació que s'han de regular per una bona pràctica educativa.

Decret 175/2022, de 27 de setembre, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació bàsica, pel qual se substitueix el Decret 119/2015, de 23 de juny de 2015, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació primària

El centre segueix el nou currículum educatiu. En aquest decret es defineix l'estructura del currículum (incloent-hi les novetats com les competències clau i els indicadors competencials al final d'etapa) i els desplegaments de les àrees i matèries curriculars seguint l'estructura següent: competències específiques, criteris d'avaluació, sabers i les situacions.

Documents per a l'organització i la gestió dels centres

Per la realització del pla de millora es destaca el Programa Salut i Escola, exposat a l'Annex 9, dins l'apartat "Salut escolar en els centres educatius" del document per a l'organització i gestió dels centres 2022/2023.

A continuació, se sintetitza la normativa esmentada:

NORMATIVA	ANY	ARTICLES	APORTACIÓ
Declaració Universal dels Drets Humans	1948	26	Tota persona té dret a l'educació.
Convenció sobre els drets dels infants.	1989	28, 29	Implantar l'ensenyament primari obligatori i gratuït per a tothom i el desenvolupament de la personalitat, el talent i la capacitat mental i física de l'infant.
Constitució Espanyola	1978	27	Tothom té dret a l'educació. Es reconeix la llibertat d'ensenyament.
LOMLOE	2020	1, 4	Llei Orgànica per la qual es modifica la Llei Orgànica d'Educació (LOE).
LEC	2009	2, 3, 21	Llei que regula el sistema educatiu a Catalunya.
Decret 150/2017	2017	6, 17	Garantir l'escolarització ordinària per tot l'alumnat i l'atenció educativa inclusiva i de qualitat.
Decret 102/2010	2010	2	Autonomia dels centres educatius.
Decret 21/2023	2008	-	Ordenació dels ensenyaments del segon cicle d'educació infantil.
Decret 175/2022	2022	-	Nou currículum d'educació bàsica.
Documents per a l'organització i la gestió dels centres	2022/23	-	Salut escolar en els centres educatius

Taula 5: Síntesi de la normativa

4. DESENVOLUPAMENT DEL PROJECTE

4.1 Objectius

Els objectius del pla de millora per combatre l'estrès en la comunitat educativa s'estructuren en tres àmbits: pedagògic, de comunitat educativa i de gestió. A continuació, es recullen els objectius:

OBJECTIUS	
ÀMBIT PEDAGÒGIC	1. Impulsar l'aprenentatge de competències, actituds i hàbits per l'afrontament de situacions difícils.
	2. Potenciar l'entorn natural per la regulació del benestar emocional.
	3. Promoure valors de cooperació i d'ajuda mútua.

Taula 6: Objectius. Àmbit pedagògic

OBJECTIUS	
ÀMBIT COMUNITAT EDUCATIVA	4. Estimular la conscienciació del benestar emocional entre tots els membres de la comunitat.
	5. Afavorir la participació de les famílies al centre.

Taula 7: Objectius. Àmbit comunitat educativa

OBJECTIUS	
ÀMBIT DE GESTIÓ	6. Desenvolupar la col·laboració amb altres institucions educatives.
	7. Visibilitzar l'educació emocional a través dels mitjans de comunicació.

Taula 8: Objectius. Àmbit de gestió

4.2 Estratègies

A continuació, s'exposen el conjunt d'estratègies i activitats dissenyades pel desenvolupament del pla de millora, d'acord amb els objectius establerts.

ÀMBIT PEDAGÒGIC		
OBJECTIUS	ESTRATÈGIES	ACTIVITATS
1. Impulsar l'aprenentatge de competències, actituds i hàbits per l'afrontament de situacions difícils.	Desenvolupar eines i recursos didàctics que afavoreixin a la regulació de l'estrès, organització i gestió del temps. Transformar l'aula en un espai segur i positiu pels infants.	Rutines diàries d'organització
		My safe place
		Projecte Mindfulness & My Class Mood:
2. Potenciar l'entorn natural del centre per la regulació del benestar emocional.	Implementar descansos actius a l'aire lliure. Introduir, de manera progressiva, situacions d'aprenentatge fora de l'aula ordinària.	Projecte Disconnecta!
		The Beach School Project
3. Promoure valors de cooperació i d'ajuda mútua.	Crear assemblees cooperatives estudiantils.	Projecte "Positive Minds Think Better Together"

Taula 9: Estratègies. Àmbit pedagògic

ÀMBIT COMUNITAT EDUCATIVA		
OBJECTIUS	ESTRATÈGIES	ACTIVITATS
4. Estimular la conscienciació del benestar emocional entre tots els membres de la comunitat.	Impulsar formacions docents obligatòries destinades a la salut mental i resolució de conflictes. Organitzar jornades lúdiques que fomenti models de vida saludable i la convivència escolar.	Dia especial dels docents
		Formacions docents obligatòries
5. Afavorir la participació de les famílies al centre.	Potenciar nous escenaris de conversa i seguiment de les preocupacions de les famílies.	Jornades 1,2,3... Adeu, Estrès!
		Formacions metodològiques
		Famílies tutores
		Banc de recursos compartits
		loga per les famílies

Taula 10: Estratègies. Àmbit comunitat educativa

ÀMBIT DE GESTIÓ		
OBJECTIUS	ESTRATÈGIES	ACTIVITATS
6. Desenvolupar la col·laboració amb altres institucions educatives.	Participar en diferents projectes educatius que promoguin l'educació emocional.	Sortides i Convivències
		Diada Escoles Saludables
		Lectures compartides
7. Visibilitzar l'educació emocional a través dels mitjans de comunicació.	Compartir recursos i actuacions metodològiques pròpies del centre.	Publicitat del projecte
		Campanya de conscienciació: Dia Mundial de la Salut Mental

Taula 11: Estratègies. Àmbit de gestió

4.3 Integració en el currículum

A continuació, es relacionen les competències bàsiques a assolir, al segon cicle d'educació infantil i a l'educació primària, que contribueixen al projecte de millora.

COMPETÈNCIES BÀSIQUES	
EDUCACIÓ INFANTIL	EDUCACIÓ PRIMÀRIA
Competència en comunicació lingüística	Competència en comunicació lingüística
Competència personal, social i d'aprendre a aprendre.	Competència personal, social i d'aprendre a aprendre
Competència ciutadana	Competència ciutadana
	Competència emprenedora

Taula 12: Competències

De la mateixa manera, la taula 13 recull les diferents àrees de coneixement del decret 175/2022 d'educació bàsica, involucrades al desenvolupament d'aquest treball:

ÀREES DE CONEIXEMENT	
EDUCACIÓ INFANTIL	EDUCACIÓ PRIMÀRIA
<p><i>Eix 1. Un infant que creix amb autonomia i confiança</i></p> <p>Competència específica 2. Viure les emocions, expressant i reconeixent sentiments i necessitats, per anar creixent en benestar emocional i seguretat afectiva.</p>	Llengua catalana i literatura Llengua castellana i literatura
	Comunicació oral Expressió escrita
	Educació artística Educació en valors cívics i ètics
	Educació musical Autoconeixement i autonomia Educació emocional
	Educació Física Interacció amb l'entorn en el temps de lleure Autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius.

Taula 13: Àrees de coneixement

4.4 Activitats

A continuació es detalla el conjunt d'activitats que el projecte de millora implementa en funció de les estratègies establertes. A més, als Annexos 10 i 11 es poden consultar la distribució de les activitats per comunitats d'aprenentatge i la seva temporització.

4.4.1 Estratègies del primer objectiu

- Desenvolupar eines i recursos didàctics que afavoreixin a la regulació de l'estrès, organització i gestió del temps.
- Transformar l'aula en un espai segur i positiu pels infants.

Rutines diàries d'organització

Moltes vegades, la jornada escolar dels infants es resumeix en el transcurs i pas d'una matèria a una altra, a la realització d'una gran quantitat de tasques i activitats diferents al llarg del dia, moltes de les quals són inacabades. Aquest projecte de millora proposa incorporar diferents moments al llarg del dia destinats únicament a l'organització i planificació de l'alumnat.

- *Al principi del dia*

Cada infant disposa a la seva taula la següent nota recordatoria "Comença el dia amb ORDRE". D'aquesta manera, es detalla i es recorda la rutina d'organització del matí que els infants han de seguir quan arriben a l'aula.



Il·lustració 7: Recordatori Comença el dia amb ORDRE. Creació Pròpia.

