



CENTRE DIARI
SANT JOSEP
FUNDACIÓ TRAB-OR

*Infància, joventut
i comunitat*

PLA D'INTERIORITAT

CENTRE DIARI SANT JOSEP
FUNDACIÓ TRAB-OR

*Créixer per dins,
transformar junts/es*



PERSONES
QUE SUMEN
OPORTUNITATS



ÍNDEX

1. Fonament i sentit	2
2. Objectius generals	2
3. Principis orientadors	3
4. Eixos metodològics	4
5. Interioritat de l'equip educatiu.....	5
6. Estratègies d'implementació.....	7
7. Recursos	8
8. Avaluació i seguiment.....	9
8.2 Indicadors quantitatius.....	9
8.2 Indicadors qualitatis.....	9
8.3 Indicadors específics d'interioritat de l'equip	10
9.Resultats esperats.....	10
9.1 Resultats esperats en l'equip.....	11
ANNEXOS.....	12
ANNEX 1: Plantilla de planificació anual	13
ANNEX 2: Fitxa d'activitat d'interioritat	14
ANNEX 3: Guia de revisió d'equip	15
ANNEX 4: Bibliografia i recursos	16



1. Fonament i sentit

Al Centre Diari Sant Josep entenem la interioritat com una dimensió indispensable del desenvolupament integral de totes les persones que acompanyem. En coherència amb la nostra missió —promoure processos de creixement personal, social i comunitari en infants, adolescents, joves, dones i famílies— considerem que la interioritat és un pilar que dona coherència, benestar i sentit vital als processos educatius i d'acompanyament.

La interioritat és l'espai intern on cada persona es reconeix, es comprèn i es vincula amb els altres i amb les seves fonts de significat, siguin emocionals, culturals, espirituals o religioses. Aquesta dimensió esdevé especialment rellevant en contextos de vulnerabilitat, on sovint falten espais de calma, autoestima, expressió i projecte vital. Treballar la interioritat ens permet:

-  Reforçar l'autoconeixement i la regulació emocional,
-  Generar vincles segurs i espais de confiança,
-  Facilitar la convivència i la resolució de conflictes,
-  Obrir-nos a la diversitat cultural i espiritual del territori,
-  Construir sentit i esperança en processos personals i comunitaris.

Aquest Pla vol crear oportunitats concretes perquè infants, joves i dones desenvolupin recursos personals, emocionals i ètics que els ajudin a navegar la pròpia vida amb més serenor, criteri i sentit.

2. Objectius generals

Aquests objectius defineixen cap a on volem caminar com a centre i quins canvis esperem generar. No només especifiquen què volem aconseguir, sinó que també orienten les actuacions, les activitats i la mirada educativa. Són el marc que guia totes les decisions, metodologies i estratègies del pla.

-  Fomentar el creixement interior i el benestar integral (cos, emocions, pensament i sentit).
-  Desenvolupar competències d'autoconeixement i gestió emocional que millorin la convivència i la capacitat d'afrontar situacions complexes.



- ✚ Introduir pràctiques de calma, atenció plena i reflexió adaptades a les diferents edats i realitats del centre.
- ✚ Promoure el diàleg, la convivència i l'obertura al transcendent, des del respecte profund a la pluralitat cultural i religiosa del territori.
- ✚ Integrar la interioritat de manera transversal en tots els projectes i espais educatius del centre.

3. Principis orientadors

Els principis orientadors són les conviccions i criteris que donen forma al nostre estil d'acompanyament i a la manera com entenem la interioritat. Determinen "com" volem treballar i quins valors volem posar al centre en qualsevol acció educativa relacionada amb aquest pla. Aquests principis garanteixen coherència, respecte i qualitat en tot el procés.

Centralitat de la persona

Acompanyem cada participant des de la seva dignitat i singularitat, reconeixent el seu ritme, les seves fortaleses i la seva història vital.

Respecte i inclusió de la diversitat cultural i espiritual

Creem espais no doctrinals, acollidors i segurs, on conviuen creences, llenguatges i sensibilitats diverses.

Vivencialitat i significativitat

Prioritzem experiències corporals, emocionals, simbòliques i creatives que connectin amb la vida quotidiana.

Acompanyament proper, segur i de bon tracte

La relació educativa és la base: escolta activa, empatia, presència i cura.

Transversalitat i coherència institucional

La interioritat impregna les tutories, activitats de lleure, suport escolar, projectes familiars i treball comunitari.

**Participació i corresponsabilitat**

Les persones participants cocreen els espais, dinàmiques i processos d'interioritat.

