



GENERALITAT  
VALENCIANA

Conselleria d'Educació,  
Investigació, Cultura i Esport

# Creixent en PREVENCIÓ



  
fundación  
**elecnor**

Prevenció de riscos emocionals  
“El viatge de les emocions”

# Contingut

---

0. Context
1. Què és l'educació emocional?
2. Com proposem portar-la a l'aula?
3. Introducció
4. **ACTIVITAT CENTRAL.**
5. Justificació.
6. Objectius
7. “La regla de les tres P”.
8. Descripció.
9. Metodologia.
10. Visió del grup Elecnor.
11. Volem fer un pas més.
12. Bibliografia.



# Context

---

L'educació emocional constitueix un aspecte a abordar en l'etapa d'educació en totes les matèries, sense perjudici d'un tractament específic, amb què poder aproximar el tema a l'aula.

Des de **la Conselleria d'Educació, Cultura i Esport de la Generalitat Valenciana** volem facilitar als centres educatius l'inici d'este camí, difonent esta guia didàctica elaborada per la Fundación Elecnor perquè el nostre alumnat pugua conèixer i gestionar les seues emocions, afavorint així el seu desenrotllament personal.



# Què és l'educació emocional?

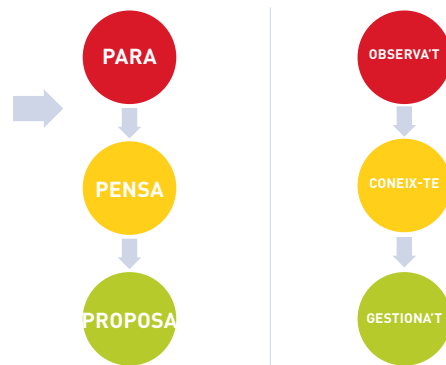
L'**Educació emocional** és un procés educatiu, continu i permanent, que pretén potenciar el desenvolupament de les competències emocionals com a element essencial del desenvolupament humà, amb l'objectiu de capacitar a l'alumnat per a la vida i assegurar el seu benestar personal i social.

Les emocions formen part essencial de la nostra vida i ens impulsen a actuar, per este motiu és imprescindible saber quines són, identificar-les i, per descomptat, gestionar-les. Esta és la base d'esta guia didàctica:

1. Què són les emocions?
2. Quines són i com podem identificar-les?
3. L'empatia
4. La gestió de les emocions.



El projecte s'adapta a la prevenció i la protecció integral de la salut, especialment en l'àmbit EMOCIONAL, basada en la regla de les 3 P (**Para, pensa i proposa**) i la seua aplicació en l'aspecte emocional: **observa't, coneix-te i gestiona't**.



# Com proposem portar-la a l'aula?

## ANÀLISI DE LA SITUACIÓ

- Necessitat d'un nou projecte educatiu adaptat a la situació.

## REDEFINIR OBJECTIUS REDEFINIR CONTINGUTS

## NOVA PROPOSTA

- Entorn digital
- Contacte amb el centre
- Suport al professorat.

## Desenrotllament del projecte

### ETAPA 0



Després del contacte establert amb institucions, centres, docents i especialistes, **estudiem les necessitats de l'alumnat, dels docents i dels centres.**

### ETAPA 1



El nostre equip (pedagogia, magisteri i psicologia) **desenrotllen els objectius, la metodologia i els continguts de la proposta educativa.**

### ETAPA 2



La proposta educativa es presenta a **l'equip tècnic de la Conselleria d'Educació de diferents comunitats autònomes** per a l'anàlisi, l'aportació i la correcció.

## Anàlisi i correcció

### ETAPA 3



Es **redefinixen les activitats, el material i l'eina** de treball seguint les indicacions tècniques i s'acorda el pla d'actuació.

### ETAPA 4



Es **presenta** el projecte, **de manera col·lectiva**, als centres educatius mitjançant una comunicació escrita i invitació a seminaris web.

## Inici de les intervencions

### ETAPA 5



Es contacta amb cada docent per a dur a terme una assessoria individualitzada i es comencen a fer les intervencions amb el suport del nostre equip.

## Fi de les intervencions

### ETAPA 6



Es fa una anàlisi dels resultats i l'abast del projecte, i s'entrega un informe d'actuació.

# Abast

## Impacte del projecte

L'objectiu quantitatiu del projecte Creixent en Prevenció emocional és aconseguir un impacte mínim de 50 centres.



50

CENTRES



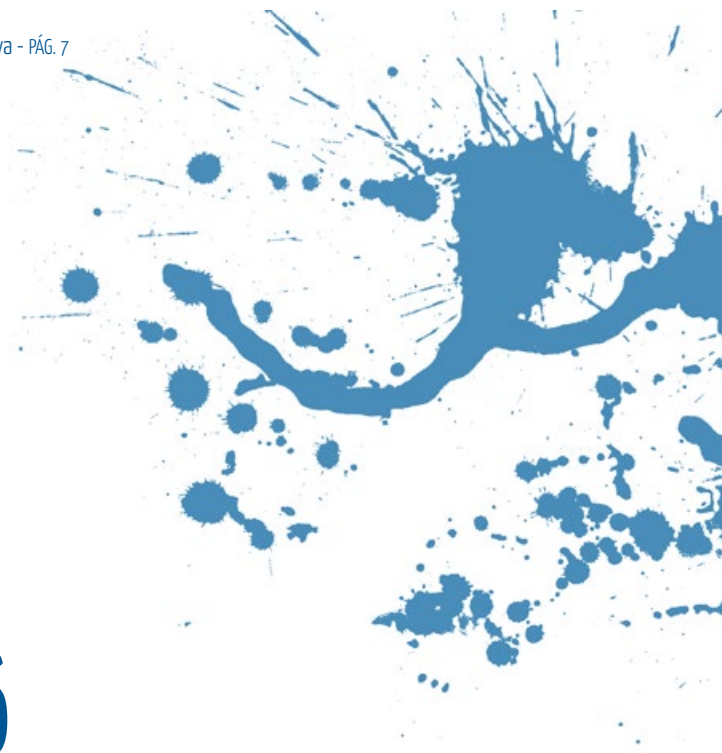
5.000

ALUMNES



S'ha fet un seguiment especial a:

- Centres d'**Educació Especial**
- Centres Rurals Agrupats
- Col·legis que han optat per triar este projecte educatiu com a **Projecte de Centre**



# Introducció

---

**CREIXENT EN PREVENCIÓ** va dirigit a l'alumnat de **3r, 4t i 5t d'Educació Primària i proposa al seu professorat**, a través d'una **aplicació digital, una unitat didàctica d'educació emocional**.

A través de jocs, l'alumnat tindrà la possibilitat d'analitzar els seus propis aprenentatges, de conèixer i reconèixer en situacions quotidianes les **Regles de Prevenió (para, pensa, proposa)** per a extrapolar-les a la seua situació actual i identificar la importància de la prevenció i la protecció emocional en els entorns anomenats "**Les tres C**": **casa, carrer i col·legi**.



Pretenem recuperar el **joc i la comunicació com a eines necessàries per al desenvolupament de l'alumnat.**

Per a fer-ho, en este projecte, el joc integra, a través de diferents dinàmiques, nous aprenentatges relacionats amb els coneixements previs de l'alumnat.

A més, l'alumnat pot accedir a l'aplicació **des de qualsevol lloc en què tinguen connexió a Internet**, afavorint la inclusió de la unitat didàctica de diferents maneres: **en l'aula** amb el professor dirigint l'activitat, o com a tasca per a fer **en casa** dins de l'horari lectiu o fora. Esta versatilitat metodològica, així com la importància del contingut, fa que este projecte puga utilitzar-se per qualsevol centre educatiu.





Per als centres en què la connexió a Internet siga deficient, també s'ha creat una aplicació que no requerix l'accés a la xarxa.

Amb esta proposta es pretén:

- ▶ **Sensibilitzar** l'alumnat, i els docents, sobre la importància de l'orientació educativa i la gestió emocional en totes les àrees i les facetes de les seues vides amb la finalitat que puguen incorporar estos aprenentatges en la seua vida diària i en el seu futur professional.
- ▶ **Facilitar** recursos educatius al professorat i a l'alumnat que permeten treballar la importància de la gestió emocional en els contextos més quotidians de l'alumnat: casa, carrer i col·legi.
- ▶ **Promoure** la gestió emocional en el seu context familiar a través de la implicació i participació de les famílies en el procés educatiu i formatiu de l'alumnat.



# Acció educativa

**ACTIVITATS  
PRÈVIES**



50 MINUTS

**ACTIVITAT  
CENTRAL**

(DIGITAL)



**ACTIVITATS  
POSTERIORIS**





# Justificació

## LES COMPETÈNCIES EN EDUCACIÓ

L'educació i la millora dels sistemes educatius estan en l'agenda internacional actual i, cada dia més, s'incita a participar tots els agents socials per a potenciar programes innovadors i que vagen més enllà dels continguts curriculars tradicionals. Els sistemes educatius actuals, per tant, persegueixen **l'objectiu d'una educació integral** que no sols done resposta a aprenentatges procedimentals i conceptuals, sinó també a potenciar les **competències necessàries per a poder desenrotllar la personalitat de l'alumnat i afavorir la seua inclusió en societats democràtiques**.

Este camí cap a una educació més integral va començar el 1996 a partir de l'informe de **Jacques Delors** per a la UNESCO, titulat "*L'educació amaga un tresor*" en què s'assenyalava que "*l'educació té la missió de permetre a tots, sense excepció, fer fructificar tots els seus talents i totes les seues capacitats de creació, cosa que implica que cada un pugua responsabilitzar-se de si mateix i fer el seu projecte personal*". En este informe, clau per a l'educació del

segle XXI, **Delors** apunta com un dels pilars fonamentals de l'educació la necessitat que els sistemes educatius incloguen el concepte d'“**aprendre a ser**”, en què l'escola és un vehicle fonamental per a la realització personal i col·lectiva dels i les menors.

En esta mateixa línia, al final del segle XX, l'**OCDE** (*Organització per a la Cooperació i el Desenvolupament Econòmic*) comença a posar el focus en l'educació comparada dels diferents sistemes educatius a través del rendiment acadèmic escolar amb les proves **PISA**. Per a fer-ho, estableix un conjunt de competències bàsiques a mesurar, més enllà dels coneixements conceptuals de l'alumnat. Des de l'**OCDE**, a través del **Projecte de Definició i Selecció de Competències (DeSeCo)**, el 2003 es definix el concepte de competència com “la capacitat de respondre a demandes complexes i dur a terme tasques diverses de manera adequada” i “suposa una combinació d'habilitats pràctiques, coneixements, motivació, valors ètics, actituds, emocions, i altres components socials i de comportament que es mobilitzen conjuntament per a aconseguir una acció eficaç”.

