

**TFG II**  
**Eduquem en emocions**

---

**Pla de millora per la promoció de l'educació emocional a  
l'Escola Torrent de Vallparadís**



**Alumna:** Clàudia Ruiz Campos

**Tutora:** Maria José Muñoz

Doble titulació d'Educació Infantil i Primària

Curs 2024/25

## Agraïments

*Als meus pares, pel seu esforç en educar-me i cuidar-me, perquè m'han donat tot el que tenien, fins i tot quedant-se ells sense res. Per ajudar-me i confiar en mi sempre, per ser els meus fans número 1. Perquè sense ells no hauria arribat fins aquí i no seria qui soc ara. Gràcies als meus pares, perquè he crescut en una casa plena d'amor, petons i abraçades.*

*Al meu germà Alejandro, per defensar-me i cuidar-me sempre, per estar sempre atent i treure'm un somriure després d'unes llàgrimes i per procurar que mai em falti res. Per veure'm, fins i tot quan em sentia invisible.*

*Als meus avis, Maria, Antonio, Francisco i Antonia, que han treballat dur tota la seva vida perquè els seus fills i nets tinguin l'oportunitat d'estudiar i tenir una millor vida. Perquè gràcies a ells seré mestra en un futur molt proper.*

*A les meves companyes de la universitat, especialment a la Maria Belmonte i a l'Ainhoa Jurado, amb qui vaig donar forma al TFG I i amb qui he compartit camí, idees i complicitats.*

## ÍNDEX

<b>1. INTRODUCCIÓ.....</b>	<b>4</b>
<b>2. MARC TEÒRIC.....</b>	<b>6</b>
2.1 Les emocions al passat.....	6
2.2 Emocions bàsiques.....	7
2.3 Teoria de les intel·ligències múltiples.....	8
2.3.1 Intel·ligència emocional.....	9
2.3.2 Psicologia del positivisme.....	10
2.4 Educació emocional.....	12
2.5 Neurociència.....	15
2.6 Paper del docent.....	16
2.6.1 Consideracions en la pràctica docent.....	18
2.7 Relació de les famílies en l'educació emocional.....	21
<b>3. MARC NORMATIU.....</b>	<b>22</b>
3.1 Llei 12/2009, del 10 de juliol, d'educació.....	22
3.2 Decret 102/2010, de 3 d'agost, d'autonomia dels centres educatius.....	22
3.3 Decret 150/2017, de 17 d'octubre, de l'atenció educativa a l'alumnat en el marc d'un sistema educatiu inclusiu.....	23
3.4 Llei Orgànica 3/2020, de 29 de desembre, d'Educació (LOMLOE).....	23
3.5 Decret 175/2022, de 27 de setembre, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació bàsica.....	24
3.6 Decret 21/2023, de 7 de febrer, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació infantil.	25
3.7 RESOLUCIÓ EDU/139/2023, de 19 de gener, per la qual s'aprova el Programa de Benestar Emocional Benestar per estar bé vinculat al pla de benestar emocional de l'alumnat per al curs 2022-2023, en el marc del Programa de Cooperació Territorial de Salut Mental.....	26
3.8 Protocols per a la millora de convivència.....	27

<b>4. DESENVOLUPAMENT DEL PROJECTE.....</b>	<b>28</b>
4.1 Objectius i estratègies.....	28
4.2 Accions i activitats.....	30
4.2.1 ÀMBIT COMUNITAT EDUCATIVA.....	30
4.2.2 ÀMBIT DE GESTIÓ.....	37
4.2.3 ÀMBIT METODOLÒGIC.....	43
4.2.4 ÀMBIT PEDAGÒGIC.....	53
4.3 Temporització de les accions/activitats.....	59
4.4 Implicació dels diferents sectors de la comunitat.....	62
4.5 Integració en el currículum.....	63
4.5.1 Els sis vectors.....	63
4.5.2 Currículum d'Educació Infantil.....	64
4.5.3 Currículum d'Educació Primària.....	66
5. CONCLUSIONS.....	72
<b>6. BIBLIOGRAFIA.....</b>	<b>74</b>
<b>ANNEXOS.....</b>	<b>77</b>

## 1. INTRODUCCIÓ

L'escola Torrent de Vallparadís és un centre públic ubicat al barri de Can Jofresa a Terrassa, que atén alumnes d'entre 3 i 12 anys. La procedència dels alumnes és majoritàriament espanyola, mentre que el 4% de l'alumnat prové de l'estranger. En termes econòmics, el centre compta amb famílies tant de classe social mitjana com de recursos limitats.

L'escola defensa una educació inclusiva i equitativa que proporciona eines per tal que els alumnes aprenguin a pensar, resoldre problemes i prendre decisions per si mateixos, amb l'objectiu de formar ciutadans autònoms, crítics i preparats per la societat. Aquesta perspectiva educativa parteix dels estudis neurocientífics que remarquen la importància de la motivació i l'interès de l'alumnat per un millor rendiment durant el seu procés d'aprenentatge. És per això que l'educació emocional esdevé un element clau a l'escola, ja que es tracta d'un procés pedagògic continu que pretén potenciar el desenvolupament emocional paral·lelament amb les habilitats cognitives per tal de contribuir en el desenvolupament integral de l'alumnat.

En aquest sentit, aquest projecte de millora té com a finalitat aprofundir en l'educació emocional al centre a partir d'estratègies educatives dirigides tant a l'alumnat com als professionals de l'escola. Per tal d'aconseguir-ho, és fonamental treballar les competències emocionals, que engloben un conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds essencials per comprendre, expressar i regular les emocions en diversos contextos. Dins d'aquestes competències trobem la consciència i regulació emocional, l'autonomia emocional, competències socials i habilitats de vida i benestar.

L'escola Torrent de Vallparadís ja contempla en el seu Projecte Educatiu de Centre (PEC) la importància de l'educació emocional, on apareixen redactats objectius com ara afavorir estratègies que promoguin la seguretat afectiva i emocional, l'autoconeixement, la construcció d'una identitat positiva, el desenvolupament de l'autoestima i la gestió de les emocions, de manera transversal. A més, la línia pedagògica del centre es basa en tres principis fonamentals vinculats directament amb el benestar emocional: respecte, resiliència

i empatia. Per aconseguir això, es considera imprescindible aprofundir-hi per tal de millorar el benestar dels alumnes de forma proporcional amb el seu rendiment acadèmic.

Aquest projecte es tracta d'un pla de millora de 4 anys en el qual es plantejaran accions concretes adaptades a la realitat i al context de l'escola, considerant els diferents nivells educatius i les necessitats específiques de l'alumnat, així com dels professionals que treballen al centre. Aquestes accions s'organitzen en 4 àmbits: comunitat educativa, de gestió, metodològic i pedagògic. Cada àmbit inclou estratègies que tracten aspectes com la sensibilització de la comunitat vers l'educació emocional, la formació constant del professorat, recursos i materials per treballar-la a l'aula i al centre de manera transversal, entre d'altres.

En aquest context, cal tenir en compte que l'Organització Mundial de la Salut (OMS) informa que la meitat dels trastorns mentals apareixen per primera vegada abans dels 14 anys i un 75% comencen abans dels 18 anys. A més, un informe recent d'UNICEF sobre la salut mental de la infància conclou que més del 13% dels adolescents de 10 a 19 anys pateixen un trastorn mental diagnosticat. Aquesta realitat remarca la importància d'incidir en l'educació emocional, com a eina preventiva i per millorar el benestar dels infants i adolescents.

Així doncs, l'educació emocional és una prioritat educativa, ja que influeix directament en els resultats acadèmics. El desenvolupament de les competències emocionals requereix una pràctica contínua, per tant, és essencial treballar-la des d'educació infantil.

Resumidament, aquest document pretén oferir una proposta de millora viable i fonamentada que ajudi a potenciar l'educació i el benestar emocional a l'Escola Torrent de Vallparadís, contribuint a un context d'aprenentatge que promogui seguretat, tranquil·litat i confiança en l'alumnat.

## 2. MARC TEÒRIC

### 2.1 Les emocions al passat

Històricament, l'educació ha estat centrada en la transmissió de coneixements acadèmics, deixant les emocions a un segon pla. En la pedagogia tradicional, les emocions no tenien rellevància, sinó que es considerava que eren les famílies les encarregades de treballar les competències emocionals dels infants. A l'escola s'aconseguia el contrari: s'impartien mecanismes que fomentaven la repressió emocional, és a dir, l'eina principal per regular el comportament de l'alumnat era a partir del càstig i la por (Escolano, 2018). Així doncs, la història de les emocions en l'educació ha estat ignorada durant molt de temps. No va ser fins a finals dels anys 90 que van començar a sorgir les primeres publicacions sobre aquest tema, i a partir del segle XXI es va produir un creixement exponencial en el seu estudi i reconeixement (Bisquerra, 2011).

Des de la revolució de les tecnologies, les relacions interpersonals han canviat molt, ja que a poc a poc són substituïdes per les tecnologies de la informació i la comunicació. Aquest fet comporta un aïllament físic i emocional de l'individu. A més, en l'actualitat hi ha una sobrecàrrega d'informació que pot conduir a moltes emocions negatives: impotència, desànim, frustració... Per aquesta raó, és essencial aprofundir en l'educació emocional amb les noves generacions per prevenir l'analfabetisme emocional.

De la mateixa manera, ho reflecteix l'autor Jaume Campos (2015) al seu llibre *Educación emocional: el principio del cambio*. L'autor esmenta com, actualment, les persones ens recolzem en la tecnologia i en el desig de descobrir tot el que ens pot aportar. Esmenta que com més capacitat té per realitzar funcions per nosaltres, més ens atrau. Això comporta que, a mesura que ens apropem a la tecnologia, ens allunyem de nosaltres mateixos, ocultant així les nostres carències emocionals i evitant enfrontar-nos al nostre propi interior i als nostres mecanismes personals. D'altra banda, Campos remarca que la societat actual està dissenyada per a adults i subratlla la importància de recordar que aquests també han estat nens.

## 2.2 Emocions bàsiques

L'autor Rafael Bisquerra, en el seu llibre *Educación emocional: propuestas para educadores y familias* (2011), recomana introduir l'educació emocional a l'etapa d'educació infantil a través del treball amb les emocions bàsiques. Entre aquestes, destaca la por, la ira i la tristesa, a les quals es refereix com **the big three**, ja que són algunes de les emocions que més impacten les persones en la societat actual. Per aquest motiu, és fonamental que l'alumnat prengui consciència d'aquestes emocions des de ben petits, amb l'objectiu de prevenir trastorns emocionals i afavorir el benestar.

A més, la violència en totes les seves formes, com ara l'assetjament escolar, la inseguretat ciutadana, la violència de gènere o la delinqüència; és una de les grans preocupacions socials actuals. Segons Bisquerra, la ira és sovint l'origen d'aquests conflictes, fet que subratlla la importància d'ensenyar als infants a gestionar-la adequadament. En aquest sentit, l'escola ha de tenir un paper clau en la formació d'individus capaços de regular la seva ira, ja que aquest aprenentatge és essencial per a la prevenció de la violència.

Les emocions negatives formen part de la vida i són inevitables, per la qual cosa l'alumnat ha d'aprendre a regular-les. En canvi, les emocions positives no apareixen de manera espontània, sinó que cal fomentar-les activament. Per aquest motiu, l'educació emocional posa èmfasi en la importància de potenciar aquestes emocions, ja que constitueixen la base del benestar, que és el seu objectiu principal. Així doncs, Bisquerra (2011) destaca que una persona educada és aquella que és capaç de construir el seu propi benestar i, al mateix temps, contribuir al benestar col·lectiu, mitjançant la regulació de les emocions negatives i la potenciació de les positives.

## 2.3 Teoria de les intel·ligències múltiples

El psicòleg, investigador i professor Howard Gardner va publicar l'any 1983 la **teoria de les intel·ligències múltiples** com a resposta a la concepció tradicional d'una única intel·ligència centrada en els aspectes logicomatemàtics i en el pensament verbal (Rodríguez i Ubaldo, 2021).

En aquest cas, l'autor defensa que no totes les persones ho poden aprendre tot, ni de la mateixa manera, i que cada individu té unes capacitats particulars que cal reconèixer i potenciar. A partir d'aquesta idea, Gardner i Armstrong (2001) van consolidar vuit tipus d'intel·ligència:

- Lingüística
- Lògico-matemàtica
- visual-espacial
- Corporal-kinestésica
- Musical
- Intrapersonal
- Interpersonal
- Naturalista

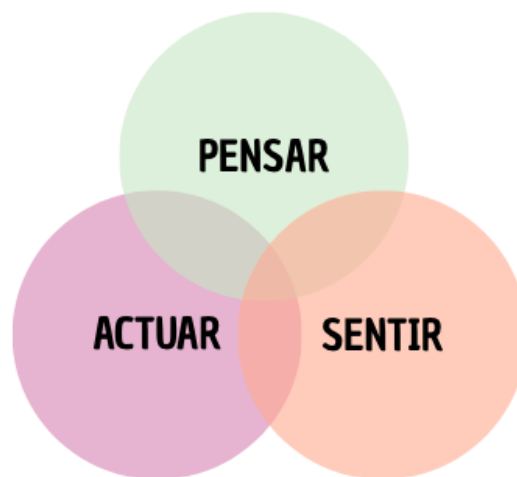
Els dos tipus d'intel·ligència que aborda l'educació emocional són les següents:

1. **Intel·ligència intrapersonal:** fa referència a la capacitat d'actuar a partir de l'autoconeixement, és a dir, reconèixer els estats d'ànim, motivacions i interessos propis.
2. **Intel·ligència interpersonal:** es descriu com l'habilitat per empatitzar, reconèixer i entendre les emocions de la resta.

### 2.3.1 Intel·ligència emocional

El segle XXI ha comportat grans canvis socials que han generat dificultats emocionals en moltes persones a l'hora d'adaptar-se a les noves condicions del món social i laboral. Davant d'aquesta realitat, les escoles han assumit un paper fonamental en l'educació de la intel·ligència emocional a les aules (Sepúlveda et al., 2019).

La **intel·ligència emocional** consisteix en la capacitat de reconèixer i expressar les pròpies emocions i les dels altres de forma equilibrada per tal de guiar la pròpia conducta. És a dir, es tracta de l'equilibri entre tres accions: **sentir**, **pensar** i **actuar** (Carballo i Portero, 2018) (imatge 1).



**Imatge 1.** Intel·ligència emocional

Aquestes habilitats permeten als alumnes afrontar situacions d'estrès, superar la frustració i mantenir la calma en moments de dificultat. A més, afavoreixen l'autoconeixement i milloren les relacions interpersonals, ja que permeten interpretar i respondre de manera empàtica i constructiva a les situacions emocionals. Així mateix, la intel·ligència emocional està estretament relacionada amb un pensament positiu i amb la capacitat de prendre decisions responsables (Chávez et al., 2024).

Segons Rafael Bisquerra Alzina (2008), la intel·ligència emocional es pot considerar una meta-habilitat, ja que determina en quina mesura som capaços d'utilitzar de manera

efectiva altres habilitats que posseïm. Per tant, el seu desenvolupament és essencial per a la formació integral de l'alumnat i per fomentar el seu benestar personal i social.