1. Tenir un espai de treball endreçat i en ordre és un dels elements claus per garantir d'un bon rendiment al llarg del dia. És per això que els infants dediquen uns minuts a endreçar la seva taula i calaix.
2. Disposar del material escolar necessari i de tenir els instruments de treball disponibles i en bon estat és també important per ajudar als infants a començar la seva jornada d'una manera ordenada i eficaç.
3. Cada dia, el tutor anota a la pissarra l'horari del dia, especificant i ordenant tot allò que faran al llarg de la jornada i marcant uns objectius a assolir (fent referència a les activitats o tasques que els infants han de realitzar o acabar al llarg del dia). De la mateixa manera, a l'aula es disposa d'un petit calaix amb plantilles de planificador diari. D'aquesta manera, els infants agafen un cada matí, i dediquen una estona a copiar el pla de treball de la pissarra a la seva check-list, el qual poden enganxar després a la seva agenda escolar i consultar-ho sempre que ho necessiten.

AVUI SERÀ UN GRAN DIA

Formulari de planificador diari amb camps per Nom, Data, llista d'objectius i frases del dia.

Nom:

Data:

Avui...

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Objectus:

Frase del dia:

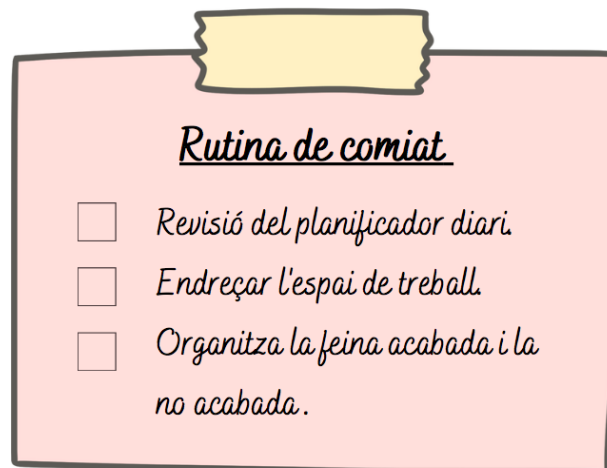
Il·lustració 8: Planificador diari. Creació

Pròpia.

4. Un cop els infants han visualitzat i planificat el seu dia, el següent pas té l'objectiu d'aprofitar el temps i recuperar tot allò que no han acabat d'altres dies. L'alumnat disposa d'un temps per acabar i organitzar la feina endarrerida.
5. Per acabar, els infants poden fer una lectura individual i en silenci del seu llibre de lectura de la biblioteca i esperar tranquil·lament que comenci la jornada escolar.

- *Al final del dia*

Començar el dia ordenadament és igual d'important que acabar-ho d'una manera organitzada. A l'acabar la jornada, l'alumnat ha de destinar un temps a reflexionar sobre què han fet al llarg del dia, què han acabat i què no, etc. D'aquesta manera, la rutina d'organització de comiat comprendrà de les següents accions:



Il·lustració 9: Rutina de comiat. Creació Pròpia.

1. Revisió del planificador diari: Els infants revisen el planificador del dia i marquen allò que han acabat i el què no han acabat.
2. Endreçar la taula, calaix i materials: Els infants ordenen i netegen l'espai de treball, taula i calaixos.
3. Organitzar feina acabada de la inacabada: Cada nen/a disposa de dues carpetes, una per organitzar i arxivar la feina acabada i una altra per guardar les tasques que encara queden per terminar o revisar.

My safe place

El projecte “*My safe place*” proposa transformar l’aula a un espai educatiu que s’adeqüi a les necessitats dels infants, i, a la vegada, fomenti la seguretat, confiança, ordre i autonomia de l’alumnat. Aquest projecte és individual per cada grup-classe i de llarg termini, ja que engloba tot el procés de transformació, començant des del disseny i propostes, fins a la construcció de l’aula.

Durant una primera fase, els infants tenen l'oportunitat d’explorar i descobrir diferents espais de treball, d’altres centres educatius, biblioteques... D’aquesta manera, es realitzen recerques, visites virtuals, sortides presencials, etc. L’objectiu és veure la importància de l’espai per afavorir el rendiment, organització, concentració i crear una aula segura per tothom.

En una segona fase, mitjançant el treball cooperatiu a partir de diferents grups de treball, es fan les primeres propostes del disseny de la nova aula a partir d’esbossos, plànols i maquetes. Posteriorment, de manera conjunta i democràtica, cada grup-classe decideix i escull la proposta guanyadora.

A continuació, s’especifiquen alguns dels elements de referència pel disseny de la nova aula: Una superfície de l’aula serà un espai educatiu on els infants poden anar quan se sentin nerviosos, alterats, desconcentrats... Aquest espai estarà envoltat de catifes, coixins, diferents tipus de llum... per tal de permetre el treball dels infants d’una manera més còmode, deixant de banda les taules convencionals. Alguns dels materials que s’introdueixen són:

- **Protectors auditius (orelleres):** El soroll és inevitable quan es treballa dins d’una aula compartida amb altres infants. La introducció a l’aula de protectors auditius pretén ajudar a aquell alumnat que presenti dificultats per concentrar-se.

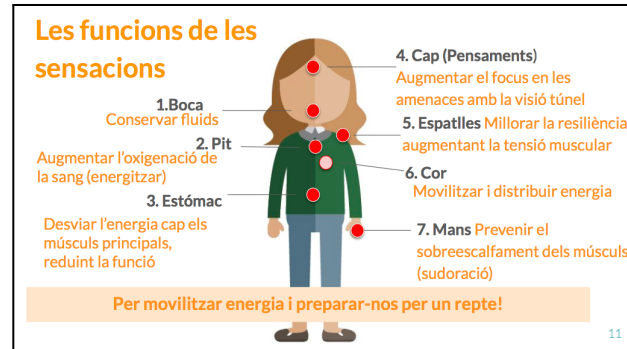


Il·lustració 10: *Protectors auditius*

- Kit detecció d'estrès: Dins d'aquest espai, l'alumnat tindrà disponible el recurs creat pel projecte *Spotlighters*. En especial, es destaca el material de reconeixement i acceptació de les sensacions d'estrès en el nostre cos i les seves causes i funcions del propi organisme.



Il·lustració 11: Sensacions d'estrès



Il·lustració 12: Funcions del organisme

- Baül Les Meves Preocupacions: D'altra banda, aquest espai també ofereix als infants l'oportunitat d'expressar i verbalitzar tot allò que els hi preocupa o dificultats que poden tenir. L'objectiu és que l'alumnat, de manera anònima, ho anoti en un paper i ho guardi dins del baül Les Meves Preocupacions. A final de setmana, cada divendres a la tarda, s'organitza una petita assemblea amb tot el grup-classe per reflexionar i compartir com ha anat la setmana. En aquesta reunió, es revisa el baül i es parla de les preocupacions que han sorgit, oferint i pactant diferents maneres de resolució.
- Recursos Positius: En aquest nou espai, s'introdueix una petita biblioteca amb llibres i lectures en relació amb l'afrontament de situacions estressants i tècniques d'ordre i organització. Un exemple són petites aportacions, adaptades als infants, del llibre "The Upside of Stress" de l'autora Kelly McGonigal, on s'explica com transformar l'estrès per tal que sigui positiu i beneficiós per nosaltres.

Projecte Mindfulness & My Class Mood:

Un dels projectes ja actius del centre educatiu Els Popets és el projecte Mindfulness, el qual es continua utilitzant per al desenvolupament i aplicació d'aquest pla de millora. No obstant això, aquest pla de millora pretén emfatitzar en la temporalitat i actuació del Mindfulness, per tal que les actuacions siguin les òptimes possibles. És per això que es proposa als docents l'ús de l'eina educativa *My Class Mood*, creada pel projecte Spotlighters, amb l'objectiu d'identificar els moments ideals pel desenvolupament d'aquesta pràctica de calma i consciència. A través d'aquesta aplicació, els docents poden observar l'estat global del grup-classe, que es classificaran de la següent manera: Ansiós, frustrat, trist, avorrit, relaxat, content, alegre i emocionat. D'una banda, aquest recurs també ajuda als docents a detectar i valorar si les activitats programades són adequades per a aquell moment, o, per altra banda, augmentaran el nivell d'estrès de l'alumnat. En aquest cas, es farà servir el Mindfulness com a estratègia per transformar l'estat d'ànim dels infants i millorar el clima de l'aula.

4.4.2 Estratègies del segon objectiu

- Implementar descansos actius a l'aire lliure.
- Introduir, de manera progressiva, situacions d'aprenentatge fora de l'aula ordinària.

Projecte Desconnecta!

El projecte Desconnecta! pretén utilitzar els descansos actius i l'entorn del centre educatiu, com una eina per reduir l'estrès escolar entre l'alumnat. L'objectiu d'aquest projecte interdisciplinari és integrar-se dins l'horari lectiu, de manera obligatòria, per a tots els nivells educatius del centre. Pel que fa al moment d'aplicació, depèn del punt de vista i elecció del mestre tutor del grup-classe, no obstant això, es recomana utilitzar els descansos actius durant les transicions diàries entre les diferents matèries d'ensenyament. D'aquesta manera, l'alumnat surt de l'aula ordinària, per trencar amb la rutina i, a la vegada, tenir un temps de desconnexió.

