

**PLA DE MILLORA:
PROJECTE EN EDUCACIÓ EMOCIONAL I SALUT
MENTAL**

TREBALL DE FI DE GRAU II

Elaborat per:

María Durán Muñoz

Tutoritzat per:

Carme Julià Ferré



**UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI
Facultat de Ciències
de l'Educació i Psicologia**

Doble titulació d'educació Infantil i Primària amb menció en llengua anglesa

Universitat Rovira i Virgili

Tarragona, Maig 2024

ÍNDEX

1. Introducció.....	2
2. Marc teòric.....	4
2.1. Les emocions.....	4
2.1.1. Estudis previs sobre les emocions.....	4
2.1.2. Els tipus d'emocions.....	6
2.1.3. Les emocions a l'aula. Educació emocional.....	9
2.2. La salut mental.....	13
2.2.1. Estudis previs sobre la salut mental.....	15
2.2.2. Salut mental en els alumnes d'infantil i primària.....	17
2.2.3. Programes envers la salut mental.....	21
2.2.3.1. Programa TEI.....	21
2.2.3.2. Programa de Benestar Emocional "Benestar per estar bé".....	24
2.3. Síntesi de les aplicacions teòriques al Projecte de Millora.....	25
3. Marc normatiu.....	26
4. Desenvolupament del projecte.....	30
4.1. Objectius.....	30
4.2. Estratègies i activitats.....	31
4.3. Integració al currículum.....	50
5. Avaluació del Pla de Millora.....	52
6. Conclusions.....	54
7. Bibliografia.....	56

1. Introducció

L'escola La Móra és un centre educatiu d'educació infantil i primària d'una línia ubicat a la urbanització de la Móra-Tamarit. L'escola es basa en valors com el treball en equip, l'esforç, la justícia i la inclusió, entre altres. El seu objectiu és oferir una educació de qualitat tenint en compte els interessos dels alumnes per formar-los com a futurs ciutadans crítics. És per això que es proposen diversos projectes per assegurar una escolarització en condicions que els afavoreixi en tot moment. Aquí, és on neix aquest projecte de millora que parteix de la base del projecte d'educació emocional que proposa el centre escolar.

Avui en dia els infants han de ser conscients de la importància que té saber gestionar les emocions i tractar-les per tal de sentir-se bé amb ells mateixos i així aconseguir una convivència segura i sana amb el seu entorn. Han de saber, comprendre i reconèixer quines emocions tenen, com són i com afrontar-les en el seu dia a dia amb l'objectiu d'assegurar un benestar emocional, i per tant, contribuir a una bona salut mental. Per aquest motiu, cal donar importància a la salut mental a les escoles, donant-li visibilitat i tractant-la professionalment, degut a la quantitat d'infants en l'actualitat que presenten problemes emocionals, manifestats amb ansietat, que agreugen la seva salut mental.

A l'escola La Móra considerem òptim realitzar un projecte que eduqui als alumnes emocionalment per assegurar una bona salut mental i així tractar les diferències i fomentar un ambient segur i agradable a l'escola. A través de la implementació d'un projecte envers l'educació emocional, els alumnes de la nostra escola podran desenvolupar la consciència, gestió i regulació emocional i habilitats socioemocionals que els hi permetin relacionar-se entre iguals de manera sana i segura per tal d'afavorir el seu desenvolupament com a futurs ciutadans crítics i educar-los amb valors que fomentin una educació d'iguals des del respecte individual i grupal.

El projecte en educació emocional i salut mental té l'objectiu d'implementar activitats, programes i tallers que ajudin els alumnes a tractar les seves emocions i assegurar el seu benestar emocional. També es pretén fomentar la cohesió entre iguals i la comunitat educativa per afavorir un clima de treball segur i positiu. Altrament, al currículum actual (Decret 175/2022 i Decret 21/2023) s'ha introduït l'educació emocional per tal de tractar-se de manera íntegra i transversal a les aules i això suposa un punt a favor per iniciar el projecte.

L'estructura del pla de millora és la següent:

Primerament, es presenta el marc teòric basat en l'estudi de les emocions, la salut mental i programes diversos que aborden els temes esmentats. En segon lloc, trobem el marc normatiu en què es basa el centre i concretament, aquest projecte de millora. Seguidament, es presenta el desenvolupament del projecte, la part principal, on s'indiquen els objectius, estratègies i accions d'àmbit pedagògic, de gestió, metodològic i de comunitat educativa, amb els indicadors, la temporització i els responsables. Finalment, es presenta una avaluació amb un anàlisi DAFO i unes conclusions finals especificant els punts forts i dèbils del projecte.

2. Marc teòric

2.1. Les emocions

Segons la Real Academia Española (2024), les emocions són una alteració de l'ànim intensa i momentània que pot ser agradable o negativa. Són sensacions que experimenten les persones en el dia a dia com a reacció de situacions que succeeixen en la seva vida quotidiana, de manera que suposen mecanismes que ens ajuden a reaccionar ràpidament de manera automàtica davant de qualsevol situació per tal d'actuar.