Una de les competències clau d'aquesta és la **regulació emocional** (Godoy i Sánchez, 2021). En el llibre *10 ideas clave. Neurociencia y educación*, es descriu l'autoregulació emocional com una de les habilitats més útils per qualsevol etapa escolar i que, per tant, ha de ser una de les prioritats educatives a les escoles. També es defensa que la gestió de les emocions no s'ha de treballar com una assignatura, sinó que ha de ser **transversal** a l'horari escolar. Així doncs, mentre amb els més petits es treballa la identificació de les pròpies emocions i de les dels altres, als més grans se'ls ha de potenciar eines per gestionar les seves emocions (Carballo i Portero, 2018).

### 2.3.2 Psicologia del positivisme

La **psicologia positiva** és un corrent científic i de pensament que té com a objectiu l'estudi de l'experiència òptima, les fortaleses, les virtuts, les potencialitats, els motius i les capacitats humanes, entre d'altres. Aquesta disciplina analitza els factors que afavoreixen l'adaptació i el benestar, tant a nivell individual com social (González et al., 2014).

Així doncs, pretén compensar el desequilibri en la investigació i la pràctica psicològica, centrant-se en els aspectes positius del funcionament humà i integrant-los amb la comprensió dels aspectes negatius. L'objectiu de promoure una psicologia positiva en l'àmbit escolar és incrementar la felicitat dels alumnes, docents i famílies, així com potenciar el desenvolupament personal i social de l'alumnat (Bisquerra i Hernández, 2017)

Es tracta d'un nou enfocament de la psicologia que analitza etapes relacionades amb la personalitat, les qualitats i les emocions individuals. A més, fomenta el desenvolupament de les habilitats cognitives, la creativitat, el pensament crític i la resolució de problemes (Chávez et al., 2024).

D'aquesta manera, tant la intel·ligència emocional com la psicologia positiva comparteixen un mateix objectiu: fomentar el **benestar personal i social** mitjançant el desenvolupament

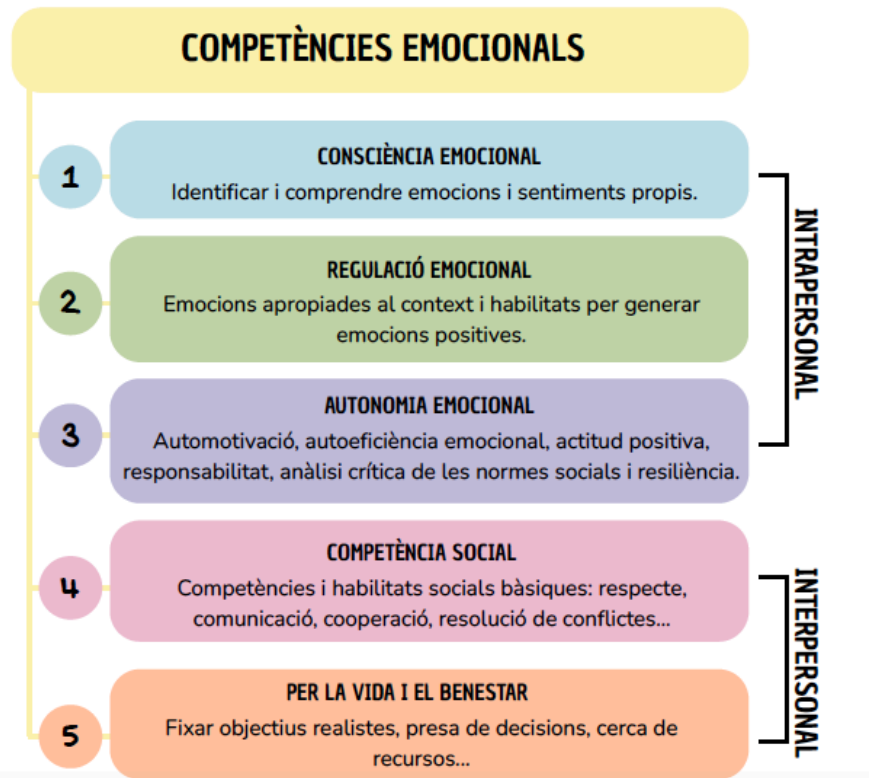
d'habilitats emocionals i psicològiques. En aquest cas, la intel·ligència emocional se centra en la identificació, regulació i expressió de les emocions, mentre que la psicologia positiva posa èmfasi en les fortaleses i potencialitats individuals per afavorir una adaptació òptima. Ambdues perspectives són fonamentals en l'àmbit escolar, ja que contribueixen a millorar el clima del centre, potenciar les relacions interpersonals i preparar l'alumnat per afrontar situacions de la vida quotidiana amb una actitud resilient i constructiva.

## 2.4 Educació emocional

L'educació ens permet adquirir i transmetre aprenentatges i experiències que ens seran útils al llarg de la vida. Dit d'una altra manera, engloba tot allò que contribueix al coneixement i a l'evolució de les persones, fomentant ciutadans capaços d'aprendre dels errors i rectificar-los (Campos, 2015).

L'**educació emocional** és un procés pedagògic continu que té la finalitat de desenvolupar les **competències emocionals** conjuntament amb les habilitats cognitives de l'alumnat, contribuint així al seu desenvolupament integral. De la mateixa manera, es tracta d'una resposta a les **necessitats socials** que no es reflecteixen ni s'atenen prou al currículum acadèmic. Algunes d'aquestes necessitats sorgeixen per la presència d'estrès, ansietat, depressió, violència i suïcidis, entre d'altres. Tot això comporta com a conseqüència l'**analfabetisme emocional**. En altres paraules, l'objectiu de l'educació emocional és descobrir-se a un mateix per aprendre a relacionar-se, primer amb un mateix i després amb l'entorn. Per aquesta raó, és essencial ensenyar a comprendre les pròpies emocions (Campos, 2015).

Les competències emocionals són el conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds essencials per ser capaç de **comprendre, expressar i regular** les emocions, tant personals com alienes. Aquestes competències es divideixen en **intel·ligència intrapersonal i interpersonal**. La primera està relacionada amb la capacitat d'autoavaluació dels sentiments i els objectius vitals de la persona, inclouen: la consciència, la regulació i l'autonomia emocional. Per l'altra banda, la interpersonal fa referència a la capacitat d'interactuar, relacionar-se i entendre les emocions i necessitats de la resta: habilitats socials, de vida i benestar (Bisquerra, 2011) (imatge 2).



**Imatge 2.** Competències emocionals

El desenvolupament de les competències emocionals necessita una **pràctica continuada**. És per això que les primeres etapes d'escolarització prenen un paper clau en el desenvolupament emocional i és primordial que sigui atesa en totes les etapes del sistema educatiu (Sepúlveda et al., 2019).

Les famílies no sempre disposen dels recursos ni de les eines necessàries per educar en competències emocionals. Per aquest motiu, l'objectiu fonamental de l'educació hauria de ser promoure el benestar personal i social, formant ciutadans capaços d'avaluar de manera positiva la qualitat global de la seva vida. D'altra banda, l'escola pot exercir un paper clau en la **transmissió** d'aquestes habilitats a les famílies, oferint-los formació i impulsant el desenvolupament emocional fora del context escolar (Bisquerra, 2011).

La base de l'educació emocional es troba en l'**equilibri** entre allò que l'alumne pot aportar als adults i el que els adults poden oferir-los a ells. Per comprendre l'educació emocional, és necessari un canvi que es basa en dos elements fonamentals:

- Cal partir del punt en què ens trobem en la nostra evolució personal, és a dir, acceptar on som i cap a on volem anar.
- Cal entendre que el canvi sempre comença en un mateix i en el propi procés evolutiu, per tal d'evitar idealitzacions personals.

A mesura que aquest canvi es produeixi, la nostra identitat personal anirà prenent forma, permetent-nos aprendre de les pròpies emocions per, després, poder comprendre millor les dels altres (Campos, 2015).

Educar en emocions significa promoure el **benestar personal** de l'individu, un benestar que té tant una dimensió personal com social. Per aquest motiu, és essencial que l'educació emocional es basi en principis ètics i morals. Cada persona desenvolupa els seus propis valors morals, que es fonamenten en la concepció del bé i el mal.

Estudis en el camp de la neurociència han demostrat que els judicis morals activen les mateixes àrees del cervell que intervenen en el processament de les emocions. Això confirma que els judicis morals estan estretament lligats a les respostes emocionals. Així doncs, emocions com l'empatia i l'amor constitueixen la base del comportament moral i prosocial. Només es podrà assolir el benestar emocional si aquest està en harmonia amb un comportament moralment acceptable.

## 2.5 Neurociència

Diversos estudis en neurociència i psicologia demostren que les emocions tenen un paper fonamental en el procés d'aprenentatge i en el benestar dels estudiants. S'ha evidenciat que la **regulació emocional** influeix directament en la capacitat de concentració, la motivació i la convivència escolar (Sepúlveda et al., 2019).

El científic David Bueno, expert en neurociència, explica que l'educació està vivint un **canvi pedagògic** a causa dels canvis socials i tecnològics del segle XXI. A més, les xifres de fracàs escolar continuen sent preocupants, cosa que posa de manifest la necessitat d'adaptar el sistema educatiu perquè respongui millor a les necessitats socials, culturals i educatives de l'alumnat (2018).

La neurociència estudia com funciona el cervell i com aprenem, i cada cop hi ha més recerca que relaciona aquest camp amb l'educació. Les autores del llibre *10 ideas clave. Neurociencia y educación* expliquen que diversos estudis han demostrat que quan l'aprenentatge es dona en un **ambient positiu**, es creen connexions cerebrals que ajuden a recordar millor la informació. Per això, destaquen la importància de crear un clima d'aula de confiança i tranquil·litat, on els alumnes se sentin integrats, respectats i valorats. També remarquen la necessitat de pensar en la **resposta emocional** dels alumnes a l'hora de dissenyar activitats d'aprenentatge (Carballo i Portero, 2018).

Així doncs, les **emocions positives** exerceixen un paper clau en el procés d'aprenentatge, ja que afavoreixen la consolidació i el record dels coneixements adquirits. En canvi, les emocions negatives, com la por, l'estrès o el desgrat, activen l'amígdala cerebral, una àrea associada al rebuig afectiu i a l'oblit, dificultant així l'assimilació de nou coneixement (Fuenzalida, 2023).

## 2.6 Paper del docent

Tal com s'esmenta al llibre *Educación emocional: el inicio del cambio*, tota persona vol i busca ser feliç, tot i això, en l'educació convencional no hi ha cap assignatura que ens ajudi a aconseguir-ho. Des del naixement, adquirim competències emocionals a través de l'experiència, però sense una base que ens permeti comprendre el que sentim. Per aquest motiu, des de l'escola caldria proporcionar als alumnes recursos que els ajudin a entendre's a si mateixos, així com a les persones del seu entorn (Campos, 2015).

Per garantir un desenvolupament emocional adequat de l'alumnat, és fonamental que els mestres treballin primer el seu propi desenvolupament de les **competències emocionals**, d'acord amb les necessitats de la seva professió. En altres paraules, han de ser capaços de **gestionar i equilibrar** les seves pròpies emocions abans de poder exercir el seu rol com a educadors emocionals. Això subratlla la importància d'una **formació específica** en educació emocional per als docents, que hauria de començar dins dels estudis de grau universitari i continuar de manera permanent durant la seva trajectòria professional, ajudant-los a millorar la seva gestió emocional i la seva tasca a l'aula (Sepúlveda et al., 2019).

El paper del docent va més enllà de la transmissió de coneixements acadèmics; també exerceix un rol essencial en el desenvolupament emocional de l'alumnat. Per tal d'aconseguir-ho, és fonamental que es conegui en profunditat tant la **realitat social i cultural** del centre educatiu com les **necessitats individuals** dels estudiants. D'aquesta manera, saber en detall aquesta informació permet adaptar els processos d'ensenyament-aprenentatge, individualitzar-los i dissenyar propostes pedagògiques que garanteixin la **igualtat d'oportunitats** i l'èxit escolar.

A més, els docents han de ser els encarregats d'atendre i respondre a les necessitats emocionals de l'alumnat, proporcionant eines i dinàmiques que els ajudin a expressar i gestionar les seves emocions. Això permet que els estudiants se sentin escoltats i valorats, fet que afavoreix la seva **autoestima** i el seu **desenvolupament integral**. Aquesta tasca requereix una actitud empàtica i una escolta activa per part del professorat, que no només

beneficia l'alumnat sinó que també es converteix en un procés d'aprenentatge i creixement professional per al mateix docent.

L'autor Bisquerra (2011), en el seu llibre *Educación emocional: propuestas para educadores y familias*, subratlla la diferència entre l'adquisició de les competències emocionals i de les acadèmiques, destacant que les primeres requereixen molt més temps per ser assimilades. Com a exemple, explica que un alumne pot aprendre a resoldre equacions en un trimestre, però la regulació de la ira és un procés que pot durar anys. Per aquest motiu, és fonamental dedicar un **temps específic** a l'educació emocional dins de l'horari escolar. Segons l'autor, una bona mesura seria incorporar sessions setmanals d'entre 45 i 60 minuts al llarg de tot el curs i en totes les etapes educatives.

Una altra funció clau del professorat és la d'acompanyar els alumnes durant el seu procés educatiu, no només a nivell acadèmic, sinó també en el seu desenvolupament personal. Això implica ajudar-los a comprendre la importància de l'educació en les seves vides, fer-los veure que els coneixements adquirits els permetran participar activament en la societat i preparar-se per al seu futur. Aquest acompanyament requereix una implicació directa per part del docent, per la qual cosa és fonamental crear un ambient de **confiança i respecte** a l'aula, de manera que els alumnes se sentin segurs per expressar-se i comunicar-se amb el mestre de manera oberta sempre que ho necessitin (Sepúlveda et al., 2019).

Davant d'aquesta responsabilitat, la formació del professorat en educació emocional esdevé fonamental. Els docents han d'estar preparats per **escoltar** l'alumnat, **entendre** els seus interessos, ensenyar valors com la tolerància i l'empatia, i fomentar un ambient en què cada estudiant se senti valorat i respectat. Aquesta formació no només contribueix a la millora de la seva pràctica educativa, sinó que també afavoreix el desenvolupament d'una cultura col·laborativa entre els professionals de l'educació. Aquesta col·laboració genera un **sentiment de suport** professional i emocional, fet que repercuteix positivament tant en el professorat com en l'alumnat.

És fonamental no deixar de banda la importància de la regulació emocional dels docents, ja que si no disposen de competències emocionals els serà impossible transmetre-les als seus alumnes. Jaume Campos ho reflecteix molt bé al seu llibre *Educación emocional: el principio del cambio*, on destaca que els mestres, com qualsevol persona, també afronten dificultats personals i poden experimentar por i inseguretats. Treballar aquests aspectes és essencial, ja que les emocions dels docents es projecten directament cap als alumnes. Per aquest motiu, els mestres han d'alliberar aquelles **càrregues emocionals** que els impedeixen impartir classe de manera efectiva, evitant així reaccionar de manera automàtica davant de situacions complexes a l'aula. Per tant, com a docents, cal començar per identificar, comprendre i regular les pròpies emocions, ja que, en definitiva, han de ser un model a seguir per als seus alumnes (2015).