A continuació s'especifica alguns exemples d'activitats:

ACTIVITAT	<u>Anem a la platja!</u>	NIVELL:	Comunitat dels petits
ORGANITZACIÓ	A l'aire lliure.		
MATERIAL	No és necessari.		
INSTRUCCIONS	El docent anomena animals que podem trobar durant un passeig per la platja, i, mentre es narra una història, els infants es mouen i es desplacen imitant els animals.		
VARIANTS/ADAPTACIONS	Utilitzar recursos visuals, com targetes d'animals.		

Taula 14: Descansos actius. Comunitat dels petits

ACTIVITAT	<u>Que el ritme no pari!</u>	NIVELL:	Comunitat dels mitjans
ORGANITZACIÓ	A l'aire lliure. Rotllana.		
MATERIAL	No és necessari.		
INSTRUCCIONS	Un nen/a s'inventa una seqüència de ritmes amb el cos, els quals els companys/es han d'imitar i transmetre un per un, fins que tot el grup-classe porti el ritme de la seqüència.		
VARIANTS/ADAPTACIONS	Es poden afegir sorolls.		

Taula 15: Descansos actius. Comunitat dels mitjans

ACTIVITAT	<u>Boom Boom!</u>	NIVELL:	Comunitat dels grans
ORGANITZACIÓ	A l'aire lliure.		
MATERIAL	No és necessari.		
INSTRUCCIONS	De manera individual, cada infant pren consciència de la seva freqüència cardíaca (batecs del cor per minut) en diferents situacions: asseguts a terra, estirats, drets, després de fer 20 salts, després de fer una volta al pati, etc.		
VARIANTS/ADAPTACIONS	Fer l'activitat per parelles i variar el lloc on es prenen les pulsacions (nina, coll, pit...).		

Taula 16: Descansos actius. Comunitat dels grans

The Beach School Project

The Beach School Project és un projecte que s'implementa a tots els nivells educatius, una hora a la setmana. L'objectiu principal és fomentar un aprenentatge a l'aire lliure, utilitzant els recursos que l'entorn ens proporciona. D'aquesta manera, cada grup classe, té assignada una hora a la setmana per implementar la classe d'una de les assignatures a l'entorn de l'escola, en aquest cas, a la platja de Calafell o al bosquet de la zona. A continuació s'especifiquen algunes indicacions:

- Comunitat dels petits: En les primeres edats, les sessions de psicomotricitat, o la iniciació a l'escriptura poden implementar-se a la platja.
- Comunitat dels mitjans i dels grans: Les àrees principals recomanades per implementar-se a la platja són els ensenyaments d'educació física, coneixement del medi i tutories.

4.4.3 Estratègies del tercer objectiu

→ Crear assemblees cooperatives estudiantils.

Projecte "Positive Minds Think Better Together"

L'alumnat de cicle superior de la comunitat dels grans són els encarregats de gestionar el projecte PMTBT "Positive Minds Think Better Together". Aquests infants tenen la funció de ser els guies de la comunitat estudiantil i oferir ajuda i suport a aquells qui ho necessiti. Entre les seves funcions, es destaca les següents:

- Revisió dels baüls de Les Preocupacions: A final de setmana, els membres d'aquest projecte són els encarregats de passar classe per classe, recol·lectar totes les aportacions dels baüls, i escriure possibles propostes de resolucions als conflictes mencionats, els quals seran introduïts de nou al baül. D'aquesta manera, el baül transforma les preocupacions en solucions.
- L'escola Els Popets duu a terme assemblees setmanals de manera conjunta, amb tots els nivells educatius. En aquestes reunions, els membres del projecte PMTBT tenen la funció de comunicar i ensenyar diferents activitats i exemples de descansos actius que poden introduir a l'aula.

4.4.4 Estratègies del quart objectiu

- Impulsar formacions docents obligatòries destinades a la salut mental i resolució de conflictes.
- Organitzar jornades lúdiques que fomenti models de vida saludable i la convivència escolar.

Dia especial dels docents

Aquest pla de millora destina tres dies per cada curs escolar (dies de lliure disposició o vacances), a la celebració del dia especial dels docents, un dia on els protagonistes són els professors i professores. En aquests dies, tota la comunitat de mestres del centre educatiu es reuneix a l'escola on es realitzen diferents activitats durant el dia, amb l'objectiu de fomentar la convivència, relacions socials i la salut mental dels docents. Entre les activitats proposades, es destaca la pràctica de mindfulness i dinàmiques cooperatives per compartir i proposar resolucions a conflictes i/o preocupacions d'altres.

Formacions docents:

Aquest pla de millora suggereix introduir formacions docents obligatòries, a l'inici de cada curs escolar, destinades a la gestió de l'estrès i augment del benestar. Aquestes formacions seran impartides per especialistes en educació emocional, de manera presencial o virtual. A continuació s'especifica la programació de les formacions:

- Primer any: Cuida't: Benestar emocional i mindfulness. Departament d'educació. Servei de Programes de Qualificació i Iniciació Professional.
- Segon any: Benestar emocional igual a benestar professional. Departament d'educació. Servei Educatiu Baix Llobregat VIII.
- Tercer any: Healthy School Life - Reducing Stress in Schools. European School Education Platform.
- Quart any: La ciència de l'estrès i l'autoregulació. Associació Spotlighters.

Jornades 1,2,3... Adeu, Estrès!

Cada curs escolar, fora de l'horari lectiu, es duen a terme tres jornades lúdiques on tota la comunitat educativa (alumnat, docents, personal, famílies...) són convidats a participar. Aquestes jornades són realitzades a l'entorn de l'escola, coincidint amb la zona de la platja de Calafell. L'objectiu d'aquestes jornades és prioritzar la importància d'un estil de vida saludable, com és fer exercici físic i una bona alimentació, com a mitjà per fer gestionar les situacions estressants. Durant aquestes jornades, es fan caminades, gimcanes d'hàbits saludables, jocs cooperatius, pràctiques de calma i relaxació, etc.

4.4.5 Estratègies del cinquè objectiu

→ Potenciar nous escenaris de conversa i seguiment de les preocupacions de les famílies.

Formacions metodològiques

L'escola Els Popets ofereix d'un espai educatiu destinat exclusivament a les famílies del centre. En aquest espai, al llarg de cada curs escolar, s'ofereixen formacions sobre els diferents nous aspectes metodològics del centre. A continuació, s'especifica la programació:

- Primer trimestre: Formacions destinades a les rutines d'organització diàries que el centre desenvoluparà, per tal que les famílies puguin fer-les servir també a casa, en el seu dia a dia, promovent així la importància dels hàbits d'organització i ordre.
- Segon trimestre: Formacions destinades a la pràctica dels descansos actius i mindfulness.
- Tercer trimestre: Formacions destinades a la reflexió sobre com transformar l'estrès negatiu a estrès positiu, a partir de la lectura "The Upside of Stress" de l'autora Kelly McGonigal.

Famílies tutores

L'escola Els Popets implementa un projecte on l'alumnat més gran fa de guia i acompanyament a altres infants més petits. De la mateixa manera, aquest projecte es transforma per tal d'involucrar a les famílies i ajudar-les a gestionar les seves preocupacions principals, les quals moltes vegades són causades per la manca d'informació i comunicació. Així doncs, de manera voluntària, s'assignen famílies tutores de referència que podran fer de

guia per aquelles famílies que necessitin acompanyament durant els canvis d'etapa principals, informant-les dels canvis més importants i/o experiències personals. Cal mencionar que, totes les famílies tutores, utilitzen l'espai AFA del centre per organitzar trobades al llarg del curs i així compartir recursos i eines.

Per altra banda, el centre, per tal d'impulsar i promoure motivació per convertir-se en famílies tutores i agilitzar el procés, proposa una formació a l'inici de cada curs escolar per oferir informació necessària que les famílies tutores poden fer servir, alhora que es resolen preguntes sobre el tema. D'aquesta manera, les responsabilitats no recauen únicament en les famílies i es fomenta la relació entre família-escola.

Banc de recursos compartits

El Projecte Banc de Recursos Compartits neix com a mitjà per reduir les preocupacions de moltes famílies en relació amb afers econòmics i adquisició del material escolar. En aquest cas, les famílies tutores del centre, organitzen un espai dins l'aula de l'AFA, on es recullen llibres didàctics, lectures, material escolar i altres que es puguin reutilitzar. El funcionament d'aquest projecte és basa principalment en l'intercanvi: les famílies poden adquirir diferents materials i alhora ofereixen i comparteixen els seus. De la mateixa manera, aquesta projecte fomenta la cohesió i ajuda entre les famílies del centre. Per tal de fer una bona gestió dels recursos, s'organitzen dues trobades al llarg de cada curs escolar: una al principi del curs escolar i una altra al final.

Ioga per les famílies

L'escola Els Popets s'afegeix a l'associació *Iogainens* i se suma als centres educatius que imparteixen l'activitat extraescolar de ioga, però en aquest cas, destinada per les famílies, les quals són convidades a participar i a aprendre tècniques de relaxació i concentració. D'aquesta manera, aquesta activitat extraescolar es realitza un dia a la setmana al llarg de tots els cursos escolars, utilitzant l'aula de psicomotricitat del centre i, quan sigui possible, la platja de Calafell.