Cada emoció està directament relacionada amb el nostre cos (Goleman, 1995). Totes les emocions són impulsos que ens porten a actuar i amb les que el nostre cos reacciona de manera concreta, per exemple, si tenim por el nostre cor s'accelera i sovint comencem a expulsar suor, i quan sentim molta alegria sovint les nostres pupil·les arriben a dilatar-se. Amb això, podem observar l'estreta relació que hi ha entre les emocions i el nostre cos, actuant de mirall de les sensacions que experimentem diàriament, el que s'anomena somatització. El concepte de **somatització** (Goleman, 1995) es defineix per l'exposició d'un símptoma físic degut a les emocions, majoritàriament, per malestar emocional. Això comporta una confusió del dolor físic amb el dolor emocional. Ja ho va dir Goleman en el seu llibre:

“Todos sabemos por experiencia propia que nuestras decisiones y nuestras acciones dependen tanto, y a veces más, de nuestros sentimientos como de nuestros pensamientos.” (Goleman, 1993, p.14, la Inteligencia emocional).

2.1.1. Estudis previs sobre les emocions

Moltes investigacions per part de grans autors, han tractat al llarg del temps la temàtica de les emocions, destacant-ne els treballs de Daniel Goleman (1995), Howard Gardner (1993), William James i Carl Lange (Moya et al, 1990), Paul Ekman (2017) i Robert Plutchik (Díaz et al 2001):

- Daniel Goleman, va ser un psicòleg, periodista i escriptor destacat per la gran quantitat d'obres que va publicar sobre la seva teoria de la intel·ligència emocional. Segons Goleman (1995), la intel·ligència emocional es defineix per la capacitat que tenen les persones de reconèixer les seves emocions. Goleman (1995) afirmava que la intel·ligència emocional és clau pel nostre benestar mental i les relacions amb els altres, fent referència a la importància que tenen les emocions en la nostra vida.

Si portem aquest concepte a termes educatius, és molt important promoure la intel·ligència emocional en els alumnes per a treballar a partir de les emocions impulsant la creativitat i l'empatia per assegurar una feina eficaç amb bons resultats que garanteixi el seu benestar emocional.

- Howard Gardner, va ser un psicòleg, investigador i professor de la Universitat de Harvard, conegut per la seva teoria de les intel·ligències múltiples (Gardner, 1993). Gardner (1993) afirmava que hi ha 8 intel·ligències, eliminant la teoria que només existeix una, de manera que les persones no són superiors intel·lectualment, sinó que posseeixen diferents tipus d'intel·ligències desenvolupades, com ell anomenava, talents.

D'aquestes vuit intel·ligències Gardner en destaca dues per parlar sobre les emocions, la intel·ligència interpersonal que destaca l'empatia per a garantir una bona relació entre iguals i millorar la comunicació; i la intel·ligència intrapersonal orientada a l'autoconeixement per a què cada individu sigui capaç d'entendre i interpretar les seves emocions per a poder actuar i obtenir un benestar emocional.

- William James, va ser filòsof, psicòleg i professor de la Universitat de Harvard. Carl Lange, va ser metge i psicòleg; tots dos van treballar junts per a realitzar el seu treball abordant les emocions. James i Lange (Moya et al, 1990) proposen la seva teoria sobre les emocions: *la teoria de James-Lange*, basada en l'estudi de l'origen i transmissió de les emocions. Aquesta teoria explicava que el cos com a resposta d'estímuls o experiències externes genera tensió muscular, suor, acceleració cardiorespiratòria, entre altres; i a partir d'aquestes reaccions apareixen les emocions, de manera que no són les emocions les que donen lloc a les respostes fisiològiques del cos humà sinó tot el contrari. James i Lange (Moya et al, 1990) proposaven un exemple: Si veiem un os la resposta és tenir por i això genera l'impuls de córrer. Ells ho esmenten de manera diferent, dient que realment el fet de veure un os activa l'instint de supervivència i suposa córrer i tot això deriva a tenir por.
- Paul Ekman, és un psicòleg que va destacar en l'estudi de les emocions i la seva classificació (Ekman, 2017). Ekman (2017) va definir la seva teoria sobre les emocions classificant-les en 7 tipus especificats en el següent apartat del marc teòric (1.2. Els tipus d'emocions). A més, va ampliar el seu estudi centrant-se en les "**microexpressions facials**", petites expressions facials que duren segons on

l'emoció que l'individu està sentint interiorment es manifesta de manera automàtica en el seu rostre (Ekman, 2017).

- **Robert Plutchik**, va ser professor i psicòleg. Plutchik va proposar al 1980 la roda de les emocions on es diferenciaven 8 emocions bàsiques que derivaven a altres segons la seva intensitat (Díaz et al 2001). Això defensava la idea que les emocions, al llarg de l'evolució i desenvolupament d'un individu o animal, canvien i s'adapten al medi extern en què viuen. La creació de la roda de les emocions es basava en la seva intensitat i antagonisme. Referent a l'antagonisme, són aquelles emocions que es troben oposades entre si com seria per exemple: Alegria - tristesa. Aquest antagonisme surt representat en les diagonals de la roda. Referent a la intensitat, es representa amb la força dels colors de la roda. Com més propera al nucli de la roda, és a dir, a les emocions bàsiques, més fort serà el color i per tant més intens i com més llunyà del nucli més clar i per tant menys intensitat (Díaz et al 2001). (Informació ampliada a l'apartat 1.2.Tipus d'emocions)

2.1.2. Els tipus d'emocions

Basant-nos en el llibre de **Daniel Goleman** (1995), la Intel·ligència Emocional, i en la teoria de les emocions de **Paul Ekman** (2017), es poden classificar diferents tipus d'emocions definides com les emocions bàsiques.