### 2.6.1 Consideracions en la pràctica docent

L'educació emocional sorgeix de la necessitat que els adults tinguin competències emocionals que els alumnes puguin imitar, sent així els seus **referents**. Per aquesta raó, són fonamentals tant la sensibilització dels docents com la seva formació contínua vers l'educació emocional (Bisquerra, 2011).

La metodologia que es practica a les aules ha de ser **activa, vivencial i participativa**. Segons l'autor Bisquerra, aquesta metodologia es fomenta en diversos enfocaments i models, entre ells trobem:

- **Enfocament constructivista:** fa referència al procés de construcció personal a mesura que s'introdueixen nous significats al llarg de la vida. Per tant, aquest enfocament posa èmfasi en el desenvolupament de propostes basades en els interessos, coneixements previs i necessitats de l'alumnat, amb la finalitat de construir un aprenentatge significatiu.
- **Model sistemàtic:** aquest model dona importància tant a l'alumne com a les persones adultes del seu entorn, subratllant la comunicació com a mecanisme de relació interpersonal. Es remarca, per tant, que durant la pràctica a l'aula s'ha de

tenir en compte la presència de tot l'entorn de l'alumne, afavorint un aprenentatge funcional.

- **Enfocament humanista:** proposa la creació de contextos i activitats que ajudin l'alumne a pensar i descobrir els seus propis valors.

El psicòleg i pedagog Rafael Bisquerra aprofundeix en el seu llibre *Educación emocional: propuestas para educadores y familias* alguns dels recursos primordials per abordar l'educació emocional a les aules:

### Educació infantil

Amb la finalitat de construir un clima d'afecte i seguretat, seria adient demanar a les famílies dels infants que portin materials que formin part de la seva història. D'aquesta manera, els alumnes poden recórrer a les seves permanències sempre que ho necessitin, lligant així el context escolar amb el **sentiment de llar**. Un altre aspecte important és la disposició a l'aula per crear un ambient de confiança. L'autor recomana que els infants es trobin asseguts en cercle o semicercle, ja que facilita el contacte visual, el diàleg i la comunicació.

Durant l'etapa d'educació infantil, trobem quatre recursos essencials que ens poden ajudar a introduir les competències emocionals a l'aula:

- **Música:** fomenta el despertar de les emocions.
- **Titelles:** permeten crear vincles emocionals.
- **Contes:** ajuden al fet que l'alumnat s'identifiqui amb els personatges i sentiments.
- **Jocs:** faciliten la interacció i l'expressió d'emocions.

Un exemple d'activitat que proposa Bisquerra és el següent: *Com et sents?*. Es tracta de preguntar a cada infant com se sent cada matí durant l'assemblea, utilitzant un objecte que simbolitzi el torn de paraula. Primer tots els alumnes li preguntaran al docent, per tal de fomentar la participació i interès dels infants. Així doncs, l'adult ajudarà els infants a posar nom a la seva emoció i trobar la raó per la qual se senten així. Aquesta activitat és molt útil per treballar l'hàbit de compartir necessitats, sentiments i emocions.

## Educació Primària

Durant l'Educació Primària, el docent té un paper de **mediador** de l'aprenentatge, és a dir, dinamitza el grup compartint experiències, fomenta l'interès i la participació dels alumnes i proposa activitats per treballar les competències emocionals. Algunes de les dinàmiques que proposa l'autor Bisquerra són les següents:

- Jocs de simulació
- Dinàmica de grups
- Grups de discussió
- Jocs de rol
- Reflexions individuals

En aquesta etapa és quan es desenvolupa l'adquisició de competències d'expressió d'emocions, establir relacions entre iguals, resolució de problemes i conflictes, respectar les opinions dels altres, etc. Els recursos que poden ajudar a treballar aquests aspectes, útils per les dinàmiques mencionades anteriorment, poden ser: notícies, literatura, sèries o pel·lícules, jocs, música, entre d'altres.

L'activitat d'exemple que descriu Bisquerra s'anomena *Qui va dir por?*. Consisteix a mostrar objecte i imatges que poden evocar la por en l'alumnat. Així doncs, s'obre una conversa i es pregunta com se senten per cada un d'ells. A continuació, els alumnes han d'escriure i dibuixar en un paper les seves pors, utilitzant colors que representin aquesta emoció. Amb tots els papers que hagin omplert, es crearà el llibre de la por. Per completar aquest llibre també podrien demanar a persones del seu entorn que dibuixin i escriguin també les seves pors. Aquesta proposta es pot adaptar a altres emocions per tal de crear diferents llibres a l'aula amb les representacions de l'alumnat.

## 2.7 Relació de les famílies en l'educació emocional

Les emocions constitueixen un paper clau des del naixement dels infants, ja que intervenen en tots els processos evolutius: l'apego, la comunicació, processament de la informació, el coneixement social i el desenvolupament moral (Peces et al., 2022). És per això que les famílies tenen un paper molt important en el desenvolupament emocional dels seus fills, ja que són les primeres persones que estableixen un **vincl** **afectiu** amb l'infant. Des de molt petits, els nens aprenen sobre com gestionar les seves emocions a través de les interaccions amb els seus pares. Aquesta relació és bàsica perquè els pares són els **primers models emocionals** per als infants (Bisquerra, 2011).

Aquest desenvolupament emocional es converteix molt significatiu i necessari en l'etapa de l'adolescència, ja que en aquest període es produeixen canvis en tots els nivells: físics, cognitius, psicològics i socials. Per aquesta raó, afecten directament en el sistema familiar (Peces et al., 2022).

L'educació emocional en l'àmbit familiar afavoreix el desenvolupament personal i, alhora, té un **paper preventiu** en la falta de control emocional. A més, és dins de la família on s'estableixen les primeres relacions afectives, fet que facilita el reconeixement, la comprensió i l'expressió adequada de les emocions, així com la capacitat d'empatitzar amb els altres (Bisquerra, 2003).

Tot i que les famílies tenen un paper fonamental en l'educació emocional dels seus fills i filles, l'exigència laboral i el ritme de vida actual fan que sovint no puguin dedicar el temps i l'atenció necessaris per educar-los de manera equilibrada (Campos, 2015). A més, moltes famílies no disposen de prou eines ni recursos emocionals per ajudar els seus fills en l'autoregulació emocional. Per aquesta raó, és prioritari arribar a les famílies des de l'escola i conscienciar-les del valor de l'educació vers el desenvolupament integral dels seus fills (Sepúlveda et al., 2019). D'aquesta manera, l'escola hi juga un paper clau, no només perquè és on els infants passen més hores, sinó també perquè des de l'àmbit escolar es pot establir un **vincl** important amb les famílies per acompanyar-les i guiar-les en aquest procés.

### 3. MARC NORMATIU

#### 3.1 Llei 12/2009, del 10 de juliol, d'educació

---

Aquesta llei estableix els principis generals del sistema educatiu català i defensa la formació integral de les capacitats intel·lectuals, ètiques, físiques, emocionals i socials de l'alumnat, amb l'objectiu de facilitar el ple desenvolupament personal. A més, ressalta la interconnexió entre pensament, emoció i acció com a base per a un **aprenentatge significatiu**, promovent així la maduresa i el benestar personal de l'estudiant.

La llei també subratlla la necessitat d'afavorir la **inclusió educativa** i la **convivència escolar**, destacant la prevenció de conflictes i en la creació d'un entorn segur i respectuós dins dels centres educatius.

De la mateixa manera, ressalta que el currículum ha d'ajudar els alumnes a desenvolupar les capacitats que els permetin identificar-se com a persones amb **seguretat i benestar emocional**, així com viure unes **relacions afectives** amb si mateixos i amb els altres.

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

---

Aquest decret destaca l'autonomia de la qual disposen centres educatius, cosa que els permet **adaptar el currículum** a les necessitats específiques del seu alumnat, així com les característiques i trets d'identitat en què es regeix el centre. A més, defensa la creació de projectes alineats amb els objectius de cada centre, com podria ser en aquest cas la implementació de programes d'educació emocional.

D'altra banda, l'**article 15** fa referència a l'acció tutorial, que té com a objectiu contribuir, en col·laboració amb les famílies, al desenvolupament personal i social de l'alumnat en els àmbits intel·lectual, emocional i moral, així com garantir-ne el seguiment individual i col·lectiu.

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

---

L'objectiu del **Decret 150/2017**, sobre l'atenció educativa a l'alumnat en el marc d'un sistema inclusiu i equitatiu, és promoure una **educació inclusiva i equitativa**. En aquest decret es consoliden les bases perquè tots els estudiants rebin una educació de qualitat adaptada a les seves necessitats. Es destaca la importància de suports i recursos per garantir aquesta **igualtat d'oportunitats** atenent alhora a la diversitat que es troba a les escoles.

En aquest context, és essencial entendre que la inclusió educativa no només implica adaptar continguts acadèmics, ja que aquesta finalitat va lligada amb el desenvolupament emocional i social de l'alumnat. Així doncs, per garantir una equitat en l'educació de qualitat, cal valorar les **competències emocionals** com a part fonamental del creixement personal i de la participació activa a l'aula i en la societat.

### 3.4 Llei Orgànica 3/2020, de 29 de desembre, d'Educació (LOMLOE)

---

La **Llei Orgànica 3/2020, de 29 de desembre, d'Educació (LOMLOE)** modifica la **Llei Orgànica d'Educació (LOE)** i estableix els principis generals del sistema educatiu espanyol. Aquesta normativa posa un èmfasi especial en la inclusió educativa, promovent una atenció personalitzada i la detecció precoç de dificultats d'aprenentatge. A més, destaca la importància de l'**educació emocional** i en **valors**, assenyalant la necessitat de treballar el **desenvolupament afectiu** i la **gestió emocional** dels infants. Per aquest motiu, la llei subratlla la importància de garantir experiències d'aprenentatge emocionalment **positives**, amb l'objectiu de fomentar l'autoestima, afavorir la integració social i consolidar un vincle afectiu segur.

### 3.5 Decret 175/2022, de 27 de setembre, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació bàsica

---

El **Decret 175/2022, de 27 de setembre**, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació bàsica descriu els elements del currículum de les etapes d'educació primària a Catalunya. Aquest decret destaca la importància del desenvolupament integral de l'alumnat, incloent-hi les **competències emocionals i socials** com a part fonamental del procés educatiu.

En aquest decret es defineixen sis vectors que orienten les estratègies educatives. Un d'aquests vectors se centra en l'atenció al **benestar emocional** de l'alumnat, destacant la importància de sentir-se bé, en harmonia i amb tranquil·litat, així com de mantenir una autoestima saludable i una actitud positiva davant les dificultats.

També recull diversos elements que defineixen l'educació bàsica, entre els quals es destaca el benestar emocional. Es posa èmfasi en la necessitat de garantir un **clima escolar positiu** i de fomentar **vincles** que potenciïn el sentiment de pertinença, la seguretat emocional i la convivència pacífica.

A més, s'hi descriuen els principis pedagògics dels quals dos fan referència directa a l'educació emocional:

- **Aprentatge competencial:** es remarca que, per assolir un bon domini de les competències, és fonamental treballar també el benestar emocional de manera harmònica.
- **Prevenió de les violències:** es destaca la importància de prestar especial atenció al benestar de l'alumnat, tant pel que fa a la salut mental com a la detecció de situacions de malestar derivades de possibles experiències de violència.

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

---

El **Decret 21/2023, de 7 de febrer**, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació infantil estableix els principis pedagògics i organitzatius d'aquesta etapa educativa. Descriu l'escola com un espai privilegiat ple d'aprenentatge, vivències emocionals, relacions socials i valors ètics i democràtics. Ha de ser, per tant, un context en què es crea el desenvolupament de l'aprenentatge en un marc de **benestar i seguretat**. Així doncs, defensa una educació que fomenti la responsabilitat personal i comunitària a partir de la construcció d'una imatge positiva d'un mateix.

Aquest decret subratlla la importància de basar les experiències d'aprenentatge en el joc, l'experimentació i el moviment en contextos col·laboratius i emocionalment positius. Això implica la necessitat de fomentar un clima de respecte i tolerància dins l'aula. A més, descriu aquesta etapa educativa com el punt de partida del creixement personal de l'infant, de la seva autonomia i del seu desenvolupament afectiu i emocional.

Dins d'aquest marc, una de les competències més vinculades a l'educació emocional és la **Competència personal, social i d'aprendre a aprendre**. Aquesta posa èmfasi en la importància que els infants comencin a reconèixer i expressar les seves pròpies emocions i sentiments, alhora que avancin en la identificació de les emocions dels altres. A més, destaca la necessitat de fomentar actituds de comprensió i empatia des d'edats primerenques.

El decret també fa referència a la **Competència específica 2: Viure les emocions**, expressant i reconeixent els sentiments i les necessitats, per anar creixent en benestar emocional i seguretat afectiva. Es considera que el manifest i el reconeixement de les emocions són processos vitals que perduren al llarg de la vida. Per aquest motiu, és essencial que els docents acompanyin els infants en aquest camí, proporcionant-los les eines necessàries perquè puguin afrontar les diferents situacions emocionals amb seguretat i autonomia.

### **3.7 RESOLUCIÓ EDU/139/2023, de 19 de gener, per la qual s'aprova el Programa de Benestar Emocional Benestar per estar bé vinculat al pla de benestar emocional de l'alumnat per al curs 2022-2023, en el marc del Programa de Cooperació Territorial de Salut Mental**

---

L'objectiu principal del **Programa de Cooperació Territorial de Salut Mental** és respondre a les necessitats d'atenció de l'alumnat en l'àmbit del benestar emocional i la salut mental.

Dins d'aquest marc sorgeix el **Programa de Benestar Emocional** com a iniciativa de l'Estratègia Nacional de Salut Mental 2022-2026, amb la finalitat de garantir recursos per millorar el benestar emocional de la població, oferir una atenció integral a les persones amb problemes de salut mental, donar suport a les famílies i promoure un model d'atenció comunitària que afavoreixi la inclusió social.

En aquest mateix programa es desenvolupa **Benestar per estar bé**, una iniciativa dirigida als tutors, docents, professorat d'orientació educativa, alumnat i famílies dels centres sostinguts amb fons públics i concertats. El seu objectiu és proporcionar eines per treballar la **gestió emocional** a l'aula, vetllant pel benestar personal i col·lectiu. Alguns dels objectius del *Benestar per estar bé* són els següents:

- Acompanyar als i les docents per oferir-los eines per la millora del benestar emocional de l'alumnat.
- Donar suport als i les docents quan detecten dificultats de gestió emocional amb l'alumnat.
- Assessorar els centres educatius en situacions greus de gestió emocional que es puguin produir en el centre.
- Oferir formació al professorat que contribueixi a desenvolupar les competències relacionades amb el benestar emocional per adequar-les a les necessitats actuals.
- Oferir a les famílies eines i recursos per la gestió emocional dels seus fills i filles.