En este sentit, i al·ludint a un concepte més integral de l'educació, des de la **Constitució espanyola del 1978**, ja s'advertix en l'article 27.2 que





*“L'educació tindrà per objecte el ple desenrotllament de la personalitat humana en el respecte als principis democràtics de convivència i als drets i les llibertats fonamentals” i és, a partir de 2006, quan les diferents lleis educatives posen de manifest les recomanacions internacionals pel que fa a la reorganització dels sistemes educatius a través de les competències per a aconseguir arribar a l'objectiu constitucional ja esmentat.*

En la **LOMLOE (2020)** s'explica textualment: *“Garantir una formació adequada implica necessàriament proporcionar una formació integral, que se centre en el desenrotllament de les competències, i que siga, d'una banda, equilibrada, perquè incorpora en la mesura justa components formatius associats a la comunicació, a la formació artística, a les humanitats, a les ciències i la tecnologia i a l'activitat física i, de l'altra, en la mesura en què avança l'escolaritat puga anar proporcionant la formació bàsica imprescindible per a continuar formant-se.”*

La **LOMCE (2013)**, fa una referència especial a este concepte d'educació integral en el preàmbul, dotant de valor, no sols les habilitats cognitives, sinó a les anomenades *soft abilities* en anglés o **habilitats no cognitives en valencià**. En esta línia, la **LOMCE** subratlla que “les habilitats cognitives, tot i ser imprescindibles, no són prou; **cal adquirir competències transversals des d'edats primerenques**, com el pensament crític, la gestió de la diversitat, la creativitat o la capacitat de comunicar, i actituds clau com la confiança individual, l'entusiasme, la constància i l'acceptació del canvi. L'educació inicial és cada vegada més determinant, ja que hui dia el procés d'aprenentatge no s'acaba en el sistema educatiu, sinó que es projecta al llarg de tota la vida de la persona”. Per això, i tenint en compte les competències clau ja dictades des del 2006 en la **LOE** (l'anterior llei orgànica d'educació a Espanya) i la **teoria de les intel·ligències múltiples** del psicòleg i investigador de la Universitat de Harvard, **Howard Gardner** que està desenrotllant des de la dècada dels 80 del segle passat, les competències clau que actualment estructuren l'educació a Espanya són les següents:

- **Comunicació lingüística**
- **Competència matemàtica i competències bàsiques en ciència i tecnologia**
- **Competència digital**



- **Aprendre a aprendre**, que inclou, entre altres habilitats, tindre el coneixement adequat sobre diferents estratègies possibles per a afrontar tasques, saber les estratègies de planificació, supervisió i avaluació de les tasques o tindre la percepció d'autoeficiència i confiança en si mateix.
- **Competències socials i cíviques**
- **Sentit de la iniciativa i esperit emprenedor**
- **Consciència i expressions culturals**

Tot això confirma que, en l'actualitat, l'educació, a través dels sistemes educatius, pretén que l'alumnat aprenga coneixements específics, i també habilitats, capacitats i actituds que afavorisquen la seua integració en la societat i els faça ser persones crítiques i reflexives. En este sentit, i tenint en compte tot el que s'ha tractat anteriorment, l'autoconeixement, la gestió d'emocions, la presa de decisions i la reflexió sobre la seua responsabilitat individual i col·lectiva són temàtiques a tractar en l'àmbit educatiu i que han d'abordar-se per al seu propi desenrotllament.

### **L'EDUCACIÓ ÉS UNA QÜESTIÓ DE TOTA LA CIUTADANIA**

Com ja hem pogut posar en rellevància en l'epígraf anterior, **la transformació de l'educació és una realitat** que ha anat filtrant-se a poc a poc en els últims 20 anys. Un dels punts més rellevants d'esta revolució educativa en què estem immersos és la participació de les famílies, la ciutadania i altres agents socials en el desenrotllament curricular de les aules.

Ja en l'informe de **Delors (UNESCO, 1996)** es fa un èmfasi especial en la necessitat de la participació de les famílies i de la comunitat en l'educació:

*"L'educació és també una experiència social, en què el xiquet va coneixent-se, enriquint les seues relacions amb els altres, adquirint les bases dels coneixements*




*teòrics i pràctics. Esta experiència ha d'iniciar-se (...) segons diferents formes en funció de la situació, però les famílies i les comunitats locals han d'involucrar-s'hi."*

En esta mateixa línia, la investigació educativa, a escala europea i internacional, ja fa anys que fa llum sobre la necessitat d'obrir els espais educatius a través de la **participació de les famílies, el voluntariat i altres agents**, sobretot pel que fa a les millores en el comportament de les xiquetes i els xiquets en les escoles que tenen un nivell socioeconòmic baix, com detalla el centre d'investigació de **Harvard** en investigació educativa, *"el voluntariat en les escoles va associat (...) amb una reducció considerable dels problemes de comportament en les xiquetes i els xiquets que provenen de famílies amb un nivell socioeconòmic baix"*.

D'esta manera s'evidencia la importància que té la participació de la família i altres agents socials dins de l'escola perquè es desenrotllen pràctiques d'èxit.

Seguint la línia d'estes investigacions i teories, des del 2006 fins al 2011 es va dur a terme la investigació **INCLUD-ED** integrada en la 7a prioritat del **VI Programa Marc d'Investigació i Desenvolupament Tecnològic de la Comissió Europea**. Este projecte, liderat per la **Universitat de Barcelona** i en què van participar 15 universitats de 14 països europeus, tenia com a objectiu: *"analitzar quines estratègies educatives contribueixen a superar les desigualtats i a fomentar la cohesió social i quines generen exclusió social, prestant especial atenció a grups vulnerables o desfavorits"*. Al cap de cinc anys d'investigació, s'evidencia la necessitat que els centres educatius obriuen les portes a altres agents socials per a enriquir l'aprenentatge i els models de l'alumnat incidint d'esta manera en la millora del seu rendiment acadèmic, així com les seues competències.





En paral·lel, des de la **Fundación Telefónica**, en aliança amb l'**ONG Entreculturas**, han dut a terme un projecte d'investigació-acció des de 2005 fins al 2016 anomenat **Sistema de Millora de la Qualitat Educativa** en què van participar 14 països d'Amèrica Llatina. Este projecte es va centrar a millorar les metodologies existents en els centres educatius participants, **a través de la tecnologia i la participació comunitària**, i va concloure que la tecnologia és una eina pedagògica imprescindible per al desenvolupament integral de l'alumnat i que té més impacte quan s'utilitza amb altres membres de la comunitat, incloent-hi les famílies.