- **Alegria**
És una emoció agradable i positiva que experimenten les persones a partir d'una situació. Ekman (2017) la relacionava amb l'optimisme, la motivació i una de les emocions més contagioses entre humans.
S'expressa en el rostre amb les galtes i els llavis elevats que comporten que els ulls es tanquin lleument. A més, provoca l'augment d'adrenalina i energia, ja que l'organisme genera serotonina que disminueix l'estrès i ansietat del cos.
- **Tristesa**
Basant-nos el treball d'Ekman (2017), aquesta emoció és considerada com una de les emocions difícils, ja que suposa una introspecció personal per acceptar un o diversos fets. Segons la Real Academia Española (2024) es caracteritza per un sentiment de dolor o desil·lusió que incita al plor. Es manifesta amb una disminució

d'energia en el cos que ralentitza el metabolisme, i en el rostre, es manifesta amb els ulls caiguts i sovint també la boca.

- **Por**

Segons Goleman (1995), aquesta emoció té el seu origen en la protecció vers el perill, la supervivència, on el cos es prepara per a una situació perillosa per tal de fugir o escapar. S'expressa en el rostre amb les celles elevades i juntes, les parpelles elevades i les galtes encongides. A més, Goleman (1995) afirma que aquesta emoció suposa un augment del ritme cardíac, la respiració es ralentitza, els sentits, sobretot el de l'oïda, s'aguditzen i, el cos es tensa i sovint tremola.

- **Ira**

Tal i com esmenta Paul Ekman (2017), l'ira és una de les emocions més perilloses i apareix en situacions que generen frustració. A més, s'associa a problemes cardiovasculars degut a la relació que té amb el cos humà. Aquesta emoció augmenta el flux sanguini a les mans, el ritme cardíac i genera adrenalina en el cos (Goleman 1995) i en el rostre es veu reflectida posant mala cara, els llavis pressionats i els ulls brillants.

- **Aversió o fàstic**

És l'emoció que ens genera rebuig davant una situació, cosa, aliment o persona. Ekman (2017) assegura que el seu origen era per prevenir i protegir a l'ésser humà d'aquells aliments que es troben en mal estat. Es manifesta en el rostre amb el nas arrugat i el llavi superior elevat.

- **Sorpresa**

És l'emoció amb menys durada de totes. Tal i com expressa Ekman (2017), es manifesta davant d'una situació inesperada. L'expressió en el rostre és de celles elevades i ulls i boca oberts.

Tots dos autors compartien la mateixa teoria classificatòria, tot i que Daniel Goleman afegeix dos emocions més: l'amor i la vergonya.

1. **Amor**

Paul Ekman (2017) considerava que l'amor no era una emoció, ja que les emocions són breus i l'amor implica un compromís a llarg termini i per tant, perdura en el temps.

En canvi, Daniel Goleman (1995) afirmava que era una emoció més que suposa un ampli conjunt de valors com l'adoració, la confiança i l'afinitat amb un mateix i els altres, sent una de les emocions més intenses de l'ésser humà. A més, juga amb altres emocions com l'ira, l'alegria i la por.

2. Vergonya

Ekman va definir les 6 emocions bàsiques explicades anteriorment assenyalant que eren innates d'origen biològic, tal i com va afirmar Charles Darwin (1873). En canvi, hi ha d'altres que s'aprenen amb la interacció de l'entorn social en què l'individu es troba, com és el cas de la vergonya.

Goleman descriu la vergonya com una emoció social que suposa un sentiment d'humiliació, culpa i remordiment.

Des del punt de vista de **Robert Plutchik** (Díaz et al, 2001), existeixen diferents tipus d'emocions representades amb diferents colors en la següent roda creada per ell. En la roda de les emocions mostrada en la Figura 1, es definien 8 emocions bàsiques que derivaven a altres. Aquestes emocions són les següents:

1. Alegria
2. Confiança
3. Por
4. Sorpresa
5. Tristesa
6. Aversió o fàstic
7. Ira
8. Anticipació

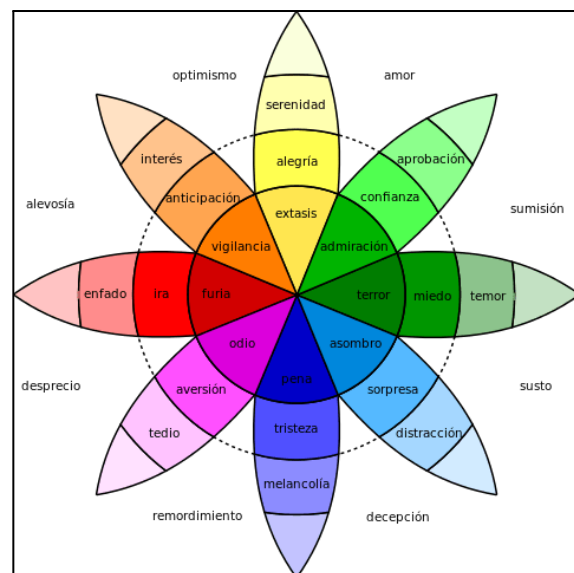


Figura 1. Roda de les emocions de Robert Plutchik (Díaz et al, 2001). Font: Psicología y Mente

Tenint en compte l'explicació de l'apartat anterior i observant la imatge, aquelles emocions que es troben en el nucli serien les que deriven de les bàsiques però amb el grau d'intensitat màxim. I aquelles que es troben més allunyades, són les que tenen el grau d'intensitat més baix. Per exemple, en el cas de l'alegria, s'observa com l'emoció més intensa seria l'èxtasis, el punt més àlgid, i la menys intensa, la serenitat, que s'assemblaria més a un estat de calma. Aquesta intensitat es veurà reflectida en el comportament de l'individu davant l'acte.