### 3.8 Protocols per a la millora de convivència

---

Pel caràcter específic i la rellevància d'algunes de les conductes que perjudiquen greument la convivència, el Departament d'Educació consta de diversos protocols específics, que cada centre ha d'adaptar al seu context escolar. L'objectiu d'aquests protocols són establir les mesures que han de seguir els centres escolars per **prevenir, detectar i actuar** davant situacions de violència entre l'alumnat, posant èmfasi en la prevenció com a estratègia educativa clau. Així doncs, aporten eines per treballar la gestió emocional i la resolució de conflictes als centres educatius.

De la mateixa manera, es remarca la importància de la formació docent en detecció i gestió de les emocions per tal de garantir un clima d'aula segur. Per tant, es defensa la importància d'integrar l'educació emocional dins del currículum escolar vetllant pel benestar de l'alumnat.

En resum, en aquests protocols es troba la normativa educativa sobre convivència i inclusió escolar, proporcionant eines d'actuació que es relacionen directament amb els objectius de l'educació emocional a les escoles. Els protocols que tracten la millora de convivència en el context educatiu són els següents:

1. Protocol d'actuació davant de qualsevol mena de violència en l'àmbit educatiu.
2. Procediment d'intervenció en cas de faltes greument perjudicials per a la convivència.
3. Protocol d'actuació amb menors de catorze anys en situacions de conflicte o comissió d'una infracció penal.
4. Protocol de prevenció, detecció, notificació, derivació i coordinació de les situacions de maltractament infantil i adolescent en l'àmbit educatiu.
5. Protocol per a l'atenció i acompanyament de l'alumnat transgènere en els centres educatius.
6. Protocol d'àmbit comunitari de prevenció, detecció i intervenció davant situacions d'absentisme.

## 4. DESENVOLUPAMENT DEL PROJECTE

### 4.1 Objectius i estratègies

Amb la finalitat de desenvolupar un pla de millora d'educació emocional a l'escola Torrent de Vallparadís, s'han plantejat un seguit d'objectius, estratègies i accions per garantir una aplicació coherent i significativa (taula 1):

Àmbit	Objectiu	Estratègia
<b>Comunitat educativa</b>	1. Sensibilitzar i implicar tota la comunitat educativa en el desenvolupament de l'educació emocional.	1.1 Fomentar la relació i la participació de les famílies en el centre en relació amb l'educació emocional.
		1.2 Integrar l'educació emocional en la cultura de centre a través de la implicació del professorat.
<b>De gestió</b>	2. Garantir una coordinació estructurada entre el personal del centre per integrar l'educació emocional proporcionant els espais i recursos necessaris.	2.1 Crear una comissió de benestar emocional dins del centre.
		2.2 Fomentar la formació contínua del professorat en competències emocionals i de gestió educativa.
<b>Metodològic</b>	3. Impulsar metodologies actives i vivencials que integrin l'educació emocional de manera transversal, afavorint el desenvolupament integral de l'alumnat.	3.1 Incorporar metodologies dinàmiques a l'aula i espais al centre per treballar la gestió emocional.
		3.2 Introduir materials i recursos que ajudin l'alumnat a identificar i expressar les seves emocions.

<b>Pedagògic</b>	4. Fomentar el desenvolupament de les competències emocionals en els alumnes d'educació infantil i primària mitjançant estratègies i activitats que afavoreixin la consciència emocional, la regulació de les emocions i les habilitats socials.	4.1 Integrar l'educació emocional en la rutina diària de l'aula a través d'espais específics i activitats que fomentin l'expressió i gestió de les emocions.
		4.2 Aplicar recursos i dinàmiques didàctiques adaptats a cada etapa educativa per treballar les competències emocionals.

**Taula 1.** Objectius i estratègies

## 4.2 Accions i activitats

A partir dels objectius i estratègies que es plantegen per promocionar l'educació emocional al centre, es proposen i descriuen les següents accions i activitats en els diferents àmbits:

- Àmbit comunitat educativa (taules 1-4)
- Àmbit de gestió (taules 5-8)
- Àmbit metodològic (taules 9-12)
- Àmbit pedagògic (taules 13-16)

### 4.2.1 ÀMBIT COMUNITAT EDUCATIVA

<b>Objectiu 1.</b> Sensibilitzar i implicar tota la comunitat educativa en el desenvolupament de l'educació emocional.								
<b>Estratègia 1.1</b> Fomentar la relació i la participació de les famílies en el centre en relació amb l'educació emocional.								
Activitats/ Accions	Respon- sable/s	Recursos específics	Indicadors		Temporització			
			Del procés	Dels resultats	1r	2n	3r	4t
Incorporació de continguts d'educació emocional a la carta de compromís educatiu	- Equip directiu  - AFA	Carta de compromís:  - Compromisos per part del centre  - Compromisos per part de les famílies, recollits en una enquesta enviada per l'AFA.	- Signatura dels pares, mares i tutors legals de la carta de compromís.  - Implicació i interès de les famílies en activitats relacionades amb l'educació emocional.	- Enquesta de satisfacció de les famílies sobre les accions del centre relacionades amb l'educació emocional.				

<p>Tallers d'acompanyament emocional per a famílies</p>	<p>- Comissió COCOBE</p> <p>- Famílies</p>	<p>- Qüestionari d'autoconeixement</p> <p>- Artícles i vídeos relacionats amb l'educació emocional.</p> <p>- Mòduls formatius per famílies del programa #aquíproubullying.</p>	<p>- Percentatge d'assistència als tallers.</p> <p>- Nombre de tallers realitzats respecte als tallers previstos.</p>	<p>- Enquesta de satisfacció dels tallers.</p> <p>- Qüestionari d'autopercepció sobre l'acompanyament emocional familiar.</p>				
<p>Contingut setmanal d'educació emocional a les famílies</p>	<p>- Comissió de convivència</p>	<p>- Plataforma Instagram</p> <p>- Infografies, articles i vídeos sobre com treballar l'educació emocional a casa.</p>	<p>- Enquesta per conèixer el nombre de famílies que llegeixen el contingut d'Instagram.</p> <p>- Interacció de les famílies amb el contingut d'Instagram (m'agrada, comentaris, etc.)</p>	<p>- Enquesta de satisfacció de la informació penjada a Instagram.</p>				

**Taula 2.** Temporització de les accions/activitats de l'estratègia 1.1

**Objectiu 1.** Sensibilitzar i implicar tota la comunitat educativa en el desenvolupament de l'educació emocional.

**Estratègia 1.1** Fomentar la relació i la participació de les famílies en el centre en relació amb l'educació emocional.

#### Descripció de les activitats/accions

#### **Incorporació de continguts d'educació emocional a la carta de compromís educatiu**

La carta de compromís educatiu és l'instrument que estableix el marc de comunicació on són possibles les aliances i les complicitats entre la família i el centre. Amb la finalitat de reforçar la relació família-escola, l'equip directiu i l'AFA formalitzaran una carta de compromís que inclourà continguts específics addicionals comuns que es pretenen treballar des d'ambdues parts. En aquesta carta s'especificaran compromisos relacionats amb el desenvolupament personal i emocional de l'alumnat, tant per part del centre com de la família. Alguns exemples serien:

#### **Per part del centre:**

- Treballar amb l'alumne/a continguts relacionats amb l'educació socioemocional.
- Orientar la família perquè pugui fer activitats a casa relacionades amb aquesta temàtica.

#### **Per part de la família:**

- Ajudar l'alumne/a a identificar i posar nom a les emocions que expressa.

Aquest document haurà de ser signat pel pare, mare o tutor/a legal de l'alumne/a i per la direcció del centre.

#### **Tallers d'acompanyament emocional per a famílies**

L'educació emocional comença des de casa. Tal com destaca Bisquerra (2011), des de ben petits els infants aprenen a gestionar les seves emocions a través de les interaccions amb els seus pares, que actuen com a primers models emocionals. Per aquest motiu, i amb la

finalitat de sensibilitzar les famílies sobre la importància de l'educació emocional, s'organitzaran tallers d'acompanyament emocional de caràcter voluntari. Aquests tallers es programaran a l'inici, a mitjan i al final de curs. En funció de la demanda, disponibilitat i necessitats de les famílies, es valorarà la possibilitat de realitzar-ne més.

El primer taller començarà amb una enquesta d'autoconeixement, amb l'objectiu que les famílies reflexionin sobre la relació emocional que mantenen amb els seus fills i filles. En aquests tallers es treballaran activitats que consten als mòduls formatius per famílies del programa *#aquíproubullying*.

### **Contingut setmanal d'educació emocional a les famílies**

Un cop al mes, s'utilitzarà el compte d'*Instagram* de l'escola per compartir recursos i consells sobre l'educació emocional i la prevenció de l'assetjament escolar amb les famílies. Es penjaran diferents temes, com ara infografies, enllaços a articles o vídeos útils amb estratègies per gestionar les emocions i millorar la comunicació a casa. Es tracta d'un espai on intercanviar coneixements, idees i opinions entre el centre i les famílies sobre com tractar les emocions des de la llar.

**Taula 3.** Descripció de les accions/activitats de l'estratègia 1.1

**Objectiu 1.** Sensibilitzar i implicar tota la comunitat educativa en el desenvolupament de l'educació emocional.

**Estratègia 1.2** Integrar l'educació emocional en la cultura de centre a través de la implicació del professorat.

Activitats/ Accions	Responsable /s	Recursos específics	Indicadors		Temporització			
			Del procés	Dels resultats	1r	2n	3r	4t
Reflexió sobre el benestar emocional al centre	- Equip directiu	- Llista de validació del benestar emocional.  - Projecte Educatiu de Centre.  - Memòria anual del centre.	- Redacció de les mancances del centre i objectius a complir per fomentar el benestar emocional.  - Actes de les reunions trimestrals.	- Nombre d'accions implantades al centre per millorar el benestar emocional.				
Qüestionari inicial d'autopercepció emocional per al professorat.	- Equip directiu  - Professorat	- Qüestionari d'autopercepció emocional.	- Resultats del qüestionari.	- Qüestionari d'autopercepció al cap de 4 anys del pla de millora pel professorat.				
Espais de conversa pel benestar dels docents	- Equip directiu  - Professorat	- Dossier amb dinàmiques de grup.	- Percentatge d'assistència del professorat.	- Enquesta de satisfacció sobre els espais de conversa.				

			- Grau de participació activa del professorat.  - Nombre de reunions realitzades respecte a les previstes.	- Qüestionari de benestar personal del professorat al final de curs.				
--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Taula 4.** Temporitzaació de les accions/activitats de l'estratègia 1.2

**Objectiu 1.** Sensibilitzar i implicar tota la comunitat educativa i a les famílies en el desenvolupament de l'educació emocional.

**Estratègia 1.2** Integrar l'educació emocional en la cultura de centre a través de la implicació del professorat.

#### Descripció de les activitats/accions

##### **Reflexió sobre el benestar emocional al centre**

Amb l'objectiu de reflexionar sobre les accions que realitza l'escola vers l'educació emocional, l'equip directiu es reunirà a principi de curs per revisar i respondre un seguit de preguntes proporcionades en una llista de validació de benestar emocional per la Generalitat de Catalunya (veure annex 1). La finalitat d'aquesta llista és comprovar si el centre incorpora o no el vector de benestar emocional. L'equip directiu recollirà en un registre les mancances detectades al centre i els objectius a assolir per fomentar el benestar emocional de la comunitat educativa. A partir d'aquest document, es realitzarà una reunió trimestral per revisar i valorar si els objectius plantejats s'estan treballant correctament i si cal fer ajustaments o introduir noves propostes.

### **Qüestionari inicial d'autopercepció emocional per al professorat**

Com a punt de partida, es passarà un qüestionari anònim a tot el claustre per valorar com perceben les seves competències emocionals i si se senten preparats per gestionar-les a l'aula. L'objectiu és detectar el nivell de formació actual del professorat en educació emocional i valorar la necessitat d'impulsar formacions específiques i una transformació de la cultura de centre en aquest àmbit.

Així doncs, el qüestionari inclourà preguntes sobre consciència emocional, regulació, empatia, autoestima i necessitats formatives. Els resultats serviran per orientar les accions i recursos que es desplegaran al llarg del projecte (vegeu annex 2).

### **Espais de conversa pel benestar dels docents**

Un cop al mes s'organitzarà una trobada voluntària entre el claustre destinada a compartir les experiències que viuen com a docents i expressar com se senten. La finalitat d'aquesta trobada és vetllar pel benestar del professorat, creant un espai de confiança entre persones que comparteixen la mateixa professió, per tal de posar en comú eines i recursos que els puguin ajudar en el seu benestar personal.

**Taula 5.** Descripció de les accions/activitats de l'estratègia 1.1

#### 4.2.2 ÀMBIT DE GESTIÓ

**Objectiu 2.** Garantir una coordinació estructurada entre el personal del centre per integrar l'educació emocional proporcionant els espais i recursos necessaris.

**Estratègia 2.1** Crear una comissió de benestar emocional dins del centre.

Activitats/ Accions	Responsable /s	Recursos específics	Indicadors		Temporització			
			Del procés	Dels resultats	1r	2n	3r	4t
Creació de la Comissió COCOBE	- Equip directiu  - Claustre	- Document amb les necessitats del centre, objectius i funcions de la comissió COCOBE.	- Actes de les reunions de la comissió COCOBE.  - Registre de les accions/activitats organitzades per la comissió.	- Valoració per part de tota la comunitat educativa del funcionament de la comissió COCOBE el primer any.				
Carta a les famílies sobre la comissió COCOBE	- Comissió COCOBE  - AFA	- Carta explicativa de la comissió COCOBE  - Plataforma <i>Dinantia</i>	- Respostes de famílies a <i>Dinantia</i> o amb els professionals del centre.	- Qüestionari del coneixement de les accions de la comissió COCOBE a les famílies.				
Vídeo explicatiu	- Comissió COCOBE	- Vídeo de la figura	- Percentatge d'alumnes	- Valoració de la millora				

sobre la figura COCOBE		COCOBE amb l'explicació de la seva funció, quan i on poden acudir a ell/a.	que acudeixen a la figura COCOBE.  - Seguiment emocional de l'alumnat que acudeix a la figura COCOBE.	emocional de l'alumnat a qui s'ha fet un seguiment.				
---------------------------	--	--	---	--	--	--	--	--

**Taula 6.** Temporització de les accions/activitats de l'estratègia 2.1

**Objectiu 2.** Garantir una coordinació estructurada entre el personal del centre per integrar l'educació emocional proporcionant els espais i recursos necessaris.

**Estratègia 2.1** Crear una comissió de benestar emocional dins del centre.

#### Descripció de les activitats/accions

##### **Creació de la Comissió COCOBE (Convivència, Coeducació i Benestar)**

Amb l'objectiu de vetllar per la convivència, la coeducació i el benestar emocional de tot l'alumnat, es crearà la comissió COCOBE. Aquesta estarà integrada pel/la coordinador/a, que serà el mestre/a amb la formació específica requerida, quatre mestres del claustre i un membre de l'equip directiu. La funció principal de la comissió serà impulsar accions al centre per promoure el benestar emocional de l'alumnat, així com oferir-los orientació i recursos per al desenvolupament de les seves competències emocionals.

##### **Carta a les famílies sobre la comissió COCOBE**

El/la coordinador/a de la comissió COCOBE s'encarregarà d'escriure un comunicat a les famílies per informar-les sobre la creació de la comissió COCOBE, detallant-hi les seves funcions i objectius principals. Aquesta carta s'enviarà a través de la plataforma *Dinantia*.