4.4.6 Estratègies del sisè objectiu

→ Participar en diferents projectes educatius que promoguin l'educació emocional.

Sortides i Convivències

Cada curs escolar, es realitzen diferents sortides en relació amb l'educació emocional. A continuació es detallen algunes:

- Alumnes: El grup *Kultural Tours*, organitza sortides escolars i jornades lúdiques. L'alumnat de totes les comunitats del centre educatiu realitza una sortida on participa en tallers i dinàmiques en relació amb l'educació emocional.
- Docents: A final de curs, els docents, de manera voluntària, poden participar en el projecte Erasmus *Well-Being and Stress Management*, a Alacant, que organitza l'associació *Smart Teachers Play More*. En aquesta estada, els docents reben formacions sobre meditacions, mindfulness i gestió de situacions estressants a l'aula a través de dinàmiques i jocs.

Diada Escoles Saludables

A l'últim curs escolar del pla de millora, l'escola celebra una diada de portes obertes, on centres educatius que comparteixin un projecte similar o que estiguin interessats en el tema, són convidats al centre a gaudir d'un dia de desconexió i convivència social. Durant aquesta jornada, es desenvolupen diferents dinàmiques i jocs en relació amb la gestió de l'estrès, així com al reconeixement i afrontació de les sensacions d'angoixa, por o nervis. L'objectiu d'aquest dia visibilitzar la importància del benestar emocional i compartir recursos i experiències amb altres centres educatius.



Il·lustració 13: Diada Escoles Saludables

Lectures compartides

Cada curs escolar, l'alumnat de la comunitat dels grans col·labora en el projecte "Lectures compartides" conjuntament amb la biblioteca pública de Calafell. L'objectiu és utilitzar els recursos que ofereix la biblioteca per tal d'introduir nous llibres sobre l'educació emocional, gestió de l'estrès i/o tècniques d'organització a la biblioteca de l'escola. D'aquesta manera, una vegada al mes, un grup d'alumnes visiten la biblioteca en cerca de nous llibres que siguin interessants per portar al centre. Per altra banda, després de l'elecció dels llibres, el grup d'infants fa una lectura compartida a la biblioteca. Finalment, els infants distribueixen els nous llibres per les diferents classes de l'escola i s'introdueixen al racó dels recursos positius de cada aula.

4.4.7 Estratègies del setè objectiu

→ Compartir recursos i actuacions metodològiques pròpies del centre.

Publicitat del projecte

Al quart any del pla de millora, s'organitzen diferents activitats per compartir i donar a conèixer el projecte del pla de millora que s'ha realitzat.

- Comunitat dels petits: Al quart any del pla de millora, l'alumnat de la comunitat dels petits organitza una exhibició a l'escola per les famílies, recollint fotografies i produccions finals de les activitats realitzades al llarg dels anys. Alumnat i famílies del centre són convidats per veure i visitar aquestes exhibicions.
- Comunitat dels mitjans: Al quart any del pla de millora, l'alumnat de la comunitat dels mitjans organitza una classe oberta de mindfulness a la platja de Calafell, com una de les tècniques apreses per gestionar l'estrès. Per l'organització i planificació d'aquesta activitat, s'utilitza les hores d'educació física.
- Comunitat dels grans: Al quart any del pla de millora, l'alumnat de la comunitat dels grans, seran els encarregats d'organitzar un vídeo publicitari de totes les activitats i canvis metodològics que s'han realitzat durant els quatre anys del desenvolupament del pla de millora. Aquest vídeo es farà en grups cooperatius i amb la supervisió del mestre-tutor. Finalment, el vídeo és publicat a les xarxes socials del centre. Per altra banda, en unes de les *Jornades 1,2,3... Adeu, Estrès!*, de l'últim any, es visualitza

l'estrena del vídeo davant de tota la comunitat educativa. L'objectiu és fer una reflexió grupal i compartir les experiències del projecte per tal d'annotar futures propostes de millora.

Campanya de conscienciació: Dia Mundial de la Salut Mental

Cada curs escolar, en celebració del Dia Mundial de la Salut Mental (10 d'octubre), tot l'alumnat de l'escola participa en l'organització d'una campanya de conscienciació sobre la importància del benestar emocional. Per cada curs escolar es presenta una producció creativa diferent:

- Primer any: Disseny de cartells reivindicatius.
- Segon any: Composició de cançons.
- Tercer any: Disseny de graffitis sobre el benestar emocional.
- Quart any: Creació de vídeos de conscienciació.

El desenvolupament de la campanya sempre segueix la mateixa estructura. Cada grup-classe treballa conjuntament i crea el seu disseny i, en una de les assemblees setmanals, es presenten totes les propostes. De manera democràtica, s'escull la proposta guanyadora. Posteriorment, la classe guanyadora tindrà l'oportunitat de compartir i difondre les produccions finals per l'escola i pel poble de Calafell. A més, es comparteix per les xarxes socials i s'envia a l'Ajuntament de Calafell.

4.5 Relació d'objectius, estratègies, activitats, responsables, indicadors i temporització

Les següents taules recullen de manera gràfica i concreta el desenvolupament de totes les activitats del projecte de millora per cada objectiu definit.

OBJECTIU 1: Impulsar l'aprenentatge de competències, actituds i hàbits per l'afrontament de situacions difícils.
Implicació en el currículum:

Competències bàsiques: Competència en comunicació lingüística; Competència personal, social i d'aprendre a aprendre; Competència ciutadana.

Eixos i àrees d'ensenyament:

- Educació infantil: Eix 1. Un infant que creix amb autonomia i confiança.
- Educació primària: Educació en valors cívics i ètics.

Estratègies:

- Desenvolupar eines i recursos didàctics que afavoreixin a la regulació de l'estrès, organització i gestió del temps.
- Transformar l'aula en un espai segur i positiu pels infants.

Activitats	Responsables	Recursos específics	Indicadors	Temporització			
				1	2	3	4
Rutines diàries d'organització	Docents	<ul style="list-style-type: none"> - Recordatori: Comença el dia amb ORDRE! - Check-list: Planificador diari. - Carpetes d'organització. 	<ul style="list-style-type: none"> - Nombre d'entregues puntuals i completes de les activitats. - Estat d'ordre i neteja del material, taules de treball i de la classe. - Millora dels hàbits d'organització i gestió del temps 	X	X	X	X

My safe place	Docents tutors de cada grup-classe.	<ul style="list-style-type: none"> - Protectors auditius. - Kit detecció d'estrès. - Baül: Les meves preocupacions. - Recursos positius. 	<ul style="list-style-type: none"> - Participació de l'alumnat. - Millora del clima de l'aula i de la resolució de situacions difícils. - Enquestes de satisfacció de l'alumnat. 	X	X		
Projecte Mindfulness & My Class Mood:	Docents	<ul style="list-style-type: none"> - Programació de Mindfulness del centre. - Música. - Aplicació digital: My Class Mood. 	<ul style="list-style-type: none"> - Participació i actitud de l'alumnat. - Millora del clima de l'aula. - Augment del rendiment acadèmic, l'atenció i concentració. 	X	X	X	X

Taula 17: Objectiu 1. Relació d'objectius, estratègies, activitats, responsables, recursos, indicadors i temporització.

OBJECTIU 2: Potenciar l'entorn natural per la regulació del benestar emocional.

Implicació en el currículum:

Competències bàsiques: Competència en comunicació lingüística; Competència personal, social i d'aprendre a aprendre; Competència ciutadana.

Eixos i àrees d'ensenyament:

- Educació infantil: Eix 1. Un infant que creix amb autonomia i confiança.
- Educació primària: Llengua catalana i literatura; Llengua castellana i literatura; Educació en valors cívics i ètics; Educació artística; Educació Física.

Estratègies:

- Implementar descansos actius a l'aire lliure.
- Introduir, de manera progressiva, situacions d'aprenentatge fora de l'aula ordinària.

Activitats	Responsables	Recursos específics	Indicadors	Temporització			
				1	2	3	4
Projecte Disconnecta!	Docents	<ul style="list-style-type: none"> - Programació de descansos actius del centre. - Material específic per cada activitat. 	<ul style="list-style-type: none"> - Augment del rendiment acadèmic, l'atenció i concentració. - Participació i actitud de l'alumnat. - Enquestes de satisfacció de l'alumnat. 	X	X	X	X
The Beach School Project	Docents	<ul style="list-style-type: none"> - Material específic de cada situació d'aprenentatge. 	<ul style="list-style-type: none"> - Enquestes de satisfacció de l'alumnat. - Millora del clima de l'aula. 	X	X	X	X

Taula 18: Objectiu 2. Relació d'objectius, estratègies, activitats, responsables, recursos, indicadors i temporització.