També, a les diagonals de la roda es pot observar el concepte d'antagonisme explicat anteriorment, és a dir, les emocions oposades:

1. Alegria - Tristesa
2. Anticipació - Sorpresa
3. Ira - Terror
4. Aversió - Confiança

Altrament, Plutchik assenyalava que la combinació de diverses emocions dona lloc a una de nova que es pot observar entre mig dels extrems de les puntes de l'estrella en la imatge. Aquesta combinació és entre emocions trobades al costat que es mostra en la Figura 2:

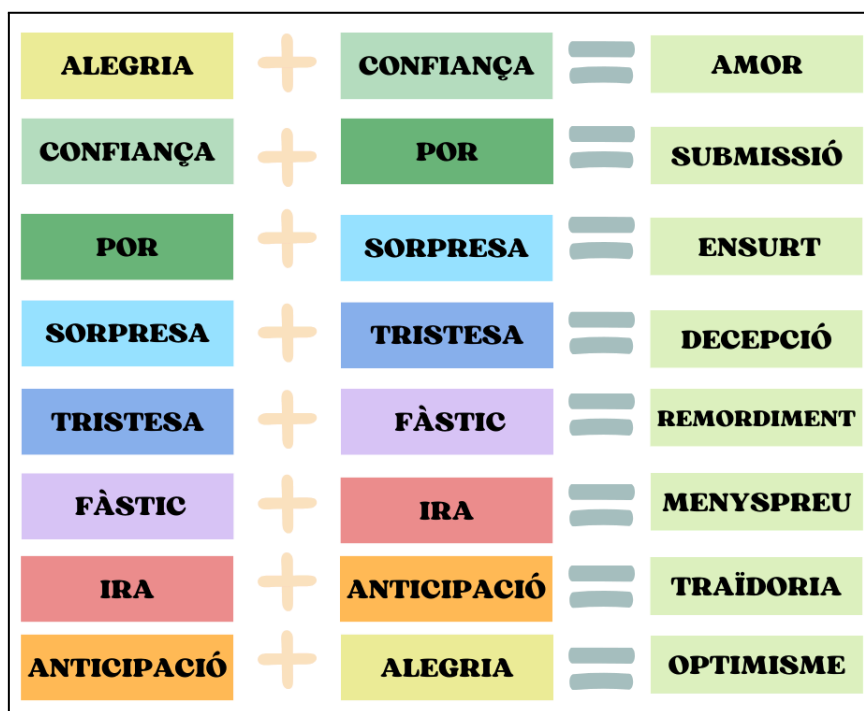


Figura 2. Combinació de les emocions seguint la roda de Plutchik. Font: creació pròpia.

2.1.3. Les emocions a l'aula. Educació emocional

Rafael Bisquerra afirma que l'educació emocional és un procés educatiu continu i permanent, amb l'objectiu de desenvolupar les competències emocionals de l'alumnat (Bisquerra, 2000); sent així clau la intel·ligència emocional presentada anteriorment per Goleman (1995), que establí un seguit de competències i capacitats per a desenvolupar-la (Goleman, 1995). En resum, l'educació emocional promou el desenvolupament d'aquestes competències i així arribar a adquirir la intel·ligència emocional.

Competències emocionals

Les competències emocionals són un conjunt de coneixements, capacitats i actituds claus per prendre consciència, comprendre i regular els fenòmens emocionals (Bisquerra i Pérez, 2007). Tal i com afirma Bisquerra (2003), en el concepte de competència s'integra el saber, el saber fer i el saber ser. Bisquerra i Pérez (2007) presenten el model pentagonal de competències emocionals, basat en cinc competències: la consciència emocional, la regulació emocional, l'autonomia emocional, la competència social i la competència per a la vida i el benestar, presentades en la Figura 3.

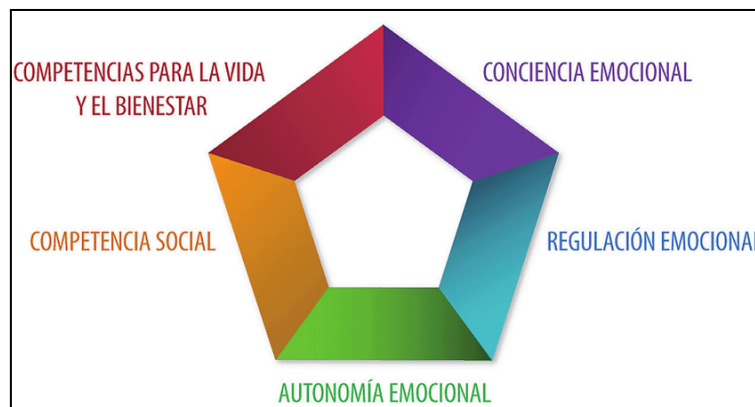


Figura 3. El model pentagonal de les competències emocionals. Font: Bisquerra y Pérez, 2007.