### Vídeo explicatiu sobre la figura COCOBE

El/la coordinador/a de la comissió serà també la figura COCOBE per a l'alumnat. Aquesta persona actuarà com un referent emocional per als estudiants, ja que disposaran d'un espai i temps específic per parlar sobre com se senten, qualsevol situació conflictiva que hagi sorgit a l'escola o altres inquietuds personals. La funció principal del/la coordinador/a serà ajudar els alumnes a identificar i anomenar les seves emocions, així com a trobar eines i estratègies per treballar la regulació emocional. Per fer conèixer aquesta figura a tot l'alumnat, es crearà un vídeo breu amb imatges i àudio que explicarà clarament les funcions de la figura COCOBE, en quines situacions i en quin horari poden acudir a ell/a.

**Taula 7.** Descripció de les accions/activitats de l'estratègia 2.2

Estratègia 2.2 Fomentar la formació contínua del professorat en competències emocionals i de gestió educativa.								
Activitats/ Accions	Responsables	Recursos específics	Indicadors		Temporització			
			Del procés	Dels resultats	1r	2n	3r	4t
Programa de benestar emocional "Benestar per estar bé"	- Equip directiu - Claustre - Professionals del programa	- Material del programa.	- Percentatge d'assistència del claustre a la formació.	- Valoració dels docents sobre el programa "Benestar per estar bé" a partir d'un qüestionari.				
Dossier de benestar emocional	- Equip directiu - Coordinador/a COCOBE	- Dossier digital sobre el benestar emocional.	- Percentatge de docents que accedeixen al dossier i consulten els	- Grau de valoració segons la utilitat del dossier per part del professorat.				

			materials.						
Espai de debat: <i>Com actuaries si...?</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Equip directiu</li> <li>- Coordinador /a COCOBE</li> <li>- Claustre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Articles i vídeos relacionats amb l'educació emocional per iniciar debat.</li> <li>- Situacions problemàtiques reals o hipotètiques que s'han donat o es podrien donar al centre.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nombre de sessions de debat realitzades respecte a les previstes.</li> <li>- Grau de participació activa del professorat.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grau de satisfacció del claustre a partir d'un qüestionari.</li> <li>- Autoavaluació del professorat vers la capacitat per analitzar i gestionar situacions emocionals a l'aula.</li> </ul>					

**Taula 8.** Temporitzaçió de les accions/activitats de l'estratègia 2.2

**Objectiu 2.** Garantir una coordinació estructurada entre el personal del centre per integrar l'educació emocional proporcionant els espais i recursos necessaris.

**Estratègia 2.2** Fomentar la formació contínua del professorat en competències emocionals i de gestió educativa.

#### Descripció de les activitats/accions

##### **Programa de benestar emocional “Benestar per estar bé”**

Amb l'objectiu d'impulsar una cultura de centre basada en el benestar de tota la comunitat educativa, es preveu una sessió formativa adreçada a tot el claustre, a càrrec dels professionals del programa “Benestar per estar bé”, que es durà a terme en una jornada presencial a l'escola. Durant aquesta sessió, s'abordarà la importància de l'educació emocional dins l'àmbit escolar i es compartiran eines i recursos útils per acompanyar emocionalment l'alumnat. Al final de la sessió es destinarà un espai per resoldre dubtes o inquietuds relacionades amb situacions reals del centre.

Aquest programa, impulsat pel Departament d'Educació i finançat a través del Programa de Cooperació Territorial de Salut Mental del Ministeri d'Educació, disposa d'un equip de 16 professionals que ofereixen suport continuat. Els docents podran contactar-hi sempre que ho necessitin mitjançant telèfon o correu electrònic.

##### **Dossier de benestar emocional**

Amb l'objectiu de recollir els coneixements bàsics sobre l'educació emocional, es crearà un dossier digital sobre el benestar emocional destinat a tot el claustre. Aquest document inclourà els objectius de centre vinculats al vector de benestar emocional, un breu marc teòric sobre les emocions segons l'autor Bisquerra, valors prioritaris que es volen treballar amb l'alumnat i enllaços a recursos útils per abordar les emocions tant amb el grup classe com individualment (contes, dinàmiques, vídeos, etc.). Es tracta d'un material pensat perquè el professorat hi pugui accedir fàcilment i trobar-hi eines concretes per al seu dia a dia. Aquest document es revisarà i actualitzarà de manera anual a partir de les

necessitats que sorgeixin.

**Espai de debat: *Com actuaries si...?***

S'organitzarà trimestralment un espai de debat amb tot el claustre. El dinamitzador del debat presentarà situacions problemàtiques reals o hipotètiques que s'han donat o es podrien donar al centre, en les quals el benestar emocional de l'alumnat juga un paper clau. A partir d'aquestes situacions, els docents hauran de compartir propostes d'actuació, posant en comú diferents mirades i estratègies. La finalitat és enriquir-se mútuament, escoltar altres punts de vista i construir una resposta compartida com a equip docent davant d'aquest tipus de situacions.

**Taula 8.** Descripció de les accions/activitats de l'estratègia 2.2

### 4.2.3 ÀMBIT METODOLÒGIC

**Objectiu 3.** Impulsar metodologies actives i vivencials que integrin l'educació emocional de manera transversal, afavorint el desenvolupament integral de l'alumnat.

**Estratègia 3.1** Incorporar metodologies dinàmiques a l'aula i espais al centre per treballar la gestió emocional.

Activitats/ Accions	Responsabl e/s	Recursos específics	Indicadors		Temporització			
			Del procés	Dels resultats	1r	2n	3r	4t
Valors trimestrals	- Comissió COCOBE  - Tutors de Primària	-Presenta- ció <i>Drive</i> amb els objectius a treballar per cada valor i recursos útils.	- Mural trimestral de cada valor.  - Opinió dels docents vers les activitats d'aula proposades.	- Valoració dels valors treballats, els recursos i el mural col·lectiu per part dels docents.				
Banc de recursos emocionals	- Comissió COCOBE  - Comissió de convivència  - Claustre	- Carpeta <i>Drive</i> amb mòduls formatius del programa #aquíprou- bullying.	- Reunions sobre l'ús dels mòduls i experiències a l'aula.	- Increment en la integració d'activitats emocionals a l'aula.  - Valoració del professorat sobre la utilitat del				

				banc de recursos emocionals.				
Aula de mediació	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comissió de convivència</li> <li>- Mediadors</li> <li>- Comissió COCOBE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Contes de regulació emocional per diferents edats.</li> <li>- Ràdio amb música relaxant.</li> <li>- Document de registre de conflictes.</li> <li>- Materials i recursos útils per treballar la identificació i regulació d'emocions.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Registres de conflictes mediats a l'aula de mediació.</li> <li>- Percentatge d'alumnes que han utilitzat l'aula.</li> <li>- Seguiment emocional de l'alumnat amb problemes de gestió emocional o conflictes repetitius.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Valoració de la millora emocional de l'alumnat a qui s'ha fet un seguiment emocional.</li> </ul>				

**Taula 9.** Temporització de les accions/activitats de l'estratègia 3.1

**Objectiu 3.** Impulsar metodologies actives i vivencials que integrin l'educació emocional de manera transversal, afavorint el desenvolupament integral de l'alumnat.

**Estratègia 3.1** Incorporar metodologies dinàmiques a l'aula i espais al centre per treballar la gestió emocional.

#### Descripció activitats/accions

#### Valors trimestrals

A Primària, la comissió COCOBE definirà tres valors per a treballar cada trimestre. Aquests valors seran compartits amb tots els tutors/es a través de *Drive* a partir d'una presentació que recollirà els objectius principals a treballar durant el trimestre, concretament durant l'assignatura de valors. A més, al final de cada trimestre, els alumnes tindran l'oportunitat d'exposar les idees apreses a través d'un mural col·lectiu ubicat a l'entrada de l'escola.

#### Banc de recursos emocionals

Amb la finalitat de proporcionar recursos, materials i activitats dinàmiques per treballar les emocions a l'aula, el centre disposarà d'una carpeta compartida al *Drive* amb continguts específics per al professorat. Aquests recursos estaran especialment pensats per aplicar-se durant les sessions de l'assignatura de valors i tutoria, tot i que es podran adaptar a altres moments del dia a dia a l'aula. Entre els materials disponibles, s'inclouran els mòduls formatius del programa d'innovació pedagògica *#aquíproubullying*, que ofereixen activitats i propostes pràctiques per abordar diferents àmbits relacionats amb la convivència i el benestar emocional:

- Aproximació a l'assetjament escolar
- Desenvolupament de competències socioemocionals
- Gestió positiva de conflictes
- Detecció i actuació davant l'assetjament
- Ús segur i responsable de les xarxes socials
- Detecció i prevenció del ciberassetjament

Per tal d'assegurar una bona comprensió d'aquests materials, es programaran diverses

reunions de cicle al llarg del curs, on els equips docents podran revisar conjuntament els mòduls i valorar com adaptar-los al context i a les necessitats del seu alumnat.

### **Aula de mediació**

Al costat de la sala de mestres es crearà una aula de mediació, un espai acollidor on l'alumnat podrà anar sempre que ho necessiti. Aquest espai estarà destinat a atendre moments de malestar emocional o situacions de conflicte. L'aula podrà estar supervisada per un adult o, si l'infant expressa la necessitat d'estar sol, es podrà quedar a dins amb la porta oberta, sempre que un docent sigui a prop. Dins d'aquest espai hi haurà un racó de la calma, amb una catifa, coixins i una prestatgeria amb contes emocionals adaptats a tots els nivells educatius del centre. També hi haurà una petita ràdio amb música de relaxació i una taula amb cadires per si cal parlar o fer una mediació.

El centre disposa d'una comissió de convivència formada per alumnes mediadors. A cicle superior, cada aula escull democràticament un alumne mediador un cop al mes, que serà l'encarregat d'acompanyar els companys i companyes en la resolució de conflictes a l'aula de mediació, amb la presència d'un docent de la comissió. Serà durant les hores de pati on els mediadors tractaran els conflictes que s'hagin produït durant la setmana. Per garantir el seguiment de les situacions, cada cas atès a l'aula de mediació es registrarà en un document, on es recollirà de manera breu la situació, les persones implicades i l'acord al qual s'ha arribat.

**Taula 10.** Descripció de les accions/activitats de l'estratègia 3.1

**Objectiu 3.** Impulsar metodologies actives i vivencials que integrin l'educació emocional de manera transversal, afavorint el desenvolupament integral de l'alumnat.

**Estratègia 3.2** Introduir materials i recursos que ajudin l'alumnat a identificar i expressar les seves emocions.

Activitats/ Accions	Responsable /s	Recursos específics	Indicadors		Temporització			
			Del procés	Dels resultats	1r	2n	3r	4t
<i>Memory</i> emocional	- Comissió COCOBE  - Comissió de convivència  - Tutors d'aula	- Targetes <i>memory</i> amb imatges d'emocions i situacions.	- Nombre aproximat de sessions que s'utilitza el <i>Memory</i> emocional.	- Valoració de millora de l'alumnat en la capacitat de posar nom i exemple a les emocions bàsiques.				
36 cartes emocionals	- Comissió COCOBE.  - Comissió de convivència.  - Tutors d'aula.	- Cartes de les necessitats i de les emocions del Departament d'Educació.	- Nombre aproximat de vegades que s'utilitzen les 36 cartes emocionals.  - Nombre d'ocasions en què l'alumnat utilitza o sol·licita les cartes	- Valoració de millora de l'alumnat en l'expressió de les seves necessitats i sentiments.				

			emocionals per expressar el seu estat d'ànim.				
Mood meter	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comissió COCOBE</li> <li>- Comissió de convivència</li> <li>- Tutors d'aula</li> </ul>	- Imatge del gràfic <i>Mood Meter</i> amb les emocions escrites.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nombre aproximat de vegades que s'utilitza el <i>Mood meter</i> a l'aula.</li> <li>- Percentatge aproximat d'alumnes que participen en l'activitat del Mood meter.</li> <li>- Nombre d'aules en les quals s'utilitza el Mood meter.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Percentatge d'alumnes capaços de situar-se en el Mood Meter per representar el seu estat emocional.</li> <li>- Nombre de vegades que el docent ha adaptat les activitats de la classe a partir del Mood Meter.</li> </ul>			
Dixit	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comissió COCOBE</li> <li>- Comissió de convivència</li> <li>- Tutors d'aula</li> </ul>	- Joc de cartes Dixit.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nombre aproximat de vegades que s'utilitza el joc Dixit.</li> <li>- Nombre d'ocasions en</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Percentatge aproximat d'alumnes capaços d'expressar emocions i reflexionar-</li> </ul>			

			què l'alumnat sol·licita jugar al Dixit.	les a partir del joc Dixit.				
Hamburguesa de comunicació assertiva	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comissió COCOBE</li> <li>- Comissió de convivència</li> <li>- Tutors d'aula</li> </ul>	- Imatge de l'hamburguesa de comunicació assertiva.	- Grau d'aplicació de l'hamburguesa de comunicació assertiva per part de l'alumnat durant situacions de convivència a l'aula.	- Valoració del recurs a partir de la millora en la comunicació de l'alumnat després d'utilitzar l'hamburguesa assertiva en situacions de conflicte.				

**Taula 11.** Temporització de les accions/activitats de l'estratègia 3.2

**Objectiu 3.** Impulsar metodologies actives i vivencials que integrin l'educació emocional de manera transversal, afavorint el desenvolupament integral de l'alumnat.

**Estratègia 3.2** Introduir materials i recursos que ajudin l'alumnat a identificar i expressar les seves emocions.

#### Descripció activitats/accions

##### **Memory emocional**

A les aules de 15 i primer cicle de Primària es treballarà la identificació de les emocions a partir del Memory emocional. Es tracta de formar parelles de cartes, una amb la cara d'una emoció i l'altra amb una situació que podria provocar-la. Per exemple, una cara contenta i un pictograma de nens jugant. El/la docent també podrà preguntar als infants en quines situacions senten aquella emoció. Aquest recurs es podrà utilitzar durant les sessions de valors i tutoria, a l'aula de mediació, o bé per part de la figura COCOBE, en aquells casos en què un alumne vulgui expressar els seus neguits, però li costi expressar-se.

##### **36 cartes emocionals**

Les 36 cartes emocionals són un recurs elaborat pel Departament d'educació l'any 2020. Concretament, consta de 36 cartes de les necessitats i 36 de les emocions:

##### Cartes de les necessitats

Aquestes cartes parteixen de la idea que les emocions sorgeixen segons si les nostres necessitats estan cobertes o no. Per tant, aprendre a reconèixer quines són aquestes necessitats és essencial per poder gestionar les relacions de manera pacífica i assertiva.

##### Cartes de les emocions

Aquestes cartes ajuden a desenvolupar la consciència emocional, ja que faciliten el procés d'identificar i posar nom als propis sentiments. A través del seu ús, es promou l'adquisició de competències socioemocionals i es fomenta la capacitat de gestionar conflictes amb respecte, per tal de millorar la convivència al centre.