En l'àmbit legislatiu a Espanya, la **LOMCE** (2013) ha sabut recollir l'evidència científica i les experiències d'èxit educatiu, i en el preàmbul de la llei posa de manifest esta necessitat d'implicació de la societat en l'activitat educativa:

*“Un dels objectius de la reforma és introduir nous patrons de conducta que situen l'educació en el centre de la nostra societat i la nostra economia. La transformació de l'educació no depèn només del sistema educatiu. És tota la societat la que ha d'assumir un paper actiu. L'educació és una tasca que afecta empreses, associacions, sindicats, organitzacions no governamentals, així com qualsevol altra forma de manifestació de la societat civil i, de manera molt particular, les famílies. L'èxit de la transformació social en què estem immersos depèn de l'educació. Ara bé, sense la implicació de la societat civil, no hi haurà transformació educativa.”*

Per això, cal que hi haja i es promoguen projectes educatius des de la societat civil, entre els quals s'inclouen fundacions privades que reforcen el currículum vigent a partir de la seua pròpia experiència. L'educació és una prioritat per a tots els agents socials i civils, i és tasca de les dos parts incloure i possibilitar que els coneixements que les empreses tenen puguin





arribar als processos d'ensenyament i aprenentatge. D'esta manera, els coneixements tenen més impacte en evidenciar la seua necessitat en entorns fora de l'escola. A més, incloure en l'aula persones que no siguen els seus propis docents afavorix que l'alumnat tinga més referents en què recolzar-se i, per tant, construir el seu futur de manera més realista, incloent-hi realitats que poden estar allunyades de la seua quotidianitat. Això passa, especialment, en alumnat en situació de vulnerabilitat, ja que conèixer altres realitats possibilita un imaginari més ampli i precís.

## LES NOVES TECNOLOGIES EN L'AULA

Al final del segle xx, s'encunya el concepte de "**societat informacional**" en contraposició amb "**societat de la informació**" assenyalant que, si bé el coneixement i la informació són elements decisius en tots els modes de desenvolupament, *"el terme informacional indica l'atribut d'una forma específica d'organització social en què la generació, el processament i la transmissió d'informació es convertixen en les fonts fonamentals de la productivitat i el poder, a causa de les noves condicions tecnològiques que sorgixen en este període històric"* (Castells, 1999). A més, precisa que *"el que caracteritza la revolució tecnològica actual no és el caràcter central del coneixement i la informació, sinó l'aplicació d'eixe coneixement i eixa informació a aparells de generació de coneixement i processament de la informació/comunicació, en un cercle de realimentació acumulatiu entre la innovació i els seus usos"*. I afeg: *"La difusió de la tecnologia amplifica infinitament el seu poder en ser apropiada i redefinida pels seus usuaris. Les noves tecnologies de la informació no són només eines a aplicar, sinó processos a desenvolupar"*.

La **tecnologia** contribuïx de manera decisiva al desenvolupament de la nostra societat, com es pot comprovar 20 anys després d'estes afirmacions.

Veiem que les **TIC** tenen una presència molt rellevant en el nostre dia a dia, i els sistemes educatius han d'incloure-les, no sols en el seu currículum, sinó també en la seua pròpia didàctica i metodologia. En esta mateixa línia de reflexió.

La **LOMLOE** se sustenta en 5 enfocaments clau (així els anomenen) i és la competència digital el quint. En el preàmbul s'especifica de la manera següent: *"la llei insisteix en la necessitat de tindre en compte el canvi digital que està produint-se en les nostres societats i que forçosament afecta l'activitat educativa. El desenrotllament de la competència digital no suposa únicament el domini dels diferents dispositius i aplicacions. El món digital és un nou hàbitat en què la infància i la joventut viuen cada vegada més: en este món aprenen, es relacionen, consumixen, gaudixen del seu temps lliure. Amb l'objectiu que el sistema educatiu adopte el lloc que li correspon en el canvi digital, s'inclou l'atenció al desenrotllament de la competència digital dels i de les estudiants de totes les etapes educatives, tant a través de continguts específics com en una perspectiva transversal"*

Comprovem, per això, com els centres educatius van implementant l'ús de la tecnologia en les seues activitats diàries.

Des de les administracions i altres entitats locals, s'intenta frenar la bretxa digital apostant per dotar tot l'alumnat de les eines tecnològiques necessàries per a poder seguir el curs acadèmic. N'és un exemple el recent programa de **Save the Children** "Al teu costat", que s'ha creat "específicament per a atendre els xiquets i xiquetes més vulnerables en estos moments i donar-los l'accés a una alimentació bàsica, a una atenció psicològica i la possibilitat de continuar amb la seua educació". Entre altres accions, este programa ofereix suport escolar a distància i els proporcionen eines tecnològiques (connexió a Internet, distribució de tauletes...). Esta iniciativa, com moltes altres, han evidenciat com a través de la tecnologia l'alumnat pot accedir a una educació de qualitat possibilitant el principi bàsic de l'educació, que és minimitzar les barreres de la desigualtat i crear societats més equitatives.