Millora contínua

Revisem el pla anualment, escoltant persones, equips i comunitat, i ajustant-lo a les necessitats reals.

4. Eixos metodològics

Els eixos metodològics concreten els àmbits de treball a través dels quals desenvoluparem la interioritat. Representen les grans línies d'intervenció, cadascuna amb estratègies, activitats i experiències específiques. A partir d'aquests eixos construïm pràctiques vivencials que connecten amb la realitat dels infants, joves, dones i famílies del centre.

4.1 Autoconeixement i gestió emocional

Treballem la identificació d'emocions, l'expressió adequada, la consciència corporal i la comprensió d'allò que sentim. Ho fem a través de dinàmiques grupals, tutories, activitats d'escolta activa i processos simbòlics que permeten transformar experiències en aprenentatges.

-  Identificació i expressió d'emocions.
-  Consciència corporal i tècniques de regulació.
-  Dinàmiques simbòliques, jocs de rols i recursos artístics.

4.2 Silenci, calma i atenció plena

Introduïm moments de calma al llarg de la jornada i creem racons tranquils als espais educatius. Utilitzem pràctiques senzilles d'atenció plena, respiració conscient i relaxació adaptades a les diferents edats.

-  Racons de calma als espais del centre.
-  Pràctiques senzilles d'atenció plena i respiració conscient.
-  Rituals de tancament/obriments de sessions o espais.

4.3 Expressió simbòlica i artística

Afavorim l'expressió a través de llenguatges plàstics, musicals i corporals. Les arts són una via privilegiada per explorar emocions, expressar vivències i generar sentit.



- ✚ Tallers plàstics, musicals i corporals.
- ✚ Construcció de relats personals i col·lectius.
- ✚ Celebracions de la diversitat cultural i festiva del territori.

4.4 Reflexió i diàleg amb sentit

Generem espais de paraula: assemblees, cercles de convivència i debats on infants, joves i dones poden expressar-se en un marc de respecte i escolta. S'hi treballa la presa de decisions, el pensament crític i la construcció col·lectiva.

- ✚ Cercles de paraula, assemblees i espais de presa de decisions.
- ✚ Converses guiades sobre convivència, valors i conflictes.
- ✚ Estratègies de mediació i restauració del clima grupal.

4.5 Connexió amb el transcendent i compromís comunitari

Des del respecte a les diferents tradicions del barri, facilitem activitats que ajuden a comprendre el valor del transcendent, el sentit de les celebracions i la importància del compromís social com a expressió d'interioritat.

- ✚ Comprensió del valor de les tradicions culturals i religioses del barri.
- ✚ Activitats que vinculen interioritat amb justícia, servei, cura i responsabilitat.
- ✚ Participació en projectes comunitaris i accions transformadores.

5. Interioritat de l'equip educatiu

L'equip educatiu és el principal agent generador de clima, confiança i sentit al Centre Diari Sant Josep. Per això, el pla d'Interioritat inclou la cura, la reflexió i el creixement interior dels professionals com un eix imprescindible. Només des d'un equip sostingut, serè, cohesionat i amb un sentit compartit és possible acompanyar processos personals amb profunditat i qualitat humana. Treballar la interioritat de l'equip significa:

a) Cura personal i benestar emocional del personal educatiu

- ✚ Espais per reconèixer emocions, sobrecàrregues i necessitats.
- ✚ Pràctiques de calma, respiració conscient o atenció plena abans o després de moments clau del dia.
- ✚ Dinàmiques de gestió de l'estrès i autocura professional.



b) Presència i qualitat pedagògica

- ✚ Desenvolupar la capacitat d'estar presents, escoltar i acompanyar des de la calma.
- ✚ Revisar les pròpies actituds educatives i millorar l'escolta, l'empatia i el bon tracte.
- ✚ Prendre consciència del propi impacte en el clima del grup i en els processos individuals.

c) Reflexió personal i sentit professional

- ✚ Espais mensuals per compartir vivències, reptes i aprenentatges.
- ✚ Converses sobre el sentit de la tasca socioeducativa i sobre el valor de la interioritat en contextos de vulnerabilitat.
- ✚ Revisió del projecte vital professional i del propi lloc en la missió del centre.

d) Cohesió i espiritualitat compartida

(Entesa en sentit ampli: humanista, cultural, simbòlica o religiosa segons la diversitat de l'equip.)