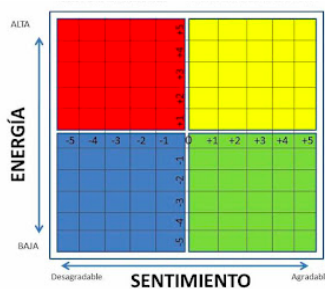
Ambdós tipus de cartes són complementàries i es poden adaptar fàcilment al context i a les necessitats del grup. Les 36 cartes emocionals estaran disponibles per a tot el professorat del centre, amb un joc assignat per a cada cicle.

Aquest recurs es podrà utilitzar durant les sessions de valors i tutoria, a l'aula de mediació, o bé per part de la figura COCOBE, en aquells casos en què un alumne vulgui expressar els seus neguits, però li costi expressar-se.

### Mood meter

Amb l'objectiu d'ajudar l'alumnat a reconèixer i expressar les seves emocions, es proposa implementar a l'aula el recurs visual *Mood Meter* (Russell, 1980). Es tracta d'un gràfic dividit en quatre quadres que classifica les emocions segons dos eixos: el nivell d'energia (alt o baix) i el tipus de sentiment (agradable o desagradable) (imatge 3). Trobem 4 colors:

- Vermell: enfado, ràbia...
- Groc: felicitat, emoció...
- Blau: tristesa, preocupació...
- Verd: calma, seguretat...



**Imatge 3.** Mood Meter

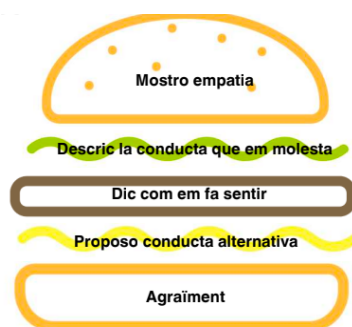
Cada aula comptarà amb un *Mood Meter* per tal de conèixer millor l'estat emocional del grup. D'aquesta manera, segons el color en què es trobin la majoria dels alumnes, el docent podrà orientar una activitat concreta per tal d'afavorir o canalitzar l'emoció que predomini en aquell moment.

## Dixit

El Dixit és un joc de taula que compta amb set extensions de cartes amb il·lustracions diverses. El funcionament consisteix a repartir una carta a cada participant, que haurà d'observar-la en silenci i, sense ensenyar-la, expressar en veu alta una emoció o sentiment que li desperti la imatge. A continuació, es barregen totes les cartes i el grup haurà d'intentar endevinar a quin participant corresponia cada carta, a partir de l'emoció que ha expressat. L'objectiu principal del joc és analitzar les emocions que sorgeixen i fomentar un debat entre els alumnes per explicar per què han sentit aquella emoció en veure una imatge determinada. Aquest recurs estarà disponible a totes les aules i es podrà utilitzar en moments de temps lliure, durant les sessions de valors o tutoria, o bé en qualsevol altra ocasió en què el docent consideri que pot ser útil per treballar l'expressió i identificació emocional.

## Hamburguesa de comunicació assertiva

A cada aula de Primària hi haurà penjada la imatge de "L'hamburguesa de comunicació assertiva" (imatge 4), un recurs visual molt útil per ajudar l'alumnat a expressar allò que els ha molestat des del respecte i l'empatia, tenint en compte tant els seus propis sentiments com els dels altres. L'hamburguesa planteja una seqüència de passos que l'alumne ha de seguir per comunicar-se de manera assertiva:



**Imatge 4.** Hamburguesa assertiva

Aquest recurs es presentarà a l'inici de curs, explicant als alumnes en quines situacions poden recórrer a l'hamburguesa i com utilitzar-la correctament.

#### 4.2.4 ÀMBIT PEDAGÒGIC

**Objectiu 4.** Fomentar el desenvolupament de les competències emocionals en els alumnes d'educació infantil i primària mitjançant estratègies i activitats que afavoreixin la consciència emocional, la regulació de les emocions i les habilitats socials.

**Estratègia 4.1** Integrar l'educació emocional en la rutina diària de l'aula a través d'espais específics i activitats que fomentin l'expressió i gestió de les emocions.

Activitats/ Accions	Responsable /s	Recursos específics	Indicadors		Temporització			
			Del procés	Dels resultats	1r	2n	3r	4t
Emociòmetre	- Tutors d'educació infantil  - Comissió COCOBE	- Cartolina amb imatges i nom de les emocions bàsiques i fotografies de l'alumnat.	- Participació dels infants durant l'assemblea	- Valoració dels tutors vers la utilitat de l'emociòmetre.  - Increment en la capacitat de l'alumnat per identificar pròpies emocions.				
Emocionari	- Comissió COCOBE  - Tutors de cycle inicial	- Il·lustracions extretes del llibre <i>Emocionari: digues el que sents</i> .  - Diccionari de les emocions	- Interès i participació de l'alumnat.	- Grau d'enriquiment del vocabulari emocional de l'alumnat.  - Valoració del professorat vers la utilitat de				

				l'emocionari.				
Bústia dels sentiments	- Tutors de cycle mitjà	- Bústia a la porta de l'aula	- Interès i participació de l'alumnat.	- Increment en la capacitat de l'alumnat per expressar emocions de forma voluntària.  - Valoració del professorat vers la utilitat de la bústia dels sentiments.				
Les meves emocions	- Tutors de cycle superior	- Llibreta personal per cada alumne anomenada "Les meves emocions".	- Interès i participació de l'alumnat.  - Nombre aproximat d'alumnes que utilitzen la llibreta "Les meves emocions".	- Grau de millora de l'alumnat en la capacitat de reflexionar sobre les pròpies emocions.  - Increment en la capacitat de l'alumnat per expressar emocions de forma voluntària.				

				- Valoració del professorat vers la utilitat de la llibreta "Les meves emocions".				
--	--	--	--	---	--	--	--	--

**Taula 13.** Temporització de les accions/activitats de l'estratègia 4.1

**Objectiu 4.** Fomentar el desenvolupament de les competències emocionals en els alumnes d'educació infantil i primària mitjançant estratègies i activitats que afavoreixin la consciència emocional, la regulació de les emocions i les habilitats socials.

**Estratègia 4.1** Integar l'educació emocional en la rutina diària de l'aula a través d'espais específics i activitats que fomentin l'expressió i gestió de les emocions.

#### Descripció de les activitats/accions

##### Emociòmetre

Cada aula d'Educació Infantil comptarà amb un *Emociòmetre*. A primera hora del matí, durant el moment de l'assemblea, es dedicaran uns minuts perquè cada alumne col·loqui la seva fotografia o nom a la zona corresponent segons l'emoció que senti en aquell moment. Les emocions que es treballaran inicialment seran les primàries: alegria, tristesa, ira, por, fàstic i sorpresa. Si ho necessiten, podran canviar la seva fotografia/nom de lloc durant el dia.

Aquesta rutina diària permetrà als infants posar nom a l'emoció que senten, així com desenvolupar l'hàbit de compartir els seus sentiments en un clima segur.

##### Emocionari

Cada setmana, a cicle inicial, es penjarà a la porta de l'aula una il·lustració, extreta del llibre *Emocionari: digues el que sents* (Nuñez i Romero, 2013), que representi una emoció. Al llarg de la setmana, els infants podran observar-la i reflexionar-hi. Quan acabi la

setmana, durant la sessió de valors, el grup intentarà posar nom a l'emoció representada. El/la docent els ajudarà donant exemples de situacions reals que puguin provocar aquella emoció. Un cop identificada l'emoció, un alumne escriurà el nom de l'emoció i una situació d'exemple al "diccionari d'emocions" de l'aula, un dossier on s'aniran recollint totes les emocions treballades a partir de les il·lustracions. Aquest recurs ajudarà l'alumnat a enriquir el seu vocabulari emocional.

### **Bústia dels sentiments**

A cicle mitjà, cada aula comptarà amb una bústia emocional situada a la porta de l'aula. Al llarg de la setmana, l'alumnat podrà escriure en un paper com se sent i quina situació ha provocat aquell sentiment. Cada setmana, durant la sessió de tutoria, es llegiran en veu alta algunes de les cartes recollides i es fomentarà una conversa reflexiva a l'aula per entendre les emocions que hi apareixen, els motius que les provoquen i possibles maneres de gestionar-les.

### **Les meves emocions**

A cicle superior, els alumnes comptaran amb una petita llibreta personal anomenada "Les meves emocions" on podran escriure en una frase o un petit text sobre com s'han sentit i per què durant la setmana. D'aquesta manera, la següent setmana es destinaran 20 minuts d'una sessió de tutoria o de valors per tal que l'alumnat comparteixi voluntàriament el que ha escrit. Aquesta activitat servirà per a conèixer el clima emocional del grup, així com per reflexionar conjuntament sobre els sentiments compartits amb la finalitat de treballar la gestió de les seves emocions.

**Taula 14.** Descripció de les accions/activitats de l'estratègia 4.1

**Objectiu 4.** Fomentar el desenvolupament de les competències emocionals en els alumnes d'educació infantil i primària mitjançant estratègies i activitats que afavoreixin la consciència emocional, la regulació de les emocions i les habilitats socials.

**Estratègia 4.2** Aplicar recursos i dinàmiques didàctiques adaptats a cada etapa educativa per treballar les competències emocionals.

Activitats/ Accions	Responsable/ s	Recursos específics	Indicadors		Temporització			
			Del procés	Dels resultats	1r	2n	3r	4t
Contes emocionals	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comissió de convivència</li> <li>- Comissió COCOBE</li> <li>- Professorat d'Educació infantil</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 contes emocionals per cada nivell d'Educació Infantil.</li> <li>- Seqüències didàctiques amb les activitats a treballar per cada llibre.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grau de participació de l'alumnat en les activitats associades als contes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Increment en la capacitat de l'alumnat per identificar emocions a partir dels contes.</li> <li>- Valoració dels docents sobre l'impacte dels contes en la consciència emocional dels alumnes.</li> </ul>				
Formació dels mediadors	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tutors de cycle superior de Primària</li> <li>- Comissió COCOBE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Descripció d'activitats de role-play per treballar la</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nombre de sessions de formació realitzades.</li> <li>- Percentatge d'alumnes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grau de resolució de conflictes registrats a l'aula de mediació.</li> </ul>				

		comunica- ció assertiva.	que es presenten per ser mediadors.	- Valoració de la utilitat i funcionament dels mediadors per part dels docents.				
--	--	--------------------------------	--	---	--	--	--	--

**Taula 15.** Temporització de les accions/activitats de l'estratègia 4.2

**Objectiu 4.** Fomentar el desenvolupament de les competències emocionals en els alumnes d'educació infantil i primària mitjançant estratègies i activitats que afavoreixin la consciència emocional, la regulació de les emocions i les habilitats socials.

**Estratègia 4.2** Aplicar recursos i dinàmiques didàctiques adaptats a cada etapa educativa per treballar les competències emocionals.

#### Descripció de les activitats/accions

##### Contes emocionals

Cada trimestre, a Educació Infantil, es treballaran tres contes diferents en cada curs dins del "taller de contes". Un d'aquests contes estarà relacionat amb les emocions, amb l'objectiu d'ajudar els infants a identificar, comprendre i expressar sentiments. Després de la lectura, es plantejaran activitats complementàries de conversa, dibuix, dramatització o joc simbòlic, per afavorir la seva reflexió. Alguns exemples de contes emocionals són els següents:

- La joia interior - Anna Llenas
- Tinc un volcà - Míriam Tirado
- De vegades - Emma Dodd
- El monstre de colors - Anna Llenas

Els contes seran seleccionats per la comissió de convivència i, abans de començar el trimestre, es realitzarà una reunió amb els docents d'Educació Infantil per compartir el

contingut de cada conte i proposar estratègies per treballar-los a l'aula.

### Formació de mediadors

A l'inici de curs, durant les primeres dues o tres sessions de l'assignatura de valors, es treballarà amb l'alumnat de cicle superior d'Educació Primària com gestionar els conflictes a l'aula. Primerament, se'ls presentarà l'hamburguesa de comunicació assertiva i, a través d'activitats de role-play, practican com utilitzar-la en situacions reals.

També es durà a terme una presentació explicativa sobre la creació de l'aula de mediació, on s'explicarà la seva finalitat, el paper que hi tindran els alumnes mediadors, i els horaris en què podran atendre i ajudar a resoldre els conflictes que sorgeixin a l'escola.

**Taula 16.** Descripció de les accions/activitats de l'estratègia 4.2

### 4.3 Temporització de les accions/activitats

A continuació, es mostra una visió global de la temporització de les accions/activitats proposades en aquest pla de millora durant els 4 anys (taula 17):

	Temporització de les accions			
	Primer any	Segon any	Tercer any	Quart any
<b>Objectiu 1</b> <b>Estratègia 1.1</b>	- Incorporació de continguts d'educació emocional a la carta de compromís educatiu	- Tallers d'acompanyament emocional per a famílies  - Contingut setmanal d'educació emocional a les famílies	- Tallers d'acompanyament emocional per a famílies  - Contingut setmanal d'educació emocional a les famílies	- Tallers d'acompanyament emocional per a famílies  - Contingut setmanal d'educació emocional a les famílies
<b>Objectiu 1</b> <b>Estratègia 1.2</b>	- Reflexió sobre el benestar emocional del centre	- Espais de conversa pel benestar dels docents	- Espais de conversa pel benestar dels docents	- Espais de conversa pel benestar dels docents

	- Qüestionari inicial d'autopercepció pel professorat			
<b>Objectiu 2</b> <b>Estratègia 2.1</b>	- Creació de la comissió COCOBE	- Carta a les famílies sobre la comissió COCOBE  - Vídeo explicatiu sobre la figura COCOBE		
<b>Objectiu 2</b> <b>Estratègia 2.2</b>	- Programa de benestar emocional "Benestar per estar bé"	- Programa de benestar emocional "Benestar per estar bé"  - Dossier de benestar emocional  - Espai de debat: <i>Com actuaries si...?</i>	- Programa de benestar emocional "Benestar per estar bé"  - Dossier de benestar emocional  - Espai de debat: <i>Com actuaries si...?</i>	- Programa de benestar emocional "Benestar per estar bé"  - Dossier de benestar emocional  - Espai de debat: <i>Com actuaries si...?</i>
<b>Objectiu 3</b> <b>Estratègia 3.1</b>	- Banc de recursos emocionals	- Banc de recursos emocionals  - Valors trimestrals  - Aula de mediació	- Valors trimestrals  - Aula de mediació	- Valors trimestrals  - Aula de mediació
<b>Objectiu 3</b> <b>Estratègia 3.2</b>		- Memory emocional  - 36 cartes emocionals  - Mood meter  - Dixit	- Memory emocional  - 36 cartes emocionals  - Mood meter  - Dixit	- Memory emocional  - 36 cartes emocionals  - Mood meter  - Dixit

		- Hamburguesa de comunicació assertiva	- Hamburguesa de comunicació assertiva	- Hamburguesa de comunicació assertiva
<b>Objectiu 4</b> <b>Estratègia 4.1</b>		- Emociòmetre - Emocionari - Bústia de les emocions - Les meves emocions	- Emociòmetre - Emocionari - Bústia de les emocions - Les meves emocions	- Emociòmetre - Emocionari - Bústia de les emocions - Les meves emocions
<b>Objectiu 4</b> <b>Estratègia 4.2</b>		- Contes emocionals - Formació dels mediadors	- Contes emocionals - Formació dels mediadors	- Contes emocionals - Formació dels mediadors

**Taula 17.** Temporitzaació de totes les accions/activitats

#### 4.4 Implicació dels diferents sectors de la comunitat

Per tal d'assolir els objectius plantejats en aquest pla de millora, és essencial garantir la coordinació, organització i comunicació entre tots els sectors de la comunitat educativa, vetllant perquè les accions que es desenvolupin siguin coherents, cohesionades i compartides. És fonamental que tothom conegui i entengui les accions que es duran a terme per tal d'integrar l'educació emocional de manera transversal a les aules i s'impliqui activament en la seva implementació.