La tecnologia i els programes d'educació a distància se situen, en este moment, en el centre de l'educació i han entrat en el dia a dia de l'escola i, segons els experts, continuaran mantenint-se en el temps. La irrupció d'esta tecnologia en el quefer diari de la normalitat de les escoles provoca la necessitat de crear continguts digitals de qualitat per a l'alumnat que responguen a les necessitats detectades actualment, així com la resta d'**aspectes curriculars** ja fixats com s'especificava en la mateixa llei: *"la tecnologia ha conformat històricament l'educació i continua conformant-la. L'aprenentatge personalitzat i la seua universalització com a grans reptes de la transformació educativa, així com la satisfacció dels aprenentatges en competències no cognitives, l'adquisició d'actituds i aprendre fent demanen l'ús intensiu de les tecnologies. Connectar amb els hàbits i les experiències de les noves generacions exigix una revisió en profunditat de la noció d'aula i d'espai educatiu, només possible des d'una lectura àmplia de la funció educativa de les noves tecnologies. La incorporació generalitzada al sistema educatiu de les tecnologies de la informació i la comunicació (TIC), que tindran en compte els principis de disseny per a totes les persones i accessibilitat universal, permetrà personalitzar l'educació i adaptar-la a les necessitats i al ritme de cada alumne o alumna"*.

Este és el moment de fer realitat estes consideracions perquè les **noves tecnologies** ocupen el lloc que els correspon en els centres educatius, en benefici de l'educació, convertint-se en una **eina pedagògica** més en el desenrotllament integral de l'alumnat.



# La regla de les tres P

## REGLA DE LA PREVENCIÓ EMOCIONAL

**PARA**



**PENSA**



**PROPOSA**

**OBSERVA'T**



**CONEIX-TE**



**GESTIONA'T**



# Objectiu general del projecte

---

Fomentar en l'alumnat la importància de la prevenció i de la protecció davant els perills existents a partir del concepte de salut integral.

## Objectius específics

- Entendre el **concepte de salut integral i els beneficis dels hàbits saludables** en el nostre benestar i en el de la comunitat.
- **Reflexionar sobre les fortaleeses i les debilitats** de cada persona i la importància de la interacció i el suport mutu.
- **Valorar els aprenentatges adquirits** i la capacitat de **resiliència**.
- **Afavorir estratègies** concretes per a actuar davant els perills i els riscos a què ens enfrontem.
- **Diferenciar el concepte de prevenció emocional**.
- Afavorir la **reflexió sobre la seua salut individual i col·lectiva**
- Enfortir la seua vinculació amb les seues famílies, companys/es, amb el centre educatiu i amb la comunitat a través de la participació en la presa de decisions.



# Objectius per al professorat

---

## PER AL PROFESSORAT:

- **Conscienciar el professorat** sobre la importància de treballar la salut integral de l'alumnat.
- **Integrar les regles de la prevenció emocional** en el centre educatiu com una manera pràctica de minimitzar els possibles riscos que puguem sorgir en l'aula i en el centre.
- **Utilitzar materials adequats** per a desenrotllar programes de prevenció de riscos emocionals utilitzant un material didàctic elaborat a este efecte.



# Temàtica a treballar en el programa

---

1. Concepte de **salut integral**.
2. **Estratègies** per al reconeixement dels perills i la seua gestió.
3. La **importància de la prevenció dels riscos**: què podem fer.
4. El concepte de **prevenció emocional**.
5. La meua participació en **casa, en el carrer i en el centre educatiu**.





# Descripció

---

Per això, el projecte posa a la disposició dels centres diferents recursos educatius:

## 1. PRESENTACIÓ PRESENCIAL/EN LÍNIA DE L'ACTIVITAT CENTRAL EN PREVENCIÓ EMOCIONAL AMB ELS RESPONSABLES DEL PROJECTE

Estes sessions s'han concebut expressament per a informar els docents dels objectius, la metodologia i els continguts del projecte.

Es tracta de sessions de **50 minuts aproximadament** dirigides a tots els docents i amb caràcter obert. A més, es fan demostracions de totes les activitats per a explicar com es treballa amb les emocions en l'ACTIVITAT CENTRAL (detectant i enfortint les seues pròpies capacitats) i es resolen els dubtes o les consultes que puguin sorgir durant la sessió.

S'establixen quatre o cinc reunions explicatives en diferents horaris per a intentar adaptar-les a les necessitats de cada centre.



## 2. SESSIÓ VIRTUAL D'ASSESSORAMENT AMB EDUCADORES EXPERTES EN PREVENCIÓ DE RISCOS EMOCIONALS

Esta sessió s'ha concebut expressament per a motivar i introduir els docents en el coneixement i les possibilitats de l'eina audiovisual (webapp) o aplicació digital i que resulte atractiva per a ells i el seu alumnat.

Es tracta d'una sessió de **50 minuts**, en què el docent, a través de dinàmiques participatives i assessorat pel nostre equip, treballarà amb l'eina audiovisual (webapp) o aplicació digital i les seues possibles adaptacions segons les necessitats de cada aula.

Per a fer-ho, el docent té accés a l'**eina audiovisual** que permet dinamitzar la sessió.

## 3. ACTIVITAT CENTRAL EN PREVENCIÓ DE RISCOS EMOCIONALS

S'ha creat una aplicació digital que pretén motivar l'alumnat perquè descobreixca la importància de la prevenció de riscos emocionals, detectant i enfortint les seues pròpies capacitats. Tot això, mitjançant el joc i la comunicació.

Es tracta d'una sessió de **50 minuts**, en què el docent, a través de dinàmiques participatives i assessorat pel nostre equip, treballarà amb l'eina i les seues possibles adaptacions, que prèviament s'han acordat amb l'equip de Creixent en Prevenció.

En tot moment podran contactar amb els assessors per a solucionar dubtes de caràcter metodològic o problemes tècnics amb l'eina.



#### 4. MATERIAL DIDÀCTIC PER AL PROFESSORAT ABANS I DESPRÉS DE L'ACTIVITAT CENTRAL

Es faciliten **activitats prèvies** centrades en el desenvolupament de competències clau de l'orientació educativa i professional (autoconeixement, presa de decisions i gestió del conflicte) i **activitats posteriors** a la intervenció amb la finalitat de reforçar els aprenentatges adquirits més centrats en la prevenció de riscos emocionals.