- ✚ Celebracions o rituals comunitaris adaptats (inici i final de curs, agraïments, posades en comú).
- ✚ Espais de creació conjunta de valors, llenguatges i dinàmiques d'interioritat.
- ✚ Activitats per enfortir la confiança, la cooperació i la mirada apreciativa entre iguals.

e) Formació interna continuada

- ✚ Formació anual en interioritat, gestió emocional, trauma, mindfulness, llenguatge simbòlic, diversitat religiosa o pràctiques restauratives.
- ✚ Supervisió externa o espais de coaching educatiu quan sigui pertinent.
- ✚ Intercanvi de bones pràctiques amb altres centres de la XaCS.

f) Modelatge educatiu

L'equip es reconeix com a referent de la manera com gestionen les emocions, expressen el conflicte, cuiden els vincles i practiquen la calma és un aprenentatge directe per als infants, joves i dones.



6. Estratègies d'implementació

Aquest apartat concreta el "com" es posarà en marxa el pla. Defineix els passos, els responsables i la manera d'integrar la interioritat en la vida quotidiana del centre. Les estratègies d'implementació asseguruen que el pla no quedi en paper, sinó que esdevingui una pràctica real, coherent i sostinguda en el temps.

6.1 Diagnosi inicial

Es realitzarà una identificació de les necessitats emocionals i dels espais disponibles, així com de les pràctiques que el centre ja duu a terme en relació a la calma, la convivència i la gestió emocional.

6.2 Equip d'Interioritat

Un equip impulsor coordinarà el pla, proposarà activitats, vetllarà per la seva transversalitat i farà seguiment de les avaluacions. Estarà format per membres de direcció i educadors/es referents de cada projecte. Les funcions d'aquest equip són:

-  Coordinació i seguiment del pla,
-  Generació de materials,
-  Organització de tallers i formacions,
-  Connexió amb famílies i comunitat.

6.3 Integració transversal

La interioritat formarà part de:

-  Els Plans Educatius Individualitzats,
-  Les tutories,
-  Les activitats de suport educatiu,
-  Els tallers de lleure i d'expressió,
-  Les activitats familiars i comunitàries.



6.4 Formació de l'equip

Es promourà la formació en interioritat, gestió emocional, trauma, atenció plena i diversitat religiosa per garantir que els professionals disposin d'eines adequades. Les àrees prioritàries de formació seran:

- ✚ Gestió emocional i trauma,
- ✚ Metodologies d'atenció plena
- ✚ Llenguatge simbòlic i creatiu,
- ✚ Diversitat cultural i religiosa,
- ✚ Tècniques de mediació i pràctiques restauratives.

6.5 Implicació de famílies i comunitat

S'oferiran tallers i espais per a famílies, i es treballarà conjuntament amb les entitats i xarxes del territori per reforçar processos de calma, convivència i acollida intercultural.

- ✚ Tallers per a famílies sobre emocions, calma i convivència.
- ✚ Jornades comunitàries vinculades a celebracions del territori.
- ✚ Col·laboració amb entitats, xarxes i recursos públics.

7. Recursos

Perquè el pla sigui viable cal identificar els recursos necessaris: humans, materials, formatius i comunitaris. Aquest apartat analitza allò de què ja disposem i allò que caldrà incorporar per garantir la qualitat i la continuïtat del projecte d'interioritat.

- ✚ **Recursos humans:** Equip educatiu, talleristes especialitzats, estudiants en pràctiques i persones voluntàries formades.
- ✚ **Recursos materials** Sales polivalents, racons de calma, material artístic, música, coixins, llibres, dispositius audiovisuals i material simbòlic adaptat.
- ✚ **Recursos externs:** Xarxa XaCS, entitats socioeducatives i culturals, centres educatius i recursos comunitaris del municipi.



8. Avaluació i seguiment

L'avaluació és una eina per millorar i assegurar que el pla respon a les necessitats de les persones i del centre. En aquest apartat es defineixen els indicadors, les eines i els moments de revisió que permetran valorar l'impacte del pla i orientar els ajustos necessaris.

L'avaluació serà contínua i combinarà indicadors quantitatius i qualitatius. Es durà a terme mitjançant registres, observacions sistemàtiques, reunions d'equip, cercles de retorn, enquestes i la memòria anual. La revisió del pla es farà de manera trimestral, i cada any es proposaran els ajustos necessaris a partir dels resultats obtinguts.

8.2 Indicadors quantitatius

Són dades **mesurables numèricament** que permeten veure si les activitats s'han realitzat, quanta participació hi ha hagut o si determinades accions s'han integrat de manera sistemàtica. Serveixen per valorar el **volum, la freqüència i la presència** del treball d'interioritat al centre.