Segons el treball de Bisquerra (2000) i el model pentagonal presentat per Bisquerra y Pérez (2007), podem establir les següents definicions de les competències:

- **Consciència emocional:** és la capacitat de prendre consciència de les pròpies emocions i les dels altres, i per tant, entendre-les. En aquesta competència destaca el terme d'empatia, habilitat que Goleman (1995) considera clau per a un clima còmode a l'aula assegurant una bona relació entre iguals.
- **Regulació emocional:** és la capacitat per a gestionar o tractar les emocions adequadament. En aquesta competència és clau autogestionar les emocions i impulsar-ne de positives eliminant aquelles que esdevinguin negatives. Un dels conceptes que Bisquerra destaca en aquesta competència és el *remind*, referent a aquelles tècniques de relaxació i meditació com el *mindfulness*, per assegurar resultats positius.

- **Autonomia emocional:** és la capacitat per reconèixer, entendre i regular les emocions de manera independent i autònoma; equival al següent pas de la regulació emocional. Dins d'aquesta competència es treballen conceptes com la resiliència, l'autoestima i l'automotivació.
- **Competència social:** és la capacitat de mantenir bones relacions amb altres persones, per tant, implica dominar les habilitats socials de cada individu. Dins d'aquesta competència es treballen les habilitats socials bàsiques, el treball en equip, la comunicació i el respecte, entre altres.
- **Competències per a la vida i el benestar:** són la capacitat d'assumir responsabilitats i adoptar comportaments per tal d'afrontar els reptes que esdevinguin en la vida diària. Aquestes competències, ajuden a organitzar el dia a dia de manera sana i equilibrada per assegurar un clima positiu de benestar. Es basen en el benestar emocional i el paper de l'individu com a ciutadà participatiu, crític i responsable.

Aquestes competències, s'han de desenvolupar per arribar a una regulació emocional i per tant, a un benestar emocional. A les aules, Bisquerra (2005) assegura que és molt important el rol i la formació del mestre envers l'educació emocional, per assegurar un benestar emocional en els alumnes i, per tant, afavorir el seu rendiment acadèmic i la seva salut mental. A més, Goleman (1995) afirmava que habilitats com l'empatia o l'autoregulació emocional, eren claus en l'àmbit acadèmic, ja que suposa un bon benestar emocional i social en l'individu.

D'aquesta manera, per aconseguir portar a terme l'educació emocional a les aules, cal un bon professorat. És per això que Bisquerra (2005) afirma que el docent ha d'estar implicat a través del disseny d'activitats basades en el tractament de les emocions i les competències emocionals per a garantir un bon clima de treball entre alumnes i professionals; teoria que comparteix amb Ibáñez (2002), que també assegurava la importància del paper del docent per fomentar la interacció mestre-alumne i garantir una bona educació emocional.

A més, continuant amb la seva teoria, Rafael Bisquerra en una entrevista realitzada al maig de 2020 assegura que:

“Si no se atiende al desarrollo emocional de forma apropiada, lo más probable es que haya un incremento de ansiedad, estrés, depresión...” (Bisquerra, 2020).

En definitiva, l'educació emocional vol donar resposta a aquelles necessitats socials que l'educació formal no pot, i per tant, preparar als alumnes per tal que adquireixin un benestar emocional en la seva vida quotidiana i evitar sensacions o accions negatives que perjudiquin al seu desenvolupament (Bisquerra, 2003).

Beneficis de l'educació emocional a l'aula

Després d'haver fet un anàlisi sobre què és l'educació emocional i les seves característiques, cal fer esment del paper que té a les aules i el que aporta als alumnes. Des del punt de vista de Bisquerra (2020), l'educació emocional comporta:

- L'increment positiu de les habilitats socials i de les relacions interpersonals, és a dir, entre iguals.
- La disminució de pensaments negatius i per tant, la millora de l'autoestima i de l'empatia.
- Una millora del rendiment acadèmic.
- Afavoreix una millor adaptació escolar, social i familiar.
- Disminuir l'estrès i l'ansietat a dins i fora de l'aula, i per tant, suposa un clima positiu a l'aula i satisfacció.
- Disminució de problemes de conducta.

Les emocions a l'aula en educació infantil

Durant el curs 2017-2018 es va establir un projecte pilot a diferents escoles de Barcelona per a instaurar un programa d'educació emocional a segon cicle d'educació infantil, el programa **1,2,3, emoció!** (Bartrolí i ASPB, 2018). Aquest programa creat per Bartrolí (2018) i l'Agència de Salut Pública de Barcelona (2018) tenia com a objectiu promoure la salut mental entre els estudiants i assegurar el seu benestar emocional. Es van especificar un seguit d'objectius basats en el model pentagonal proposat per Bisquerra i Pérez (2007) per assegurar que l'alumnat adquireixi a final de curs les competències establertes. S'estructurava en 3 blocs: bloc d'aula, a realitzar al centre, bloc de famílies per involucrar a pares, mares i tutors, i bloc d'entorn, involucrant a tots aquells professionals que formen part de l'escolarització dels alumnes, com serien els d'extraescolars. Cada bloc a treballar es basava en un total de 6 temàtiques diferents relacionades amb les emocions i la salut

emocional dels infants amb activitats a desenvolupar per a cadascuna: la pertinença d'un mateix, l'autoestima, l'amistat, els reptes, la justícia i l'assetjament i els canvis, pèrdua i mort, temàtiques que recorden a les competències proposades per Bisquerra i Pérez (2007).