Quan parlem de comunitat educativa ens referim a l'equip directiu (director/a, cap d'estudis, secretari/ària), el claustre de mestres, els docents d'educació especial, els vetlladors/es, l'alumnat, l'AFA i les famílies. Cada agent té un paper clau en el desenvolupament del pla.

Dins d'aquest marc, cal destacar la relació entre **família i escola**, ja que la família és el primer model emocional per a l'infant. Per aquest motiu, s'han plantejat accions específiques per enfortir aquest vincle i oferir eines a les famílies que els permetin acompanyar emocionalment els seus fills i filles des de casa.

Pel que fa a l'**alumnat**, també se'ls dona responsabilitat dins del projecte. A través de la figura dels mediadors, especialment a cicle mitjà i superior, els infants participen en la resolució de conflictes i prenen consciència de la importància de gestionar les emocions de manera respectuosa i assertiva.

La **Comissió de Convivència** i **COCOBE** tenen un paper primordial, ja que són les encarregades de coordinar les accions, generar recursos, dinamitzar el claustre i vetllar perquè es mantingui el focus en el benestar emocional de tota la comunitat.

En definitiva, aquest pla de millora parteix de la idea que l'educació emocional és una **responsabilitat compartida**, i que la implicació de tots els sectors de la comunitat educativa és essencial per introduir-la amb èxit en el nostre centre de manera significativa.

## 4.5 Integració en el currículum

### 4.5.1 Els sis vectors

Durant el curs 2022-23 es van implementar els nous currículums d'Educació Infantil, Primària, Secundària i batxillerat com a desenvolupament de la LOMLOE. A Catalunya, es defineix el currículum com un instrument del model educatiu amb l'objectiu d'aconseguir una societat més justa, democràtica, cohesionada i inclusiva, amb igualtat d'oportunitats.

Per donar resposta a aquest repte, es van definir sis vectors de caràcter transversal que orienten l'acció educativa. L'Escola Torrent de Vallparadís es guia per aquests vectors a l'hora de prendre decisions pedagògiques, dissenyar i programar situacions d'aprenentatge significatives. En el marc d'aquest pla de millora, ens centrem especialment en el sisè vector: el benestar emocional, que promou la creació d'un clima positiu on l'alumnat se senti segur, tranquil i en harmonia. Aquest vector també posa èmfasi en l'autoestima i la capacitat de l'infant per afrontar les dificultats de forma positiva.

Per aplicar aquest vector de manera coherent en el dia a dia del centre, cal posar especial èmfasi en els següents aspectes:

- Tenir en compte el context, les necessitats i les expectatives de l'alumnat.
- Fomentar l'expressió de les emocions des del respecte.
- Valorar l'impacte de les emocions en el procés d'aprenentatge.
- Promoure la participació activa de tot l'alumnat partint de la col·laboració.
- Afavorir el desenvolupament de les habilitats de comunicació.

#### 4.5.2 Currículum d'Educació Infantil

El decret vigent actual del currículum (Decret 21/2023, de 7 de febrer) integra el primer i el segon cicle en una sola etapa educativa amb identitat pròpia. En aquest decret, el currículum es presenta com una eina que ha de contribuir al desenvolupament de competències que permetin als infants identificar-se com a persones segures i emocionalment equilibrades, amb capacitat per establir relacions afectives positives, desenvolupar l'autonomia personal, entre d'altres. L'infant és concebut com el protagonista del seu propi aprenentatge i es vetlla pel seu desenvolupament integral a partir de situacions contextualitzades, tot respectant els ritmes individuals de cada infant.

Aquest pla de millora es vincula especialment amb principis pedagògics recollits a l'**Article 3** del **Decret 21/2023**. Es defineix una pràctica educativa basada en el desenvolupament integral de l'infant en un clima de seguretat, afecte i benestar. D'entre aquests principis, en destaquen diversos estretament relacionats amb l'educació emocional:

- a) Experiències d'aprenentatge emocionalment positius, en un clima de respecte, tolerància i participació.
- b) Elaboració d'una autoimatge positiva, equilibrada, igualitària i lliure d'estereotips discriminatoris.
- c) Atenció progressiva al desenvolupament afectiu, a la vivència emocional, i a les pautes elementals de convivència i relació social, etc.
- d) El foment d'hàbits de promoció de la salut i el benestar.
- e) La prioritització del joc dins la vida quotidiana com a font de benestar, gaudi, desenvolupament, aprenentatge i relacions.

A l'**Article 7** del Decret es descriu el desplegament del currículum. Les competències específiques, els criteris d'avaluació i els sabers de l'educació infantil s'organitzen al voltant de quatre eixos de desenvolupament i aprenentatge. En aquest marc, aquest pla de millora es vincula especialment amb l'eix i la competència específica següents:

- Un infant que creix amb autonomia i confiança.

- **Competència específica 2:** Viure les emocions, expressant i reconeixent sentiments i necessitats, per anar creixent en benestar emocional i seguretat afectiva.

Els sabers associats a aquesta competència són els que es treballaran de manera prioritària a través de les accions plantejades en aquest document (taula 18):

<b>Desenvolupament de l'afectivitat</b>	
<b>Segon cicle</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vivència i expressió d'emocions, sentiments i sensacions.</li> <li>- Vivència i expressió de les pròpies necessitats, preferències i interessos.</li> <li>- Col·laboració i ajuda mútua en diferents contextos i moments de la vida quotidiana.</li> <li>- Sentiment de pertinença al grup en projectes compartits.</li> <li>- Desenvolupament d'estratègies de seguretat afectiva i emocional.</li> <li>- Expressió i desenvolupament de relacions afectives i comunicatives, sabent demanar i acceptar ajuda quan es necessiti.</li> </ul>

**Taula 18.** Sabers segon cicle d'Educació Infantil

#### 4.5.3 Currículum d'Educació Primària

D'acord amb el **Decret 175/2022**, de 27 de setembre, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació bàsica, el currículum d'Educació Primària és una eina fonamental per al desenvolupament integral de l'alumnat, tant en l'àmbit cognitiu com emocional i afectiu. Dins aquest marc, hi ha diverses àrees que incorporen l'educació emocional a través de les seves competències específiques i sabers que cal treballar de manera transversal a l'aula (taules 19-22:

Àrea	Coneixement del Medi Natural, Social i Cultural
<b>Competència</b>	Competència específica 4. Conèixer i prendre consciència del propi cos, de les emocions i sentiments propis i aliens, a partir de l'adquisició d'hàbits fonamentats en coneixements científics, per aconseguir el benestar físic i emocional i afavorir la convivència.
<b>Sabers</b>	
1r i 2n	<b>Cultura científica</b> <u>La vida al nostre planeta</u> - Identificació i ús d'hàbits saludables relacionats amb el benestar emocional i social: estratègies d'identificació de les pròpies emocions per respectar i acceptar la diversitat present a l'aula i a l'entorn proper.
3r i 4t	<b>Cultura científica</b> <u>La vida al nostre planeta</u> - Identificació i ús d'hàbits saludables relacionats amb el benestar emocional i social: estratègies d'identificació i gestió de les pròpies emocions per respectar i acceptar la diversitat present a l'aula i a la societat.

5è i 6è	<p><b>Cultura científica</b></p> <p><u>La vida al nostre planeta</u></p> <p>- Aplicació de pautes que fomenten una salut emocional i social adequada: higiene del son, gestió de l'oci del lleure, ús adequat de dispositius digitals i estratègies per al foment de relacions socials saludables.</p>
---------	--

**Taula 19.** Sabers Coneixement del Medi Natural, Social i Cultural

Àrea	Educació en Valors Cívics i Ètics
<b>Competència</b>	Competència específica 4. Desenvolupar l'autoestima i l'estima de l'entorn, a partir de la identificació, expressió i gestió de les emocions i sentiments propis i reconeixent i valorant els dels altres, amb la finalitat d'assolir una actitud empàtica i respectuosa envers un mateix, els altres i la natura.
Sabers	
5è i 6è	<p><b>Educació emocional</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Presa de consciència, expressió i regulació de les emocions pròpies i alienes, basades en una autoestima ajustada, com a aspecte determinant en la millora del benestar individual i col·lectiu en la relació amb un mateix i amb els iguals.</li> <li>- Construcció de relacions afectives saludables a partir del reconeixement de la igualtat i del respecte mutu com a factors que les determinen en la relació entre iguals.</li> <li>- Coneixement de la interrelació entre els aspectes afectius i el desenvolupament de la sexualitat i la seva influència en el benestar emocional individual i col·lectiu, en el marc de projectes realitzats a l'aula.</li> <li>- Reconeixement de l'empatia com una habilitat emocional afavoridora del benestar mutu en les relacions amb els altres. - Identificació de fets, accions i actituds que poden derivar en situacions de relacions abusives i maltractament entre iguals en l'entorn educatiu.</li> </ul>

**Taula 20.** Competència i sabers Educació en Valors Cívics i Ètics

Àrea	Educació Física
<b>Competència</b>	Competència específica 5. Mostrar comportaments i actituds empàtiques i inclusives en la pràctica d'activitats físiques emprant habilitats socials i processos d'autoregulació per fomentar la convivència.
<b>Sabers</b>	
1r i 2n	<p><b>Autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius</b></p> <p><u>Gestió emocional</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Percepció de conductes, sentiments i emocions pròpies i de les altres persones com a resultat de la participació en activitats físiques controlant les pròpies emocions.</li> <li>- Verbalització d'emocions derivades de la interacció social en situacions motrius col·lectives.</li> </ul> <p><u>Habilitats socials</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Acceptació de la pròpia imatge corporal, valorant i apreciament el propi cos.</li> <li>- Desenvolupament inicial d'habilitats socials d'acollida, inclusió, ajuda, cooperació i estratègies de resolució de conflictes a través de la participació en activitats físiques.</li> <li>- Acceptació de les idees, les opinions i els sentiments de les altres persones que puguin sorgir en la pràctica d'activitats físiques.</li> <li>- Identificació d'actuacions discriminatòries i de violència en la pràctica d'activitats físiques a l'escola.</li> </ul>
3r i 4t	<p><b>Autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius</b></p> <p><u>Gestió emocional</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconeixement de sentiments i emocions pròpies i de les altres</li> </ul>

	<p>persones com a resultat de la participació en activitats físiques autoregulant el propi comportament.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ús de l'escolta activa i d'estratègies de resolució de conflictes en situacions motrius col·lectives.</li> </ul> <p><u>Habilitats socials</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Acceptació de la pròpia imatge corporal i de la realitat corporal de les altres persones.</li> <li>- Col·laboració amb tothom en la pràctica d'activitats físiques diverses, mostrant empatia per tothom amb independència de les seves característiques personals.</li> <li>- Desenvolupament d'habilitats socials d'acollida, inclusió, ajuda, cooperació i estratègies de resolució de conflictes a través de la participació en activitats físiques.</li> <li>- Acceptació de les idees, les opinions i els sentiments de les altres persones que puguin sorgir en la pràctica d'activitats físiques i expressió de les pròpies.</li> <li>- Rebuig a qualsevol tipus d'actuacions discriminatòries i de violència en la pràctica d'activitats físiques a l'escola.</li> </ul>
5è i 6è	<p><b>Autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius</b></p> <p><u>Gestió emocional</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gestió assertiva de conductes, sentiments i emocions pròpies comprenent les de les altres persones com a resultat de la participació en activitats físiques.</li> <li>- Ús d'estratègies de treball en equip per a la resolució constructiva de conflictes en situacions motrius col·lectives.</li> </ul> <p><u>Habilitats socials</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaboració d'una autoimatge positiva i acceptació de la realitat corporal de les altres persones amb actitud crítica dels estereotips dels models corporals en els mitjans de comunicació i la publicitat.</li> <li>- Contribució a la creació d'un clima afectiu de grup afavorint la</li> </ul>

	<p>integració de tothom en la pràctica d'activitats físiques diverses amb independència de les seves característiques personals.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aplicació d'habilitats socials d'acollida, inclusió, ajuda, cooperació i estratègies de resolució de conflictes de manera assertiva i actituds de respecte per la diversitat de tot tipus, fomentant la convivència a través de la participació en activitats físiques.</li> <li>- Resolució de conflictes que puguin sorgir en la pràctica d'activitats físiques per mitjà del diàleg acceptant les idees, les opinions i els sentiments de les altres persones i expressant les pròpies de manera assertiva.</li> <li>- Rebuig crític de qualsevol tipus d'estereotip, actuació discriminatòria o violenta presents en la pràctica d'activitats físiques a l'escola i a la societat.</li> </ul>
--	---

**Taula 21.** Competència i sabers Educació Física

Àrea	Matemàtiques
<b>Competència</b>	Competència específica 7. Desenvolupar destreses personals que ajudin a identificar i gestionar emocions, aprenent de l'error i afrontant les situacions d'incertesa com una oportunitat, per perseverar i gaudir del procés d'aprendre matemàtiques.
<b>Sabers</b>	
1r i 2n	<p><b>Sentit socioemocional</b></p> <p><u>Creences, actituds i emocions pròpies</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificació i expressió de les pròpies emocions en situacions d'aprenentatge de les matemàtiques amb curiositat i iniciativa envers aquests aprenentatges.</li> </ul> <p><u>Treball en equip, inclusió, respecte i diversitat</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificació i rebuig d'actituds discriminatòries mostrant sensibilitat i respecte envers les diferències individuals, també les referents a la</li> </ul>

	diversitat de gènere, presents a l'aula.
3r i 4t	<p><b>Sentit socioemocional</b></p> <p><u>Creences, actituds i emocions pròpies</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificació de les pròpies emocions i de les dels altres en contextos d'aprenentatge de les matemàtiques, fomentant la iniciativa i tolerància en l'alumnat quan s'enfronten a aquestes situacions.</li> </ul> <p><u>Treball en equip, inclusió, respecte i diversitat</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Descoberta i ús de les tècniques cooperatives en el treball en equip en matemàtiques, escolta activa i respecte pel treball dels altres.</li> <li>- Identificació i rebuig d'actituds discriminatòries mostrant sensibilitat i respecte envers les diferències individuals, també les referents a la diversitat de gènere, presents a l'aula.</li> </ul>
5è i 6è	<p><b>Sentit socioemocional</b></p> <p><u>Creences, actituds i emocions pròpies</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificació d'estratègies de millora de la perseverança i el sentit de la responsabilitat envers l'aprenentatge de les matemàtiques tant per donar resposta al repte inicial com per continuar fent-se preguntes i seguir aprenent.</li> </ul> <p><u>Treball en equip, inclusió, respecte i diversitat</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aplicació de tècniques cooperatives per al treball en equip en matemàtiques i estratègies per a la gestió de conflictes.</li> <li>- Promoció de conductes empàtiques i inclusives i acceptació de la diversitat, també les referents a la diversitat de gènere, present en l'aula i en la societat.</li> </ul>

**Taula 22.** Competència i sabers Matemàtiques

## 5. CONCLUSIONS

L'elaboració d'aquest pla de millora m'ha permès prendre consciència de la importància de treballar l'educació emocional de manera transversal a les escoles. Al llarg del procés, he aprofundit en aspectes fonamentals per a una pràctica educativa reflexiva i significativa. M'he enriquit amb coneixements teòrics que em seran útils en la meva trajectòria professional, així com amb recursos, dinàmiques i materials que podré aplicar a l'aula en un futur. A més, aquest treball m'ha ajudat a confirmar la importància de la comunicació, la cohesió i l'organització entre tots els membres de la comunitat educativa per tal de garantir l'èxit dels objectius proposats.