-  **Nombre d'activitats d'interioritat realitzades:** Registre d'activitats i tallers desenvolupats durant el trimestre o curs.
-  **Participació dels grups:** Percentatge de participants per activitat, assistència regular i implicació numèrica.
-  **Integració de la interioritat en PEI, tutories i projectes:** Nombre de PEI, tutories o projectes que inclouen objectius o accions d'interioritat.

8.2 Indicadors qualitatius

Són informacions **descriptives i observables** que mostren **com** es viu la interioritat, quin impacte té en les persones i en el clima de convivència, i quins canvis profunds es detecten en actituds, emocions i relacions. Ajuden a captar la **qualitat, el sentit i la transformació** generada pel pla.

-  **Qualitat del clima relacional i evolució de la convivència:** Grau d'escolta, respecte, confiança i cooperació entre participants i equip.



- ✚ **Reducció i gestió constructiva dels conflictes:** Observació de com es resolen els conflictes i si apareixen conductes més assertives i empàtiques.
- ✚ **Millora de la regulació emocional:** Evidències en la capacitat d'identificar emocions, calmar-se, expressar-se adequadament o demanar ajuda.
- ✚ **Satisfacció d'infants, joves, dones i famílies:** Valoracions recollides a través de converses, entrevistes, enquestes o observacions del dia a dia

8.3 Indicadors específics d'interioritat de l'equip

Per garantir que el Pla d'Interioritat arrela de manera real i profunda, és essencial cuidar també la vida interior, la cohesió i el benestar de l'equip educatiu. L'equip és el motor del projecte i el principal model d'acompanyament. Aquests indicadors permeten observar com els professionals integren la interioritat en el seu dia a dia, com es cuiden com a col·lectiu i com aquesta cura influeix en la qualitat de l'acompanyament socioeducatiu.

Indicadors principals:

- ✚ Participació en espais de cura i reflexió.
- ✚ Assistència i aplicació de formacions específiques.
- ✚ Qualitat del clima intern i cohesió d'equip.
- ✚ Millora observada en l'acompanyament emocional i en la gestió de conflictes.
- ✚ Grau de satisfacció del personal educatiu i percepció del sentit compartit.

9. Resultats esperats

Aquí es recullen els canvis que volem observar tant en les persones acompanyades com en el clima del centre i en l'equip educatiu. Són la visió de futur que ens inspira i que dona sentit al treball que farem al llarg del curs i en el conjunt del projecte.

- ✚ Millora del benestar emocional i de la consciència personal.
- ✚ Augment de la capacitat de gestió emocional i de resolució pacífica de conflictes.
- ✚ Vincles més sòlids i clima educatiu més segur i respectuós.
- ✚ Major participació i expressió significativa dels infants, joves, dones i famílies.
- ✚ Integració natural de la interioritat en la vida quotidiana del centre.



9.1 Resultats esperats en l'equip

La interioritat de l'equip educatiu és fonamental per garantir una acció socioeducativa profunda, coherent i sostenible. Quan els professionals disposen d'espais de cura, reflexió i cohesió, poden acompanyar amb més qualitat, presència i serenor. Aquest apartat recull els principals resultats que esperem observar en l'equip a mesura que el Pla d'Interioritat es consolidi en la pràctica quotidiana. Aquests resultats reflecteixen un creixement personal i col·lectiu que impacta directament en el benestar del centre i en l'atenció que reben infants, joves, dones i famílies.

Resultats esperats:

-  Major benestar emocional i reducció de l'estrès educatiu.
-  Millora de la presència i la qualitat educativa.
-  Vincles més sòlids, confiança interna i cohesió pedagògica.
-  Una cultura institucional basada en la calma, l'escolta i la cura
-  Alineació profunda entre el pla, la pràctica i la missió del centre.



ANNEXOS



ANNEX 1: Plantilla de planificació anual

PLANIFICACIÓ ANUAL DEL PLA D'INTERIORITAT – CDSJ

(Objectius – Activitats – Responsables – Indicadors)