OBJECTIU 3: Promoure valors de cooperació i d'ajuda mútua.
Implicació en el currículum:

Competències bàsiques: Competència en comunicació lingüística; Competència personal, social i d'aprendre a aprendre; Competència ciutadana; Competència emprenedora.

Eixos i àrees d'ensenyament:

- Educació infantil: Eix 1. Un infant que creix amb autonomia i confiança.
- Educació primària: Llengua catalana i literatura; Llengua castellana i literatura; Educació en valors cívics i ètics.

Estratègies:

- Crear assemblees cooperatives estudiantils.

Activitats	Responsables	Recursos específics	Indicadors	Temporització			
				1	2	3	4
Projecte <i>"Positive Minds Think Better Together"</i>	Comunitat dels grans.	<ul style="list-style-type: none"> - Paper i sobres per la redacció de les propostes de resolució dels problemes mencionats a cada baül. 	<ul style="list-style-type: none"> - Participació de l'alumnat. - Millora de les relacions socials entre tot l'alumnat del centre. - Enquestes de satisfacció de l'alumnat. 	X	X	X	X

Taula 19: Objectiu 3. Relació d'objectius, estratègies, activitats, responsables, recursos, indicadors i temporització.

OBJECTIU 4: Estimular la conscienciació del benestar emocional entre tots els membres de la comunitat.
Implicació en el currículum:

Competències bàsiques: Competència personal, social i d'aprendre a aprendre.

Eixos i àrees d'ensenyament:

- Educació infantil: Eix 1. Un infant que creix amb autonomia i confiança.
- Educació primària: Educació en valors cívics i ètics.

Estratègies:

- Impulsar formacions docents obligatòries destinades a la salut mental i resolució de conflictes.
- Organitzar jornades lúdiques que fomenti models de vida saludable i la convivència escolar.

Activitats	Responsables	Recursos específics	Indicadors	Temporització			
				1	2	3	4
Dia especial dels docents	Equip directiu.	- Material de les dinàmiques específiques proposades.	- Participació i actitud dels docents. - Millora del clima, ambient de treball i relacions socials entre els docents. - Enquestes de satisfacció dels docents.	X	X	X	X
Formacions docents obligatòries	Equip directiu.	- Material propi de les formacions.	- Grau d'assoliment de les diferents formacions. - Enquestes de satisfacció dels docents.	X	X	X	X

Jornades 1,2,3... Adeu, Estrès!	Equip directiu.	<ul style="list-style-type: none"> - Material de les dinàmiques específiques proposades. - Roba d'esport. - Esmorzar saludable. 	<ul style="list-style-type: none"> - Enquestes de satisfacció d'alumnat, famílies i docents. - Grau de participació. 	X	X	X	X
--	-----------------	--	--	---	---	---	---

Taula 20: Objectiu 4. Relació d'objectius, estratègies, activitats, responsables, recursos, indicadors i temporització.

OBJECTIU 5: Afavorir la participació de les famílies al centre.							
Implicació en el currículum:							
<p>Competències bàsiques: Competència personal, social i d'aprendre a aprendre; Competència emprenedora.</p> <p>Eixos i àrees d'ensenyament:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Educació infantil: Eix 1. Un infant que creix amb autonomia i confiança. - Educació primària: Educació en valors cívics i ètics. 							
Estratègies:							
<ul style="list-style-type: none"> • Potenciar nous escenaris de conversa i seguiment de les preocupacions de les famílies. 							
Activitats	Responsables	Recursos específics	Indicadors	Temporització			
				1	2	3	4
Formacions metodològiques	Coordinadors de comunitats.	<ul style="list-style-type: none"> - Presentació digital de la formació. 	<ul style="list-style-type: none"> - Grau d'assistència a les formacions. 	X	X	X	X

		- Dossier amb informació important.	- Millora del seguiment i relació entre família i escola. - Enquestes de satisfacció de les famílies.				
Famílies tutores	AFA i coordinadors de comunitats	- Dossier amb informació important.	- Grau de participació. - Millora del seguiment i relació entre família i escola.		X	X	X
Banc de recursos compartits	AFA	- Espai de l'AFA.	- Nombre de recursos disponibles. - Grau de participació.		X	X	X
Ioga per les famílies	Associació ioganens	- Material necessari de ioga.	- Grau de participació.	X	X	X	X

Taula 21: Objectiu 5. Relació d'objectius, estratègies, activitats, responsables, recursos, indicadors i temporització.

OBJECTIU 6: Desenvolupar la col·laboració amb altres institucions educatives.
Implicació en el currículum:

Competències bàsiques: Competència personal, social i d'aprendre a aprendre; Competència ciutadana; Competència emprenedora.

Eixos i àrees d'ensenyament:

- Educació infantil: Eix 1. Un infant que creix amb autonomia i confiança.
- Educació primària: Educació en valors cívics i ètics.

Estratègies:

- Participar en diferents projectes educatius que promoguin l'educació emocional.

Activitats	Responsables	Recursos específics	Indicadors	Temporització			
				1	2	3	4
Sortides i Convivències	Coordinadors de comunitats.	<ul style="list-style-type: none"> - Material específic de cada sortida o convivència. - Xandall de l'escola. 	<ul style="list-style-type: none"> - Enquestes de satisfacció d'alumnat i docents. - Grau de participació i assistència. 	X	X	X	X
Diada Escoles Saludables	Equip directiu.	<ul style="list-style-type: none"> - Material específic per les activitats i tallers proposats. - Xandall de l'escola. - Música i altaveu - Aigua i fruita. 	<ul style="list-style-type: none"> - Grau de participació i assistència. 				X

Lectures compartides	Coordinador de la comunitat dels grans.	- Recursos de la biblioteca pública de Calafell.	- Estat i nombre de lectures compartides. - Enquestes de satisfacció de l'alumnat.	X	X	X	X
----------------------	---	--	---	---	---	---	---

Taula 22: Objectiu 6. Relació d'objectius, estratègies, activitats, responsables, recursos, indicadors i temporització.

OBJECTIU 7: Visibilitzar l'educació emocional a través dels mitjans de comunicació.							
Implicació en el currículum:							
Competències bàsiques: Competència personal, social i d'aprendre a aprendre; Competència ciutadana; Competència emprenedora.							
Eixos i àrees d'ensenyament:							
<ul style="list-style-type: none"> - Educació infantil: Eix 1. Un infant que creix amb autonomia i confiança. - Educació primària: Educació en valors cívics i ètics. 							
Estratègies:							
<ul style="list-style-type: none"> • Compartir recursos i actuacions metodològiques pròpies del centre. 							
Activitats	Responsables	Recursos específics	Indicadors	Temporització			
				1	2	3	4
Publicitat del projecte	Coordinadors de comunitats i docents tutors.	<ul style="list-style-type: none"> - Elements i mobiliari decoratiu per la exhibició. - Fotografies, vídeos, productes finals 	<ul style="list-style-type: none"> - Grau d'assistència i participació en les diferents activitats. - Visualitzacions del vídeo publicitari. 				X

		d'activitats de la comunitat dels petits. - Programació de mindfulness, música, altaveu, roba còmoda i aigua. - Ordinadors portàtils i eines digitals.					
Campanya de conscienciació: Dia Mundial de la Salut Mental	Coordinadors de comunitats i docents tutors.	- Cartolines i material per dissenyar i decorar els cartells reivindicatius. - Instruments de música. - Pintures especials pels graffitis. - Ordinadors portàtils i eines digitals.	- Grau de participació i actitud de l'alumnat. - Visualitzacions del vídeo de conscienciació.	X	X	X	X

Taula 23: Objectiu 7. Relació d'objectius, estratègies, activitats, responsables, recursos, indicadors i temporització

4.6 Implicació dels diferents sectors de la comunitat

Pel desenvolupament del pla de millora és necessari la implicació de diferents sectors, ja sigui de la comunitat escolar però també altres agents externs. Seguidament, es mencionen els grups implicats seguint la següent classificació:

4.6.1. Dins la comunitat escolar

Dins la comunitat escolar es destaca la participació de:

- L'alumnat del centre escolar.
- L'equip docent.
- L'equip directiu.
- AFA.
- Famílies del centre.

4.6.2. Agents externs

Es destaca la participació de:

- [Spotlighters](#): Projecte que pretén formar educadors i alumnat en competències per reduir els efectes de l'estrès. S'utilitzen els recursos "My Class Mood" i "Toolkit".



Il·lustració 14: Spotlighters

- [Departament d'educació](#): El Departament d'educació ofereix diferents formacions docents.

- [European School Education Platform](#): Ofereix una formació docent en relació a la gestió de l'estrès escolar.



Il·lustració 15: European School Education Platform

- [Associació loganens](#): L'activitat extraescolar de loga s'imparteix amb la col·laboració d'aquesta associació.

logainens

Il·lustració 16: Associació loganens

- [Kultural Tours](#): Organitzen les sortides d'aprenentatge en relació al benestar emocional.