En definitiva, el programa va resultar en èxit absolut, tal i com va avaluar Bartrolí i l'Agència de Salut Pública de Barcelona a través de diferents gràfics on es podia observar l'increment de la competència emocional en alumnes d'educació infantil, sobretot en aquells alumnes que presentaven Trastorn de l'Espectre Autista (Bartrolí, 2023).

Les emocions a l'aula en educació primària

A l'escola Immaculada Concepció d'Horta de Barcelona es va implementar el projecte Emociona't al curs 2017/2018 amb l'objectiu de fomentar la intel·ligència emocional (Goleman, 1995) per poder ajudar als infants d'educació primària en el seu benestar personal i social. Es va treballar de manera transversal des de P3 fins 6è de primària per tal de treballar les competències emocionals que Bisquerra i Pérez (2007) van proposar en el seu model pentagonal.

No hi ha cap avaluació posterior de l'escola del projecte, però actualment es segueix implementant el Projecte Emociona't, de manera que va resultar òptim.

2.2. La salut mental

Segons l'Organització Mundial de la Salut (2022) estar sa o tenir salut engloba l'estat de benestar físic, mental i social, de manera que a banda de la part física, també cal donar la importància que es mereix a la salut mental. Seguint el que afirma l'Organització Mundial de la Salut, la salut mental és l'estat de benestar mental que permet a les persones fer front als moments d'estrès que presenta la vida i desenvolupar habilitats. És clau en la capacitat de decisió individual i col·lectiva i en l'establiment de vincles socials. Seguint aquesta definició, es pot observar la importància que té la salut mental en les persones, sobretot en infants, pel fet que es troben en procés de desenvolupament. Segons l'Organització Mundial de la Salut (2022), una mala salut mental suposa sensació d'angoixa, tristesa i poc benestar. A més, situacions d'assetjament escolar o una infància complicada relacionada amb problemes parentals, agreugen el benestar mental d'infants dificultant el seu desenvolupament en un futur.

Klein (1960) en la seva obra “Sobre la salut mental”, afirmava que la base o origen de la salut mental era una personalitat ben formada, referent a la maduresa emocional, el caràcter, la capacitat de regular les pròpies emocions i situacions conflictives del dia a dia, entre altres.

Actualment, s’ha establert de manera mundial el dia de la salut mental el 10 d’octubre, inaugurant-se l’any 1982 per la Federació Mundial per a la Salut Mental (WFMH) juntament amb l’Organització Mundial de la Salut. El seu objectiu era promoure la salut mental i fer-ne una prioritat a través de la seva visibilització de manera mundial. En aquest curs 2023/2024 Espanya va proposar el 10 d’octubre de 2023 el cartell mostrat en la Figura 4 on s’estableix la salut mental com un dret universal per a tothom.

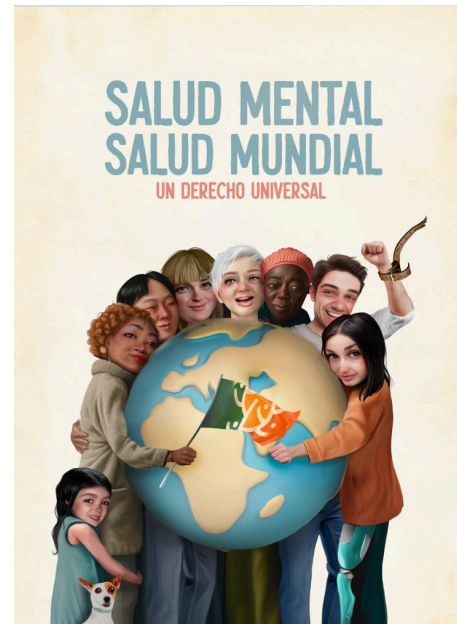


Figura 4. Cartell del dia Mundial de la Salut Mental 2023: Font: Confederación Salud Mental España.

A Espanya, és un tema que preocupa molt als ciutadans degut al gran augment de casos que hi ha actualment segons el que afirma UNICEF:

“Més de 1 de cada 7 infants i adolescents de 10 a 19 anys en tot el món, presenta un problema de salut mental diagnosticat.” (UNICEF, 5 d’octubre de 2021)

Basant-nos en les estadístiques de “The European House - Ambrosetti Team, 2022” , la pandèmia COVID-19 va suposar un agreujament en la salut mental de les persones a nivell mundial augmentant un 28% l’ansietat, un 23% la depressió i un augment del 5% en soledat, por i estrès, respectivament, en infants i adolescents (Ambrosetti Team, 2022).

TRACTAMENT DE LA SALUT MENTAL

Actualment, la salut mental és un tema cada vegada més visible, sobretot en infants i adolescents, és per això que s’han posat en marxa propostes i campanyes per tractar-ho de manera adient. Concretament, l’Organització Mundial de la Salut (OMS) ha implementat un

Pla d'Acció Integral sobre Salut Mental 2013-2030 amb l'objectiu d'ajudar i prevenir situacions que podrien afectar negativament la salut mental de les persones (OMS, 2022). Aquesta iniciativa destaca la importància de l'atenció integral i estratègies preventives per abordar aquesta preocupació social.