Objectius específics	Activitats / Accions	Responsables	Temporalització	Indicadors
Fomentar l'autoconeixement i la gestió emocional	Cercles de paraula, dinàmiques d'identificació d'emocions, activitats corporals	Equip educatiu + Equip d'Interioritat	Trimestral	Participació, observacions, integració en PEI
Introduir pràctiques de calma i atenció plena	Racons de calma, respiracions guiades, rituals d'obertura/tancament	Educadors/es referents	Quinzenal	Nombre de pràctiques realitzades, qualitat del clima
Afavorir l'expressió simbòlica i artística	Tallers d'art, música, creació simbòlica, murals col·lectius	Talleristes + Equip educatiu	Mensual	Productes generats, implicació
Promoure reflexió i convivència	Assemblees, mediacions, debats guiats	Educadors/es i coordinació pedagògica	Setmanal	Reducció de conflictes, millora convivència
Vincular interioritat amb comunitat i transcendència	Celebracions culturals, tradicions del barri, accions comunitàries	Equip d'Interioritat + Comunitat	Al llarg del curs	Participació comunitària, valoracions
Impulsar la interioritat de l'equip	Espais de cura, formació, supervisió, rituals interns	Direcció + Equip	Trimestral	Clima d'equip, cohesió, satisfacció



ANNEX 2: Fitxa d'activitat d'interioritat

(Objectiu – Desenvolupament – Materials – Reflexió final)

Nom de l'activitat:

Eix metodològic: (autoconeixement / calma / expressió artística / reflexió / transcendència)

Objectiu(s):

- ...
- ...

Edat / grup destinatari:

Durada:

DESENVOLUPAMENT

1. **Acollida i introducció** (explicar què farem i per què)
2. **Activitat central**
 - Passos detallats
 - Ritmes i orientacions
3. **Tancament**
 - respiració / silenci / petita dinàmica de retorn

MATERIALS NECESSARIS

- ...
- ...

REFLEXIÓ FINAL / PREGUNTES PER GUIAR

- Què has sentit durant l'activitat?
- Hi ha hagut algun moment que t'ha aportat calma?
- Què t'endús per a la teva vida quotidiana?
- Alguna emoció que vols compartir?

OBSERVACIONS DE L'EDUCADOR/A

- Participació
- Clima
- Dificultats
- Propostes de millora



ANNEX 3: Guia de revisió d'equip

GUIA PER A LA REVISIÓ TRIMESTRAL DE L'EQUIP – PLA D'INTERIORITAT

(Què ha funcionat – Què cal ajustar)

1. Revisió del desenvolupament del Pla

- Quines activitats han funcionat millor? Per què?
- Quines activitats no han funcionat o s'han pogut fer amb dificultats?
- S'han complert els tempos previstos?

2. Observació del clima i de la convivència

- S'ha percebut millora en la regulació emocional dels grups?
- Hi ha hagut disminució de conflictes?
- Quins canvis qualitatius s'han observat?

3. Interioritat de l'equip

- L'equip ha participat en espais de cura i reflexió?
- Com ens hem sentit com a col·lectiu? Hi ha desgast?
- Hem aplicat les formacions rebudes?

4. Ajustos necessaris

- Quines activitats cal reforçar?
- Què cal eliminar, simplificar o reformular?
- Necessitem nous materials, espais o formacions?

5. Propostes i compromisos per al proper trimestre

- Objectius concrets
- Responsables
- Dates aproximades



ANNEX 4: Bibliografia i recursos

BIBLIOGRAFIA I RECURSOS RECOMANATS PER AL PLA D'INTERIORITAT

(Llibres – Jocs – Vídeos – Dinàmiques)

1. Llibres i manuals

Interioritat, educació emocional i espiritualitat

- *La interioritat a l'escola*, M. Carme Font
- *Educar la interioridad*, Carlos Palos
- *L'ofici d'educar*, Joan Domènech
- *Mindfulness para niños*, Paloma Sainz

Gestió emocional i vinculació

El cervell de l'infant, Daniel Siegel

Disciplina positiva, Jane Nelsen

El poder de la vulnerabilidad, Brené Brown

2. Jocs i materials pràctics

Cartes d'emocions (Emocionari, Dixit, El Monstre de Colors)

Sorra kinètica i materials sensorials

Mandales, llum càlida i material simbòlic

Jocs cooperatius: "La teranyina", "El pont", "La mirada"

3. Recursos audiovisuals

Vídeos per a infants i adolescents

"Cosmo i les emocions" (Clan TV)

Meditacions infantils de *Petit Bambú*

"El Monstre de Colors – Conte animat"

Vídeos per a educadors/es

Conferències de Daniel Siegel (YouTube)

Xerrades TED sobre educació emocional i calma



4. Dinàmiques i pràctiques vivencials

Per a infants

La capsa de la calma

El semàfor de les emocions

Respiració amb el peluix

El joc del silenci

Per a adolescents

El cercle de paraula

Mirada conscient (exercici de 2 minuts)

Roda de l'autocura

"Què em remou?": diari emocional breu

Per a dones i famílies

Rituals simbòlics

Música relaxant + expressió plàstica

Converses amb significat en parelles