Gràcies a la recerca teòrica, m'he apropat al pensament d'autors rellevants en aquest àmbit, com ara Rafael Bisquerra, psicòleg i pedagog que defineix les emocions bàsiques i les competències emocionals que conformen la intel·ligència emocional.

L'educació emocional és fonamental si volem formar alumnes competents en l'àmbit emocional. Per això, cal treballar-la de manera global al centre, tenint en compte tant la intel·ligència intrapersonal que engloba la consciència, regulació i autonomia emocional, com la intel·ligència interpersonal, que inclou la capacitat d'interactuar, relacionar-se i entendre les emocions i necessitats dels altres, així com les habilitats socials, de vida i benestar. Per tal d'assolir aquest objectiu, és imprescindible consolidar unes línies d'actuació clares, viables i realistes que impliquin tota la comunitat educativa. Vull posar especial èmfasi en la relació família-escola, ja que l'educació emocional comença a casa i el treball conjunt és clau per garantir l'èxit de les accions educatives plantejades.

Durant el procés de realització d'aquest treball, m'he adonat de la manca de formació en educació emocional, no només als centres educatius, sinó també als graus de magisteri. Des de la meva experiència personal, considero que aquest tema no s'ha abordat amb la profunditat necessària durant els cinc anys de formació universitària. Per aquesta raó, crec fermament que l'educació emocional hauria de tenir un espai destacat dins dels estudis de formació docent per enriquir-nos d'eines i recursos per acompanyar els alumnes en la gestió

emocional. Si volem educar ciutadans empàtics, tolerants, amb pensament crític i socialment competents, no podem deixar aquest àmbit de banda.

Així doncs, defenso també la necessitat de formació contínua al llarg de la trajectòria professional, ja que vivim en una societat canviant i és essencial que els docents ens mantinguem actualitzats per poder donar resposta a les necessitats reals de l'alumnat i acompanyar-los des del respecte, la comprensió i el vincle emocional.

Aquest pla de millora presenta diversos avantatges: es tracta d'un enfocament transversal que ofereix materials, recursos i accions realistes adaptables a les realitats d'un centre. A més, té com a finalitat afavorir el benestar de l'alumnat i millorar la convivència escolar. Tot i això, també comporta alguns desavantatges, com ara la necessitat d'una coordinació constant entre tots els membres de la comunitat educativa, un fet que pot resultar complex, ja que requereix una càrrega organitzativa. De la mateixa manera, és molt important el compromís i la implicació activa del professorat i de les famílies. Finalment, cal tenir en compte que el temps i els recursos humans i materials disponibles poden condicionar l'aplicació efectiva de les accions proposades en aquest projecte.

Com a futura docent, tinc molt clara una de les funcions essencials per fomentar el benestar emocional dels meus alumnes: crear un clima de seguretat, confiança i tranquil·litat que potencii la seva autoestima, el seu autoconeixement i la seva capacitat per gestionar les pròpies emocions. De la mateixa manera, vull ser una mestra en qui puguin confiar, amb qui se sentin còmodes per expressar els seus sentiments i necessitats, i que els pugui acompanyar en el seu creixement emocional amb empatia i respecte.

En conclusió, l'educació emocional ha de ser present en tots els centres educatius com un pilar fonamental per al desenvolupament integral de l'alumnat, garantint no només aprenentatges acadèmics, sinó també persones competentment emocionals i preparades per viure en societat.

## 6. BIBLIOGRAFIA

- Bisquerra, R., Bisquerra, A. (2011). *Educación emocional : propuestas para educadores y familia*. Desclée de Brouwer.  
<https://elibro-net.sabidi.urv.cat/es/lc/urv/titulos/47962>
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43. <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071>
- Bisquerra, R., Hernández, S. (2017). Psicología positiva, educación emocional y el Programa Aulas Felices. *Papeles del psicólogo*, 37(1), 58-65.  
<https://doi.org/10.23923/pap.psicol2017.2822>
- Campos, J. (2015). *Educación emocional: el principio del cambio*. Ediciones Granica.  
<https://elibro-net.sabidi.urv.cat/es/ereader/urv/113868>
- Carballo, A., Portero, M. (2019). *10 Ideas clave. Neurociencia y educación*. Editorial Graó.  
<https://www-grao-cat.sabidi.urv.cat/l1ibres/10-ideas-clave-neurociencia-y-educacion-30671?contenido=283115>
- Chávez, R., Carrasco, A.M, Sancho, C., Arista, J.L. (2024). Programa “escuelas positivas”: una nueva propuesta integral de educación emocional. *Revista electrónica interuniversitaria de formación del profesorado*, 27(3), 85-103.  
[10.6018/reifop.614341](https://doi.org/10.6018/reifop.614341)
- Fuenzalida, V. (2023). Neurociencia, identidad y aprendizaje del niño/joven. *Revista Latinoamericana de Comunicación*, 154(1), 15-30. [10.16921/chasqui.v1i154.4942](https://doi.org/10.16921/chasqui.v1i154.4942)
- Generalitat de Catalunya. (2017). *Decret 150/2017, de 17 d'octubre, de l'atenció educativa a l'alumnat en el marc d'un sistema educatiu inclusiu*.  
<https://dogc.gencat.cat/ca/document-del-dogc/?documentId=799722>
- Generalitat de Catalunya. (2010). *Decret 102/2010, de 3 d'agost, d'autonomia dels centres educatius*. <https://portaldogc.gencat.cat/utillsEADOP/PDF/5686/1428609.pdf>
- Generalitat de Catalunya. (2022). *Decret 175/2022, de 27 de setembre, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació bàsica*.  
<https://portaldogc.gencat.cat/utillsEADOP/PDF/8762/1928585.pdf>

- Generalitat de Catalunya. (2023). *Decret 21/2023, de 7 de febrer, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació infantil.*  
<https://portaljuridic.gencat.cat/ca/document-del-pjur/?documentId=951431>
- Generalitat de Catalunya, Departament de Drets Socials. (2022). *La salut mental de la infància i l'adolescència a Catalunya: situació actual, mancances i propostes.*  
<https://docs.academia.cat/i1044150>
- Generalitat de Catalunya, Departament d'Educació i Formació Professional. (2023). *Programa de benestar emocional "Benestar per estar bé".*  
<https://educacio.gencat.cat/ca/arees-actuacio/professors/altres/programa-benestar-emocional/>
- Generalitat de Catalunya. (2017). *Educació Socioemocional: recursos.*  
<https://xtec.gencat.cat/ca/centres/projeducatiu/convivencia/recursos/valorsiactituds/socioemocional/>
- Generalitat de Catalunya. (s. d). *Llista de validació benestar emocional.*  
[https://xtec.gencat.cat/web/.content/centres/centres-en-xarxa/documents/Llista-de-validacio\\_Benestar-emocional.pdf](https://xtec.gencat.cat/web/.content/centres/centres-en-xarxa/documents/Llista-de-validacio_Benestar-emocional.pdf)
- Generalitat de Catalunya. (2017). *Projecte de Convivència #aquíproubullying: Mòduls formatius per famílies.*  
<https://xtec.gencat.cat/ca/centres/projeducatiu/convivencia/aquiproubullying/moduls-formatius/families/>
- Generalitat de Catalunya. (2017). *Projecte de Convivència #aquíproubullying: Mòduls alumnat.*  
<https://xtec.gencat.cat/ca/centres/projeducatiu/convivencia/aquiproubullying/moduls-formatius/primaria/>
- Generalitat de Catalunya. (2023). *Protocols per a la millora de la convivència.*  
<https://xtec.gencat.cat/ca/centres/projeducatiu/convivencia/protocols/>
- Godoy, A., Sánchez, M. (2021). Study on emotional intelligence in primary school. *Revista Fuentes*, 23(2), 254-267. <https://doi.org/10.12795/revistafuentes.2021.12108>
- González, N., González N. I. (2014). *Bienestar y familia.* Ediciones y Gráficos Eón.  
<https://elibro-net.sabidi.urv.cat/es/ereader/urv/118446>

- Govern d'Espanya. (2020). *LOMLOE, Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educació.*  
[https://documentos.anpe.es/ANPE\\_LOMLOE/](https://documentos.anpe.es/ANPE_LOMLOE/)
- Moragas, M. (2023). *El bienestar emocional del professorat i la implementació del vector emocional en l'alumnat. Anàlisi de les autopercepcions del professorat de primària.*  
<https://openaccess.uoc.edu/bitstream/10609/148419/1/mdemoragasTFM0623memoria.pdf>
- Parlament de Catalunya. (2009). *Llei 12/2009, del 10 de juliol, d'educació.*  
<https://portaljuridic.gencat.cat/ca/document-del-pjur/?documentId=480169>
- Peces, E., Fernández, L.M, Moral, J.E, Guevara, R.M. (2022). La importancia de la educación emocional en la familia: propuesta de trabajo para un programa para padres y madres con hijos e hijas en edad adolescente. *Revista miscelánea de investigación*, (34), 33-44.  
<https://dialnet-unirioja-es.sabidi.urv.cat/servlet/articulo?codigo=8693366>
- Pérez, T.G. (2020). Emociones Educacion. La construccion historica de la educacion emocional. *Cuadernos de historia*, 53, 389-393.  
<https://www.proquest.com/docview/2509694474?accountid=14733&sourcetype=Scholarly%20Journals>
- Pericas, C., Clotas, C., Espelt, A., López, M. J., Bosque-Prous, M., Juárez, O., & Bartroli, M. (2022). Effectiveness of school-based emotional education program: A cluster-randomized controlled trial. *Public Health*, 210, 142–148.  
<https://doi.org/10.1016/j.puhe.2022.06.013>
- Rodríguez, U. E. (2021). *Emociones, inteligencias múltiples y rendimiento académico en universitarios.* Editorial Unimagdalena.  
<https://elibro-net.sabidi.urv.cat/es/lc/urv/titulos/218860>
- Sepúlveda, M.P., Mayorga, M., Pascual, R. (2019). Emotional education in primary school: A learning for life. *Education policy analysis archives*, 27.  
<https://doi-org.sabidi.urv.cat/10.14507/epaa.27.4011>

## ANNEXOS

### 1. Llista de validació de benestar emocional

Què fem com a centre?	Sí	No	Observacions
Fem que l'escola sigui un espai de felicitat que ofereixi seguretat física i emocional, de manera que tothom se senti escoltat, acompanyat, respectat i estimat.			
Promovem un clima adequat de convivència i confiança en què totes les persones tenim clara la nostra funció i responsabilitat, i respectem els drets i deures de cadascú dins un marc de tolerància i empatia per afavorir el benestar de les persones			
Afavorim el sentit de pertinença i ajuda que ens permet establir vincles entre tota la comunitat a partir de relacions de confiança i de respecte mutu per facilitar l'educació integral de l'alumnat			
Hem elaborat el Projecte de convivència del centre amb la participació dels diferents agents de la comunitat educativa i coneixem els documents actuals del circuit simplificat d'intervenció i Protocols per a la millora de la convivència.			
Disposem de diferents estratègies organitzatives			

(moments i/o espais) per afavorir un acompanyament emocional òptim de les potencialitats de les persones del centre.			
Recollim en el PEC la importància de l'harmonia col·lectiva i individual, així com els diferents aspectes que cal tenir en compte per afavorir el procés d'aprenentatge del nostre alumnat.			
Utilitzem recursos de la xarxa comunitària per millorar aspectes vinculats al benestar emocional.			
...			

## 2. Qüestionari inicial d'autopercepció emocional per al professorat

<b>Dades sociodemogràfiques</b>
Quina edat tens? .....
Quants anys fa que treballes com a docent? .....
Especifica de quin curs/cursos ets docent .....
Com a docent, has rebut formació en educació emocional? <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No

**Bloc 1: Autopercepció de benestar emocional del professorat**  
**Adaptació espanyola de l'Escala de Benestar Psicològic de Ryff (Díaz et. al, 2006).**

Ítems	Totalment d'acord	D'acord	En desacord	Totalment en desacord
Quan repasso la història de la meua vida estic content amb com han anat les coses.				
No tinc por d'expressar les meves opinions, fins i tot quan són oposades a les opinions de la majoria de la gent.				
En general, em sento segur/-a i positiu/-va amb mi mateix.				
No tinc moltes persones que vulguin escoltar-me quan necessito parlar.				
Tinc tendència a preocupar-me per allò que altres persones pensen de mi.				
Tinc tendència a estar influenciat per la gent amb fortes conviccions.				
Els meus objectius en la vida han estat més una font de satisfacció que de frustració per a mi.				
M'agraden la majoria d' aspectes de la meua personalitat.				
Tinc confiança en les meves opinions fins i tot si són contràries al consens general.				
Tinc clara la direcció i l'objectiu de la meua vida. En general, em sento orgullós/-a de qui sóc i de la vida que porto				
En general, amb el temps, sento que segueixo aprenent més sobre mi mateix.				
No he experimentat moltes relacions properes i de confiança.				

És difícil per a mi expressar les meves pròpies opinions en assumptes polèmics.				
En general, em sento orgullós/-a de qui sóc i de la vida que porto.				
Quan ho penso, realment, amb els anys no he millorat gaire com a persona.				
Per a mi, la vida ha estat un procés continu d'estudi, canvi i creixement.				

<b>Bloc 2: Intervencions didàctiques en l'educació emocional en l'alumnat.</b>				
<b>Ítems</b>	<b>Totalment d'acord</b>	<b>D'acord</b>	<b>En desacord</b>	<b>Totalment en desacord</b>
Considero important tenir en compte les necessitats emocionals de l'alumnat per afavorir un bon clima a l'aula.				
El benestar emocional de l'alumnat afecta al seu desenvolupament personal i acadèmic.				
Cal treballar l'educació emocional dels alumnes únicament en una assignatura.				
És important que l'alumnat se senti segur i comprès pel professorat.				
La regulació emocional és essencial per a poder aprendre millor.				
Em sento preparat/preparada per abordar l'educació emocional i el benestar a l'aula.				
Les meves intervencions didàctiques tenen en compte el benestar de l'alumnat.				
Considero que el meu estat emocional influeix en la qualitat de les meves intervencions didàctiques.				