Il·lustració 17: Kultural Tours

- [Smart Teachers Play More](#): Organitza la jornada de convivència i projecte Erasmus pels docents en relació a la gestió de l'estrès.



Il·lustració 18: Smart Teachers Play More

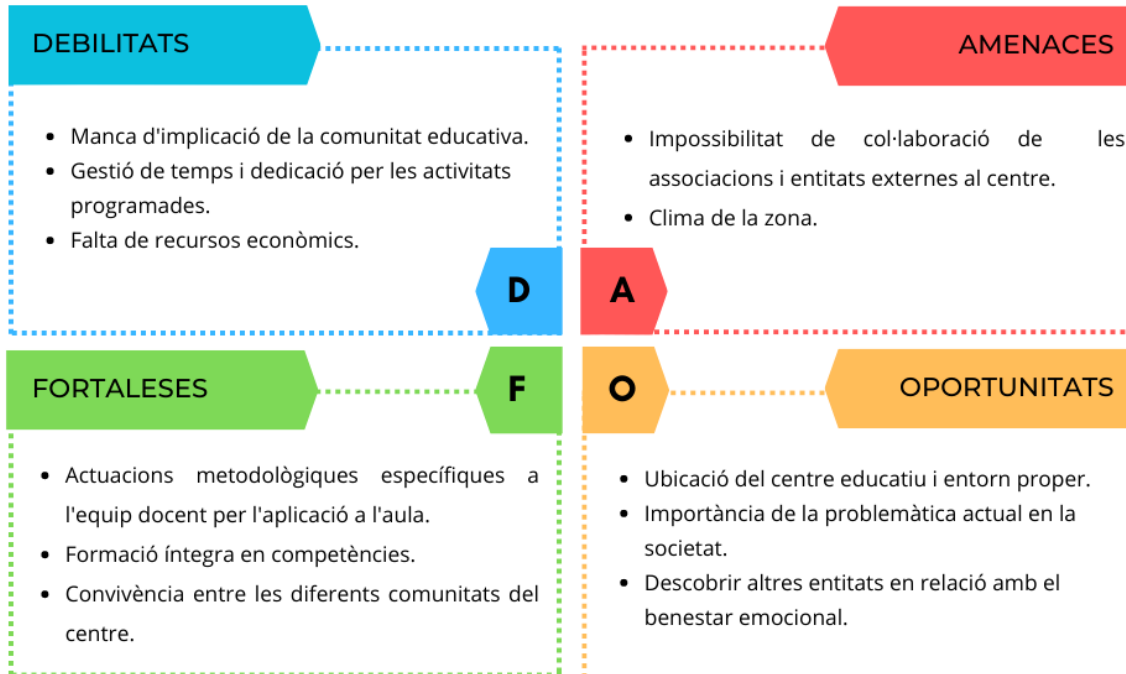
- [Biblioteca Pública de Calafell](#): Les lectures compartides es fa amb la col·laboració de la Biblioteca Pública de Calafell "Ventura Gassol".



Il·lustració 19: Biblioteques públiques de Catalunya

5. AVALUACIÓ

Per avaluar el projecte de millora, es realitza un anàlisi DAFO, especificant les debilitats, amenaces, forteses i oportunitats.



Il·lustració 20: Anàlisi DAFO del projecte de millora. Creació Pròpia.

En primer lloc, pel que fa a les **debilitats**, cal prendre consciència de la importància i del paper de la comunitat educativa (alumnat, professorat i famílies) en el desenvolupament d'aquest pla de millora. Una manca d'implicació, participació i/o interès envers les diferents activitats proposades, podria ocasionar un efecte negatiu als resultats previstos.

D'una banda, aquest projecte requereix alhora una bona gestió de temps i dedicació per l'organització, implementació i manteniment de totes les propostes que es tenen programades al llarg dels quatre anys. D'altra banda, cal mencionar que una manca de recursos econòmics del centre pot provocar dificultats pel desenvolupament del projecte, en especial, en aquelles activitats relacionades en la transformació de l'aula o en les diferents formacions i sortides escolars programades.

En segon lloc, es comenten les **amenaces** i obstacles externs que el projecte pot afrontar, com és la impossibilitat de col·laboració i ajuda de les diferents associacions i agents

implicats. Cal destacar que, aquest projecte, aposta i fomenta la participació de diferents especialistes, associacions i formacions diverses per tal d'assolir els objectius programats.

Una altra amenaça pot ser el clima de la zona. Tal com s'ha vist durant el desenvolupament del projecte, el centre implementa activitats a l'aire lliure de manera regular. És per això que la meteorologia i clima de la zona és un factor extern que pot provocar un impediment per la realització de diferents activitats.

En tercer lloc, es destaquen les **fortaleses** i punts forts. El projecte de millora ofereix diferents actuacions metodològiques detallades i concretes a l'equip docent per tal de fer la seva aplicació directament a l'aula, aportant recursos i eines específiques.

A més, el centre educatiu Els Popets pretén formar l'alumnat en competències. D'aquesta manera, l'aplicació del projecte de millora comporta una formació plena i integral en tots els àmbits, ja que fomenta i aposta per la gestió del benestar emocional envers tots els membres de la comunitat educativa.

D'altra banda, cal mencionar que el corrent pedagògic del centre comporta efectes positius pel desenvolupament del projecte. Per exemple, l'organització del centre per comunitats i les assemblees setmanals faciliten l'organització de les activitats programades.

En últim lloc, es fa referència a les **oportunitats**. La interacció amb l'entorn és un dels elements claus i principals del projecte com a estratègia per reduir l'estrès escolar. És per això que, la ubicació del centre educatiu a la zona de la platja de Calafell contribueix de manera molt positiva al desenvolupament d'aquest projecte.

L'estrès constitueix en la societat actual com un dels problemes de salut més importants i que més ha incrementat en els darrers anys. És per això que s'ha considerat el moment idoni per la implementació d'aquest projecte i formar a la comunitat educativa amb eines i recursos per l'afrontament de situacions difícils.

Finalment, cal destacar la gran oportunitat de poder conèixer, visibilitzar i col·laborar amb diferents associacions i entitats que contribueixen a la societat oferint suport en relació amb el benestar emocional.

6. CONCLUSIONS

L'elaboració d'aquest projecte de millora per combatre l'estrès escolar a la comunitat educativa neix mesos enrere i, a poc a poc, ha anat evolucionant i progressant al llarg d'aquests mesos fins a arribar al dia d'avui.

En primer lloc, m'agradaria remarcar el què ha suposat l'elecció de l'objecte d'estudi d'aquest treball en l'àmbit personal. Al llarg de la meva trajectòria educativa i, tenint present la meva experiència com a estudiant, sempre m'he considerat una persona molt exigent amb mi mateixa, els nervis m'acompanyaven allà on anava i sempre he tingut la sensació de no tenir "temps suficient". D'altra banda, al llarg de la meva formació en el món de l'educació, he pogut observar diferents situacions a l'aula que m'han fet reflexionar sobre la pràctica educativa. L'exemple més evident, el qual considero important mencionar, és la necessitat recurrent de molts infants de fer una pausa, desconnectar i, en alguns casos, sortir de l'aula ordinària, després d'estar un temps considerable fent una tasca específica intensa.

És per això que, davant l'oportunitat de dissenyar i crear un projecte de millora per fer front a una necessitat existent d'un centre educatiu, vaig decidir crear un projecte que tingués com a objectiu reduir i gestionar l'estrès escolar.

D'aquesta manera, s'ha presentat un pla de millora basat en el desenvolupament de diferents estratègies i propostes per als diferents membres de la comunitat educativa (alumnat, professorat i famílies) per tal de gestionar la sensació d'estrès. Així doncs, la introducció de noves rutines d'ordre i organització, l'aplicació dels descansos actius, l'entorn natural i la visibilització del benestar emocional a través de diferents especialistes i formacions són les principals actuacions que aquest pla de millora ha dissenyat per assolir els objectius establerts.

Gràcies a la recerca del marc teòric i del recull d'experiències educatives, el projecte ha pogut fer una anàlisi de la situació actual, per tal de crear un disseny que s'adeqüi al centre educatiu Els Popets, aprofitant recursos existents, implementant altres de nova i pròpia creació i col·laborant amb entitats i associacions.

En últim lloc, davant la situació actual de la societat, cal mencionar que el nou decret d'educació ha apostat per la introducció i èmfasi de l'educació emocional des de les diferents àrees d'ensenyament. Per tant, considero que s'està produint un canvi en l'educació i, aquest és només l'inici per poder promoure una educació íntegra i plena en totes les competències. És per això que, pel que fa a les futures línies de treball, considero que és el moment idoni per l'aplicació d'aquest projecte a l'aula i comprovar realment el seu efecte i la seva viabilitat.