Amb estos materials, el professorat pot treballar amb el seu alumnat els aspectes que els resulten més atractius i necessaris per a cada grup, tenint un ventall ampli de propostes, amb el material necessari per a dur-les a terme.

Este material s'enviarà telemàticament al professorat interessat a participar en el projecte perquè puguin disposar-ne sempre que vulguen. A més, algunes de les activitats estan relacionades amb la web **[www.creciendoenprevencion.com](http://www.creciendoenprevencion.com)**, en què, a més de disposar d'informació del projecte, també podran sol·licitar la participació del seu centre en el projecte i descarregar els materials.

# Estructura de l'acció

## Prevenició de riscos emocionals

### “El viatge de les emocions”

Preparació

Planificar el pròxim viatge

#### ACTIVITATS PRÈVIES

(DURACIÓ: sessions de 7 a 50 minuts\*)

Implementació flexible i orientada per l'equip de Creixent en Prevenció.



#### ACTIVITAT CENTRAL

(EN LÍNIA)  
50 minuts

Orientada per l'equip de Creixent en Prevenció



#### ACTIVITATS POSTERIORES

(DURACIÓ: fins a 3 sessions de 50 minuts)

Implementació flexible i orientada per l'equip de Creixent en Prevenció



0. Preparant la maleta
1. Què són les emocions?
2. Tipus d'emocions
3. Les altres persones i les nostres emocions
4. Estratègies emocionals.
5. El final d'un viatge.





# Estructura de l'acció

## ACTIVITAT CENTRAL

### El viatge de les emocions

0. Preparant la maleta.
1. Què són les emocions?
2. Tipus d'emocions.
3. L'empatia.
4. Estratègies emocionals.
5. Al final del viatge.

Treballarem amb el símil d'un viatge (emocional) i una maleta (les nostres emocions). Tota l'activitat està explicada per dos personatges (Inés i Vicen), locutada i subtitulada.

### 0. Preparant la maleta

Els personatges expliquen què es farà durant tota l'activitat central, començant pel viatge i la maleta. Inicialment, es mostra una imatge d'una maleta desordenada plena de roba i objectes variats. Després d'observar-la, la maleta es buida i caldrà col·locar-hi tot allò necessari per a fer el viatge.

Després faran el mateix, però per a un viatge d'emocions. Per a fer-ho, se'ls convida a respirar, i prendre consciència de les emocions que senten en eixe moment.

#### Activitat proposada

"Meditació" d'1 min. Veu en *off* que explica com respirar i escoltar el cos i les emocions que sentim en cada moment. El cos el portem sempre, és la nostra maleta i sempre ens donarà informació. Escolta't.

Han de triar la que han sentit en el moment de la respiració. A més, cal incloure les que posarien en la maleta per al viatge. Ja està preparat per a començar este viatge per les emocions. Cada persona porta una maleta diferent.

**Totes les maletes són vàlides.**

# Estructura de l'acció

## ACTIVITAT CENTRAL

### El viatge de les emocions

0. Preparant la maleta.
1. Què són les emocions?
2. Tipus d'emocions.
3. Les altres persones i les nostres emocions.
4. Estratègies emocionals.
5. Al final del viatge.

## 1. Què són les emocions?

Vídeo explicatiu 1.

Definició tenint en compte el símil del viatge i la maleta.

Formen part de nosaltres i les portem sempre: són universals.

Definició de les emocions bàsiques i un altre tipus d'emocions.

**Les emocions ens fan reaccionar. Conèixer-les ens ajuda a regular les nostres reaccions.**

### Activitat proposada

5 situacions de 5 segons cada una:

1. Por. Es fa de nit i em quede a soles en el parc.
2. Alegria. Celebració d'aniversari amb amics i família.
3. Ràbia. El teu germà et lleva el comandament de la consola mentre jugues.
4. Tristor. Et canvies de casa.
5. Ois. Obrís la nevera i els aliments estan podrits

# Estructura de l'acció

## ACTIVITAT CENTRAL

### El viatge de les emocions

0. Preparant la maleta.
1. Què són les emocions?
2. Tipus d'emocions.
3. Les altres persones i les nostres emocions.
4. Estratègies emocionals.
5. Al final del viatge.

## 2. Tipus d'emocions

Vídeo explicatiu 2.

Totes les emocions són vàlides, necessàries i ens servixen/ajuden en el nostre dia a dia. Durant la vida sentirem tota mena d'emocions.

Les emocions són:

**Agradables**  
**Menys agradables**

**No hi ha emocions bones i roïnes.**

### Activitat proposada

Diferenciar entre agradables i menys agradables.

Joc d'arrossegament. Col·locar en la nostra maleta les emocions en la zona d'agradables i menys agradables.

Les menys agradables també són necessàries per al viatge.

# Estructura de l'acció

## ACTIVITAT CENTRAL

### El viatge de les emocions

0. Preparant la maleta.
1. Què són les emocions?
2. Tipus d'emocions.
3. Les altres persones i les nostres emocions.
4. Estratègies emocionals.
5. Al final del viatge.

### 3. Les altres persones i les nostres emocions

Vídeo explicatiu 3.

Aprenem que és l'empatia i com treballar-la.

Gent entrant al vagó amb diferents emocions i això fa que reaccionem. No sempre coneixem tots els detalls de l'altra persona, però, si estem atents, podem saber quina emoció senten i relacionar-nos amb ells de manera adequada.

#### Definició d'empatia

#### Activitat proposada

Es mostren diferents situacions. L'alumnat ha d'identificar quines emocions es mostren, si són agradables o menys agradables i com haurien d'actuar si volen ser empàtics.