Un dels mètodes o eines impulsats per ajudar als infants a tenir un bon desenvolupament i benestar emocional és la Fundació ANAR (Moroder, 2012). Aquesta fundació va proposar una iniciativa establint un telèfon d'ajuda gratuït per infants i adolescents que necessitin ajuda i proporcionant un servei telefònic de psicologia durant 24 hores. La Fundació ANAR té origen al 1970 i col·labora en el marc de la Convenció dels Drets dels Infants de la ONU.

Telèfon: 900 20 20 10

Altrament, la plataforma The National Academies (2024) proposa un seguit d'eines d'ajuda per a famílies i infants per tal d'assegurar el seu benestar emocional i prevenir situacions de risc. En són d'exemple:

- Guia de relaxació per infants amb un seguit de respiracions per a calmar-los.
- Diferents activitats interactives en relació amb el seu benestar emocional.
- Guies de Mindfulness.

2.2.1. Estudis previs sobre la salut mental

El concepte de salut mental es troba actualment en el punt de mira de la societat i en constant canvi i evolució, però sempre ha estat present entre els ciutadans i molts autors l'han treballat a fons:

- Sigmund Freud, va ser metge i neuròleg que va fundar el que coneixem actualment com **psicoanàlisi** (Freud, 1917). La psicoanàlisi de Freud es basava en entendre com funciona la ment humana i tot el que suposa en l'individu. Una de les seves teories va influir directament en la salut mental, la teoria de l'estructura de la personalitat: "el *ello*, referent a la part negativa, el que ens fa actuar malament, *el yo*, referent a l'individu o la persona en qüestió, i *el superyó*, referent a la part ideal i perfecta de l'individu, la que actua amb bona fe (Freud, 1923)". Amb aquesta obra afirmava que les tres personalitats interactuen i entren en conflicte, influint per tant, en el benestar mental de l'individu.

- Melanie Klein, va ser psicoanalista i va crear la seva teoria sobre el funcionament psíquic. A més, va fer múltiples contribucions sobre el desenvolupament infantil des del punt de vista del psicoanàlisi en la seva obra "El psicoanàlisi dels nens" on establia la importància de la vida emocional dels infants per al seu desenvolupament (Klein, 1932). Pel que fa a la salut mental, Klein hi va contribuir amb moltes de les seves obres, destacant el desenvolupament de conceptes relacionats amb l'ansietat i la culpa (Klein, 1948).
- Carol Ryff, és una psicòloga americana coneguda per desenvolupar la psicologia del benestar i la resiliència (Ryff, 1989). Va desenvolupar el model de benestar psicològic que es basa en: l'autoacceptació, les relacions positives amb altres, els propòsits o metes a llarg termini, el creixement personal, el control ambiental i l'autonomia (Muñoz et al. 2022).
- Abraham Maslow, va ser un psicòleg conegut per desenvolupar la teoria sobre la jerarquia de les necessitats, de manera que aquell que arriba a l'autorealització assegura el desenvolupament de capacitats individuals la qual cosa contribueix a obtenir una bona salut mental (Maslow, 1943). Va definir aquesta jerarquia amb una piràmide amb diferents necessitats des de la base amb les necessitats més bàsiques, fins la punta amb aquelles més concretes: necessitats fisiològiques com l'alimentació i la set, necessitats de protecció i seguretat, necessitats d'amor i pertinença referents al concepte de sentir-se acceptats, necessitats de valoració i finalment, necessitats d'autorealització.
- Carl Rogers, va ser un psicòleg nord-americà que va introduir el concepte de la teràpia centrada en el client o psicoteràpia, donant importància a l'empatia i l'autoexploració per tal de fomentar el creixement personal (Rogers, 1981). En la seva obra desenvolupa el concepte de teràpia lúdica amb l'objectiu d'aportar psicoteràpia als infants i contribuir en el seu benestar emocional (Rogers, 1981)
- Martin Seligman, és un psicòleg i escriptor nord-americà conegut per contribuir en l'estudi de la psicologia positiva centrant-se en el benestar emocional de les persones (Seligman, 2002). La psicologia educativa de Seligman destaca la importància de cultivar els aspectes positius de l'ésser

humà. En una de les seves obres, investiga com les persones poden arribar a aconseguir la felicitat plena a través del descobriment i desenvolupament de fortaleces pròpies. A més la seva teoria ha contribuït a l'àmbit educatiu buscant desenvolupar les habilitats socials i emocionals dels alumnes per assegurar el seu benestar (Seligman, 2002).

- Erich Fromm, va ser psicoanalista, psicòleg i filòsof humanista conegut per abordar temes com la llibertat i la relació entre la vida de les persones i la seva salut mental. En una de les seves obres, analitzava la importància de les relacions entre persones en el benestar emocional (Fromm, 1956). Segons ell, la salut mental consistia en adquirir la capacitat d'estimar i viure pacíficament eliminant tot allò negatiu de la vida (Fromm, 1956).

2.2.2. Salut mental en els alumnes d'infantil i primària

Segons els Centres pel Control i Prevenció de malalties (CDC, 2022), que els infants tinguin salut mental significa que puguin arribar a desenvolupar-se de manera cognitiva i emocional per tal d'adquirir les habilitats i competències claus en el moment de desenvolupament en què es trobin.