7. REFERÈNCIES

- Acuña, L. (2012). La escala de reajuste social de Holmes y Rahe en México: una revisión después de 16 años. *Revista Mexicana de Psicología*, 29, 16-32.
<https://www.redalyc.org/pdf/2430/243030189002.pdf>
- AFAG. (s.d). *Escoles emocionalment intel·ligents*.
<https://www.afaagustigifre.com/ca/projectes/escoles-emocionalment-intel·ligents/>
- Ajuntament de Calafell (s.d.). *Biblioteques*. <https://calafell.cat/temes-i-serveis/biblioteques>
- American Psychological Association (2013). *Stress in America*.
<https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2013/default>
- Assemblea General de les Nacions Unides. (1948). Declaració Universal dels Drets Humans.
<https://www.parlament.cat>
- Assemblea General de les Nacions Unides. (1989). La Convenció sobre els Drets de l'Infant.
<https://dretssocials.gencat.cat>
- Departament d'educació. (2023) *Benestar emocional igual a benestar professional*.
<https://aplicacions.ensenyament.gencat.cat>
- Berraza, A. (2006). La gestión del estrés académico por parte del orientador educativo: el papel de las estrategias de afrontamiento. *Revista Visión Educativa Iunaes*, 5.
<https://dialnet.unirioja.es>
- Berrío, N. (2011). Estrés académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*.
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-4892201100020000
- B&S València. (2018, 20 de març). *8 consells infal·libles per controlar l'estrès acadèmic en època d'exàmens*. <https://www.bsvalencia.com>
- Cladellas, R., Castelló, A. (2018). Satisfacción, salud y estrés laboral del profesorado universitario según su situación contractual. *Salud Pública*, 54.
- Col·legi Sant Pau Apòstol. (s.d). *Col·legi Sant Pau Apòstol*. <https://www.colsantpau.com>

Comissió Europea. (s.d.). *Vida saludable a l'escola: Reducció de l'estrès a les escoles*.
<https://school-education.ec.europa.eu/en/professional-development/courses/healthy-school-life-reducing-stress-schools>

Constitució Espanyola. (1978). BOE. <https://www.boe.es>

Departament d'educació. *Cuida't: Benestar emocional i mindfulness*.
<https://aplicacions.ensenyament.gencat.cat>

De Pages, E., & Reñé, A. (2008). *Cómo ser docente y no morir en el intento: Técnicas de concentración y relajación en el aula*. Graó.

Departament d'Educació. (2022). Documents per a l'organització i la gestió dels centres. Currículum. Curs 2022-2023. <https://documents.espai.educacio.gencat.cat>

DECRET 150/2017, de 17 d'octubre, de l'atenció educativa a l'alumnat en el marc d'un sistema educatiu inclusiu, DOGC núm. 7477 (2017).

DECRET 102/2010, de 3 d'agost, d'autonomia dels centres educatius, DOGC núm. 5686 (2010).

DECRET 21/2023, de 7 de febrer, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació infantil.

DECRET 175/2022, de 27 de setembre, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació bàsica, DOGC núm. 8762 (2022).

Diputació de Barcelona. (2021, gener 14). *Eines d'autoregulació emocional per a joves en situacions d'estrès*. <https://www.diba.cat/web/educacio/-/eines>

Escola Els Popets. (2023). *Projecte Educatiu*.

Fernández, E. (2009). *Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional*. <https://buleria.unileon.es/bitstream/handle>

Generalitat de Catalunya. (s. d.). *Salut mental*. Canal Salut.
<https://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/salut-mental/>

loganens. (s.d). *loganens*. <http://www.iogainens.com/es/>

ISG International School Ghent. (s.d.). *Pàgina principal de l'ISG International School Ghent*.
<http://www.isg-ghent.org>

John Duffy (2019). *Parenting the New Teen in the Age of Anxiety: A Complete Guide to Your Child's Stressed, Depressed, Expanded, Amazing Adolescence (Parenting Tips, Raising Teenagers, Gift for Parents)*. Mango.

Kids Health. (s.d). *L'estrès*.

<https://classroom.kidshealth.org/classroom/9to12/problems/emotions>

Kultural tours S.L. (s.d.). *Kultural tours*.

<https://kulturaltours.com/es/><https://kulturaltours.com/es/>

Llei 12/2009, del 10 de juliol, d'Educació, DOGC núm. 5422 (2009).

Llei Orgànica 3/2020, de 29 de desembre, per la qual es modifica la Llei Orgànica 2/2006, de 3 de maig, d'Educació, BOE núm. 340 (2020).

Marín, M. (2015). *Stress in college students of Health Sciences* <https://dialnet.unirioja.es>

Martínez, D. (2007). *Una aproximación psicosocial al estrés escolar. Educación y educadores*.
<https://www.redalyc.org/pdf/834/83410203.pdf>

Martínez, V. (2003). *Estrés y ansiedad en los docentes*.

McGonigal, K. (2016). *The Upside of Stress: Why stress is good for you, and how to get good at it*. Avery.

News-journal online. (2018, 18 d'abril). *Project aims to help students cope with stress*.
<https://eu.news-journalonline.com>

Pallín (2018). *Efectes del descans actiu, dins l'aula, en nins inines de 10 a 12 anys sobre l'atenció sostinguda*. <https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/>

Rivero, D. (2019). *Diseño de un programa de intervención para la mejora del estrés en 6º de Educación Primaria*. <https://zagan.unizar.es/record/87260/files/>

Román, C.; Hernández, R. (2011). *El estrés académico. Una revisión del concepto desde las Ciencias de la Educación.*

<https://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/26023>

Smart Teachers Play More. (s.d.). *Cursos sobre el bienestar i la gestió de l'estrès a Espanya.*

<https://smartteachersplaymore.com/courses-spain>

American Psychological Association. (2011). *Stress and gender. Stress in America.*

<https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2011/gender>

Spotlighters. (s.d.). *Spotlighters.* <http://www.spotlighters.eu/inicio.html>

Centre for Restorative Education. (s.d.). *Striking Out Stress.*

<https://creducation.net/activity/striking-out-stress/>

Thompson, G.; Galindo, C. (2017). *School-Family Relationships, School Satisfaction and the Academic Achievement of Young People.* University of Sussex.

<https://www.researchgate.net/publication>

YouthSMART. (2020). *Lliçons per reduir l'estrès.* [Material suplementari].

<https://www.youthsmart.ca/wp-content/uploads/2020/04/Stress-Lessons-Workbook.pdf>

Závala, J. (2008). *Estrés y burnout docente: conceptos, causas y efectos.*

<https://dialnet-unirioja-es.sabidi.urv.cat/servlet/articulo?codigo=5056868>

8. ANNEXOS

Annex 1: Rymfire School's Project

Project aims to help students cope with stress

Rymfire group teaches young children calming strategies

Going to school can be stressful, especially for young children who are just starting their long journey toward graduation. New faces, new routines, new expectations — these are the building blocks of that early childhood rite of passage.

Now, some fifth- and sixth-graders at Rymfire Elementary School are trying to make that rite a bit easier.

They call their project BREATHE, which stands for Breathe, Relax, Exhale And Think Happy Everyday. Their mission is to reduce the stress experienced by students in kindergarten through grade three.

“The main goal of our project is to help children calm down and give them calming-down strategies so that they don’t get overly excited, angry or upset,” explained fifth-grader Jacob Wade Moss.

To accomplish this goal, the students created a slideshow explaining the human brain and how it works, calming kits to distribute to each of the classrooms and surveys to gauge their effectiveness.

The idea for BREATHE was first suggested by sixth-grader Jasail Kamiel Lisa Jackson. Jacob and four others soon joined the project: fifth-graders Rya’sir Matthew Jefferson and Samantha Rose Newell, and sixth graders Skylar Carroll and Diego Costa.

The students met with Principal Barbara Sauvelpahkick, who suggested they concentrate on helping children in the earliest grades. First-graders actually have the most disciplinary actions at the school.

Next, the group needed to educate itself on the subject.

“For research, we talked to our behavior specialist, our principal and some of the administrators that were at our school, and we put all of that together,” said Samantha.

They also conducted research using the MindUP program, offered by The Hawm Foundation. The program is designed to help students develop social and emotional skills and reduces stress at home.

Involvement in the project has benefitted members of the BREATHE group as well as the younger students.

“I was very shy before I started this, and I gained confidence,” said Skylar. “I can now talk in front of other people.”

The calming kits made by the group are especially popular. Children can shake the calming jar to watch as glitter suspended in water slowly settles or squeeze the stress ball to work out their frustration.

There are calming cards with tips on staying stress-free and posters bearing words of encouragement.

Rubber BREATHE bracelets are handed out to each child to remind them to breathe, and each kits contains a rock with the word BREATHE painted on it.

“They’re another reminder,” said Jasail, “and they’re also fancy.”

The basket also contains a weighted belt to place upon a person’s lap.

“The pressure releases a pheromone throughout your body,” explained Jasail. “What it does is it brings out your happy feelings and stuff. We had our teachers try it, and they say it really works.”

One of the most popular items in the kit is lavender-scented “therapy putty.”

“The therapy putty is like slime,” said Rya’sir, “and kids like slime. It’s lavender-scented, so it will calm them down while they’re having fun.”