# Estructura de l'acció

## ACTIVITAT CENTRAL

### El viatge de les emocions

0. Preparant la maleta.
1. Què són les emocions?
2. Tipus d'emocions.
3. Les altres persones i les nostres emocions.
4. Estratègies emocionals.
5. Al final del viatge.

## 4. Estratègies emocionals

Vídeo explicatiu 4.

Arribem a l'última parada. Per a què ens servixen les emocions:

1. Aconseguir objectius
  2. Relacionar-nos amb les altres persones
  3. Conèixer-nos millor a nosaltres mateixos.
- Per això és important que seguisques estos passos:
- PARA I OBSERVA'T
  - PENSA I CONEIX-TE
  - PROPOSA I GESTIONA'T

**La regla de la prevenció emocional: les 3 P**

## Activitat proposada

Situació concreta. I van fent preguntes tipus test.

Situació de dos persones en el tren discutint per un lloc.

### **PARA. Observa:**

Com està el xiquet? Identificar l'emoció

1. Felç
2. Enfadat
3. Trist

### **PENSA. Coneix-te:**

S'obri la maleta i han de posar l'emoció que senten i a la que volen arribar.

1. Emocions menys agradables. Triar la que en eixe moment sent
2. Emocions agradables. Triar la que vol sentir

### **PROPOSA. Gestiona't:**

Què cal fer per a arribar a l'emoció desitjada:

1. Barallar-se
2. Parlar tranquil·lament i arribar a un acord
3. No dir res i aguantar-se

Si polsen les opcions 1 i 3, apareix un cartell que diu "Pots gestionar millor les teues emocions. Pensa en una altra opció"

Si polsen l'opció 2, apareix un cartell que diu "Enhorabona. Aprendre a gestionar les emocions ens permet estar millor"

## ACTIVITAT CENTRAL

### El viatge de les emocions

0. Preparant la maleta.
1. Què són les emocions?
2. Tipus d'emocions.
3. Les altres persones i les nostres emocions.
4. Estratègies emocionals.
5. Al final del viatge.

### 5. Al final del viatge

Experimenta amb les teues emocions.

Una vegada arribem al final del viatge. Fem un recordatori de tot allò que hem après en totes les estacions anteriors.

Activitat resum de les 3 pautes.

Què he après en el meu dia a dia.

Després d'este viatge, has après no sols a viatjar a través de les teues emocions, sinó també a ser la persona que les conduïx. T'has tret el permís de conduir de les emocions. Nosaltres manegem les emocions, nosaltres conduïm el viatge i decidim quines són les nostres parades. Ara posa una situació pròpia i ves completant el teu viatge:

**Primera parada: Què sents?**

**Segona parada: És agradable o menys agradable?**

**Tercera parada: Com s'han sentit altres persones?**

**Quarta parada: Has aconseguit resoldre-ho?, Com ho has gestionat?**

# Els vídeos

---

1. Què són les emocions?
2. Tipus d'emocions.
3. Les altres persones i les nostres emocions.
4. Estratègies emocionals.

## 1. Les emocions (Locució)

Què són les emocions?

Tots els éssers humans estem fets d'EMOCIONS, ens acompanyen sempre i són universals. És a dir, totes les persones les sentim i tot el que fem, està influït per elles...

Però... Què són?... Les emocions són reaccions que totes les persones experimentem, sentim en el cos i ens fan canviar la postura, el gest, la respiració... i també provoquen canvis en la nostra ment, en les nostres idees, i poden crear pensaments nous...

Ens donen informació vàlida que alguna cosa ens passa. Per això és important identificar-les i saber com actuar amb elles.

## 2. Tipus d'emocions (Locució)

Totes les emocions són vàlides, és a dir, no hi ha emocions millors o pitjors, bones o roïnes... sinó simplement més agradables o menys agradables... A vegades, segons el que ens passe, més intenses o menys intenses... és a dir, les sentirem d'una manera més o menys forta...

Les emocions més agradables, les que ens fan sentir bé són l'alegria, la curiositat, la confiança, la sorpresa, l'amor... i les menys agradables són la por, la tristor, l'ois, la frustració, la vergonya...

Depén de cada persona que eixes emocions milloren el nostre dia a dia. Ens ajuden a relacionar-nos millor i a prendre millors decisions.

# Els vídeos

---

## 3. Empatia (Locució)

L'empatia és posar-se en el lloc dels altres i entendre com se senten en cada moment.

I com es fa això? Entrenant-nos... i fent molta atenció al to de veu, als gestos del cos i de la cara de l'altra persona.

Posar-se en el lloc de l'altra persona no significa viure el mateix que ella viu, sinó entendre com se sent. D'esta manera, podem ajudar-los.

## 4. Estratègies emocionals (Locució)

Gràcies a les emocions, podem relacionar-nos i comunicar-nos millor amb nosaltres mateixos i amb la resta de les persones. Per això, ens ajuden a sentir-nos millor.

Per a aconseguir que les emocions siguen les nostres aliades, et proposem una fórmula màgica, que pots practicar sempre que vulgues, i funciona! Segueix estos tres passos:

**PARA i observa't.** És molt important parar i relaxar-se i observar així com ens sentim. D'esta manera, serem capaços de percebre les emocions que sentim, identificar-les.

**PENSA i coneix-te.** Descobrix i pensa com l'emoció que has identificat et dona informació molt valuosa per a conèixer-te millor a tu i als altres.

**PROPOSA i gestiona't.** Proposa una acció que t'ajude a gestionar i a regular la teua emoció de la millor manera possible: per a prendre decisions, per a comunicar-te o per a relacionar-te millor. En definitiva, per a estar millor amb tu mateix. Les teues accions relacionades amb les teues emocions marquen la diferència.



# Metodologia

L'educació i el que passa dins dels centres educatius i les aules és responsabilitat de tota la societat.