The kits are so popular that the group plans to make more to distribute throughout the school.

“My students loved the basket to the point where I have had to buy more stress balls to put in there myself,” said third-grade teacher Judith White. “And I’m going to have them help me make more of the lap belts.”

“We have sent out surveys and asked the teachers and students to give us quotes on how they’re feeling and if it has helped them,” said Diego. He added that responses have been positive.

Samantha said she enjoyed helping younger children.

“When their faces light up with excitement, it always makes me happy, because I know they’re going to enjoy all of it,” she said.

“I’m so proud of this group BREATHE,” said their teacher, Katherine Sturman. “They took an idea and made it into such a wonderful project that is really helping the students become less stressed during the school day.”

Annex 2: Declaració Universal de Drets Humans

Article 26

1. Tota persona té dret a l'educació. L'educació serà gratuïta, si més no, en el grau elemental i fonamental. L'ensenyament elemental és obligatori. Cal que l'ensenyament tècnic i professional sigui generalitzat, i que s'obri a tothom l'accés als estudis superiors amb plena igualtat per a tots amb atenció al mèrit de cadascú.

2. L'educació ha de tendir al ple desenvolupament de la personalitat humana i al reforçament del respecte dels Drets Humans i de les llibertats fonamentals. Ha d'afavorir la comprensió, la tolerància i l'amistat entre totes les nacions i tots els grups socials o religiosos, i la difusió de les activitats de les Nacions Unides per al manteniment de la pau.

Annex 3: Convenció sobre els drets dels infants

Article 28

1. Els estats membres reconeixen el dret de l'infant a l'educació, i amb l'objectiu d'aconseguir aquest dret progressivament i basant-se en la igualtat d'oportunitats, especialment han de:

a) Implantar l'ensenyament primari obligatori i gratuït per a tothom.

Article 29

1. Els estats membres convenen que l'educació de l'infant ha d'anar adreçada a:

a) Desenvolupar tant com es pugui la personalitat, el talent i la capacitat mental i física de l'infant;

d) Preparar l'infant a una vida responsable en una societat lliure, amb esperit de comprensió, pau, tolerància, igualtat entre els sexes i amistat entre tots els pobles, grups ètnics, nacionals i religiosos i persones d'origen indígena.

e) Infondre en l'infant el respecte a l'entorn natural.

Annex 4: Constitució Espanyola

Article 27

1. *Tothom té dret a l'educació. Es reconeix la llibertat d'ensenyament.*
2. *L'educació tindrà com a objecte el ple desenvolupament de la personalitat humana en el respecte als principis democràtics de convivència i als drets i a les llibertats fonamentals.*
4. *L'ensenyament bàsic és obligatori i gratuït.*

Annex 5: Llei Orgànica 3/2020

Article 1

«a bis) La calidad de la educación para todo el alumnado, sin que exista discriminación alguna por razón de nacimiento, sexo, origen racial, étnico o geográfico, discapacidad, edad, enfermedad, religión o creencias, orientación sexual o identidad sexual o cualquier otra condición o circunstancia personal o social.»

Article 4

4. La enseñanza básica persigue un doble objetivo de formación personal y de socialización, integrando de forma equilibrada todas las dimensiones. Debe procurar al alumnado los conocimientos y competencias indispensables para su desarrollo personal, para resolver situaciones y problemas de los distintos ámbitos de la vida, crear nuevas oportunidades de mejora, así como para desarrollar su socialización, lograr la continuidad de su itinerario formativo e insertarse y participar activamente en la sociedad en la que vivirán y en el cuidado del entorno natural y del planeta.»

Annex 6: Llei 12 / 2009 d'Educació

Article 2: Principis rectors del sistema educatiu

2. *El sistema educatiu es regeix pels principis específics següents:*
 - a) *La formació integral de les capacitats intel·lectuals, ètiques, físiques, emocionals i socials dels alumnes que els permeti el ple desenvolupament de la personalitat, amb un ensenyament de base científica, que ha d'ésser laic,*

d'acord amb l'Estatut, en els centres públics i en els centres privats en què ho determini llur caràcter propi.

b) La vinculació entre pensament, emoció i acció que contribueixi a un bon aprenentatge i condueixi els alumnes a la maduresa i la satisfacció personals.

Article 3: Dret a una educació integral

Els alumnes tenen dret a rebre una educació integral, orientada al ple desenvolupament de la personalitat, amb respecte als principis democràtics de convivència i als drets i les llibertats fonamentals.

Article 21: Drets dels alumnes

1. Els alumnes, com a protagonistes del procés educatiu, tenen dret a rebre una educació integral i de qualitat.

Annex 7: Decret 150 /2017

Article 6: Funcions dels centres educatius

Correspon als centres educatius:

a) Disposar d'un projecte educatiu de centre que fomenti i garanteixi una atenció educativa inclusiva i de qualitat per a tots els alumnes, ajustant a aquest objectiu tots els recursos de què disposa el centre.

e) Dissenyar, dins del projecte educatiu, entorns d'aprenentatge flexibles que ofereixin opcions variades per donar una resposta ajustada a les necessitats dels alumnes, cercant la personalització de l'aprenentatge i dissenyant activitats i materials que permetin l'avenç de tots i cadascun dels alumnes.

Article 17 Criteris generals, indica que *“Tots els alumnes s'escolaritzen en centres educatius ordinaris segons el que estableix aquest Decret i d'acord amb el procés d'admissió vigent.”*

Annex 8: Decret 102/2010, de 3 d'agost d'autonomia dels centres educatius

Article 2: Àmbit d'aplicació

1. L'autonomia dels centres educatius abasta els àmbits pedagògic, organitzatiu i de gestió de recursos humans i materials. El projecte educatiu del centre n'és la màxima expressió.

Annex 9: Documents per a l'organització i la gestió dels centres

Programa salut i escola

El Programa salut i escola (PSiE), que impulsen conjuntament el Departament de Salut i el d'Educació, té com a objectius millorar la salut dels infants i adolescents mitjançant accions d'educació i promoció de la salut, atendre de manera precoç problemes relacionats amb la salut i prevenir situacions de risc, de manera que es potenciï la col·laboració entre els centres i serveis educatius i els serveis de salut comunitària presents al territori.

El Programa salut i escola preveu dues línies bàsiques d'actuació:

- *Potenciar el desenvolupament d'activitats d'educació i promoció de la salut en els àmbits prioritaris d'intervenció del Programa: salut alimentària, salut emocional, salut afectiva i sexual, consum de drogues, i tabac i alcohol.*
- *Facilitar l'accés dels i les joves a la informació i l'assessorament en temes relacionats amb la salut mitjançant la consulta oberta.*

Annex 10: Distribució de les activitats per comunitats

A continuació es fa una classificació de les activitats per comunitats del centre:

ACTIVITATS	COMUNITAT DELS PETITS	COMUNITAT DELS MITJANS	COMUNITAT DELS GRANS
Rutines diàries d'organització	X	X	X
My safe place	X	X	X
Projecte Mindfulness & My Class Mood	X	X	X
Projecte Desconnecta!	X	X	X
The Beach School Project	X	X	X
Positive Minds Think Better Together			X
Dia especial dels docents	Destinada pels docents del centre		
Formacions docents obligatòries	Destinada pels docents del centre		
Jornades 1,2,3... Adéu, Estrès!	X	X	X
Formacions metodològiques	Destinada per les famílies del centre		
Famílies tutores	Destinada per les famílies del centre		
Banc de recursos compartits	Destinada per les famílies del centre		
loga per les famílies	Destinada per les famílies del centre		
Sortides i Convivències	X	X	X
Diada Escoles Saludables	X	X	X
Lectures Compartides			X
Publicitat del projecte	X	X	X
Campanya de conscienciació: Dia Mundial de la Salut Mental	X	X	X

Taula 24: Distribució de les activitats per comunitats

Annex 11: Temporització de les activitats

El projecte de millora té una durada de quatre cursos escolars, començant a l'octubre i finalitzant al juny.

ACTIVITATS	1r curs	2n curs	3r curs	4t curs
Rutines diàries d'organització	X	X	X	X
My safe place	X	X		
Projecte Mindfulness & My Class Mood	X	X	X	X
Projecte Desconnecta!	X	X	X	X
The Beach School Project	X	X	X	X
Positive Minds Think Better Together	X	X	X	X
Dia especial dels docents	X	X	X	X
Formacions docents obligatòries	X	X	X	X
Jornades 1,2,3... Adéu, Estrès!	X	X	X	X
Formacions metodològiques	X	X	X	X
Famílies tutores		X	X	X
Banc de recursos compartits	X	X	X	X
loga per les famílies	X	X	X	X
Sortides i Convivències	X	X	X	X

Diada Escoles Saludables				X
Lectures Compartides	X	X	X	X
Publicitat del projecte				X
Campanya de conscienciació: Dia Mundial de la Salut Mental	X	X	X	X

Taula 25: Temporització de les activitats