La possibilitat que diferents agents socials participen en els processos d'aprenentatge, duts a terme en els centres educatius, ha posat en valor la importància de compartir les solucions i la interrelació de les nostres accions. Tot el que fem té un impacte en l'altre i, sobre esta idea, **l'alumnat ha de reflexionar, analitzar i prendre decisions**; de la mateixa manera que cuidar-nos a nosaltres mateixos afavorix la cura dels altres. Des d'esta perspectiva més holística, sense deixar de banda les qüestions més centrades en la salut personal i col·lectiva, s'ha d'incloure "conèixer i reconèixer el que hem après fins ara" i com eixes competències adquirides poden ser útils en altres situacions de la vida. Per tant, l'anàlisi i la reflexió són el vehicle perquè l'alumnat aprenga i prenga decisions de manera conscient i responsable.

En este sentit, nombrosos pedagogs i teories de l'educació defenen la construcció de l'aprenentatge a través dels coneixements previs i la interacció. **David Ausubel**, màxim exponent de l'**aprenentatge significatiu**, destaca que l'aprenentatge ocorre quan la nova informació es relaciona amb els coneixements anteriors de l'alumnat. La construcció de significats és l'element central del procés d'ensenyament-aprenentatge, i la participació activa és el vehicle per a arribar-hi.



Per això la necessitat d'acostar els nous coneixements a la realitat de l'alumnat i la interacció entre els menors. En esta línia, **Lev Vygotsky** destaca en les seues conclusions del començament del segle xx que el desenvolupament de les persones només es pot explicar a través de la **interacció social i que el joc simbòlic** afavorix estos processos.

Per això, Creixent en Prevenió emocional està dividit en tres moments: Què hem après?, Què hem de fer ara?, Què podem fer en el futur? Estos tres moments temporals es combinen amb la línia d'actuació de la Fundació Elecnor en centres educatius: **Para, pensa i proposa**.

Per a posar en marxa estes competències i habilitats, les activitats proposades seran **dinàmiques i participatives**, dotant de protagonisme l'alumnat.

Les activitats s'han dissenyat expressament per a este projecte



# Visió del Grupo Elecnor

**La seguretat laboral, un valor innegociable.**

Prevenió de riscos laborals

## ➔ Objectiu “0” accidents

El compromís amb la seguretat i la salut de les persones forma part de la visió del Grupo Elecnor.

**Un esforç constant. Millora contínua**, verificant constantment el desenvolupament dels processos i impulsant totes les accions que foren necessàries, proposant els ajustos pertinents.

**Compromís.** Promoure comportaments segurs entre els empleats.

**Elecnor és un referent en PRL a escala nacional**



# Volem fer un pas més

---



● Volem ajudar a **formar una futura ciutadania conscienciada i compromesa**, que entenga la prevenció com una cosa necessària i inqüestionable.

● Qualsevol sistema educatiu té com a objectiu últim el **desenrotllament de ciutadans crítics i preparats per a la ciutadania** de què formen part, i és la vida laboral un aspecte a tindre en compte en el seu aprenentatge per a desenrotllar els seus propis talents.



● Un dels pilars de la **Fundación Elecnor** és la formació universitària i professional vinculada a les diferents branques i disciplines de l'enginyeria i volem arribar als més joves. Els esforços es dirigixen especialment a la **gestió del talent de joves**, tant espanyols com estrangers. En els programes, els convenis i les càtedres universitàries d'esta àrea, l'objectiu és fomentar l'ampliació de coneixements i la seua aplicació pràctica. I igual que en la resta de línies d'acció, l'activitat discorre paral·lela a la d'Elecnor, aprofitant els seus recursos i incidint en els seus àmbits d'actuació.

# Bibliografia

## Projectes sobre competències en el context de l'OCDE

<https://www.deseco.ch/bfs/deseeco/en/index/03/02.parsys.59225.downloadList.58329.DownloadFile.tmp/1999.projectoscompetencias.pdf>

## El treball de l'OCDE sobre educació i competències

<https://www.oecd.org/education/El-trabajo-de-la-ocde-sobre-educacion-y-competencias.pdf>

## L'educació amaga un tresor, informe a la UNESCO de la Comissió Internacional sobre l'Educació per al Segle XXI (compendi)

[https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000109590\\_spa](https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000109590_spa)

## Llei orgànica 8/2013, del 9 de desembre, per a la millora de la qualitat educativa.

<https://www.boe.es/buscar/pdf/2013/BOE-A-2013-12886-consolidado.pdf>

## Llei orgànica 2/2006, del 3 de maig, d'educació.

<https://www.boe.es/buscar/pdf/2006/BOE-A-2006-7899-consolidado.pdf>

## Objectius del desenvolupament sostenible.

<https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/>

## Curriculum de Primària, ESO i Batxillerat

<https://www.educacionyfp.gob.es/educacion/mc/lomce/curriculo/competencias-clave/competencias-clave.html>

## OMS. Preguntes més freqüents.

<https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions>

## Un espai d'educació per a la salut obert en els centres escolars de la Comunitat de Madrid

<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/aula-salud-publica>

## Societat de la informació / Societat del coneixement

<http://www.ub.edu/prometheus21/articulos/obsciberprome/socinfocon.pdf>

## L'educació emocional en l'Educació Infantil i Primària

<http://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/La-educaci%C3%B3n-emocional-en-la-educaci%C3%B3n-infantil-y-primaria.pdf>



# Creixent en PREVENCIÓ

És un projecte de:



Per a més informació:

[info@creciendoenprevencion.com](mailto:info@creciendoenprevencion.com)

<https://creciendoenprevencion.com>



**GENERALITAT  
VALENCIANA**

Conselleria d'Educació,  
Investigació, Cultura i Esport