Per assegurar aquest benestar emocional en infants a les aules, s'apliquen tècniques de treball i aprenentatge cooperatiu per reforçar les relacions entre iguals apostant per un treball en equip i assegurant una cooperació mútua dins d'un clima de treball positiu (Johnson, D., i Johnson, R., 1994).

Tal i com afirma Rosa Molina, doctora psiquiàtrica especialitzada en infants, en una entrevista realitzada al diari "El Mundo" (Galafate, 24 novembre 2023) el coneixement és la millor medicina, referent a què els infants han de ser conscients dels seus problemes, traumes o allò que les seves emocions generin en el seu cos per tal de poder-los reconèixer i així arribar a aportar una solució i garantir salut mental. És per això que Molina (2021) assegura que el cos és el lloc on actuen les emocions de manera tan directa que resulta la mateixa sensació d'un dolor físic real.

Com bé hem pogut veure al llarg d'aquesta investigació teòrica, les emocions tenen un paper clau en la salut mental i si aquelles emocions negatives persisteixen, resulten en trastorns mentals que arriben a afectar el dia a dia de les persones greument.

Aquests trastorns sovint són relacionats de manera extremista amb aquells infants que presenten necessitats educatives especials, quan realment un trastorn mental es defineix com una alteració de la part cognitiva, la regulació d'emocions o el comportament d'un individu (OMS, 2022). Amb aquesta definició podem extreure que si un alumne presenta dificultat amb les seves emocions i/o les somatitza (Goleman, 1995) expressant dolor emocional o físic i persisteix de manera que interfereix en el seu desenvolupament i en el seu dia a dia, es diagnosticaria com un trastorn mental o emocional.

Seguint aquest fil, s'exposen els trastorns emocionals i mentals més comuns en infants a les escoles basant-nos en el que especifica el Manual de Diagnòstic i Estadístic dels Trastorns Mentals (DSM-5) (Associació Americana de Psiquiatria, 2014):

- **Trastorns d'ansietat (TA)**

Es caracteritza per una por o ansietat en excés que es produeix de manera repetida durant un període de temps determinat. Pot ser degut a:

- Una separació, sigui un divorci de familiars o una separació en l'àmbit d'amistat, que suposaria un malestar i una preocupació constant que sovint es manifestaria en dolor físic. També, durant el període d'inici d'escolarització a educació infantil, dels 3 als 6 anys, molts infants presenten aquest trastorn per la sensació de separació dels seus pares en arribar a l'escola.
- Una fòbia específica, caracteritzada per una por o ansietat molt intensa per alguna persona, objecte o situació específica que es consideraria un trastorn emocional o mental quan persisteix i afecta en gran mesura a la vida quotidiana de l'infant provocant-li malestar continu.
- Una fòbia social, caracteritzada per una por o ansietat intensa davant de situacions socials on l'infant es sent exposat i observat, i ha d'actuar davant d'altres. Aquest tipus de situacions sovint es manifesten amb atacs de pànic on la por i el malestar s'intensifiquen arribant a tenir sensacions de mareig, tremolors i dolor en el cos.

- **Trastorn per dèficit d'atenció (TDA)**

És un dels trastorns més comuns avui en dia en infants. Es caracteritza per tenir problemes a l'hora de mantenir l'atenció. L'infant mostra dificultat per seguir el ritme de la classe i realitzar les activitats degut a la seva falta d'atenció, a més, no escolta les indicacions, es distreu i es cansa ràpidament, de manera que no finalitza les tasques.

- Sovint, aquest trastorn es complementa amb hiperactivitat (TDAH), ja que l'infant mostra poc autocontrol en el seu cos i es troba massa actiu. A més, els alumnes que presenten TDAH actuen de manera impulsiva sense pensar les conseqüències que tindrà l'acte.

- **Trastorns conductuals**

Aquest tipus de trastorns es caracteritzen per males conductes per part dels infants de manera contínua. Destaquem diversos tipus:

- Trastorn d'oposició desafiant → El mal comportament es manifesta amb molta agressivitat, actituds desafiantes i sovint rancor o venjança cap a l'adult.
- Trastorn explosiu intermitent → L'infant té impulsos d'agressivitat verbal i sovint física.
- Trastorn de la conducta → L'infant no respecta les normes establertes a l'escola ni a casa i les seves respostes són negatives destacant-ne les mentides i les males conductes amb els iguals i els adults amb amenaces i enuigs.

- **Trastorn Obsessiu Compulsiu**

Es caracteritza per tenir pensaments de manera repetida sobre una mateixa persona o situació que generen ansietat o malestar constant en l'infant. Sovint, per neutralitzar i eliminar aquests tipus de pensaments l'infant realitza accions o actes de manera compulsiva com per exemple ordenar, comptar, rentar-se les mans, entre altres. Amb aquestes accions o comportament, l'infant evita pensar en allò que li genera malestar i ansietat i així assegura tenir benestar, però el resultat és totalment el contrari i acaba desenvolupant una obsessió que resulta negativa.

- **Trastorns per somatització**

Es caracteritza per tenir símptomes o malestar físic de manera persistent degut al malestar emocional que l'infant sent en aquell moment. Aquest malestar pot ser degut a ansietat o preocupació per alguna cosa determinada, per això aquest trastorn està relacionat amb el trastorn d'ansietat.

- **Trastorns relacionats amb traumes o factors d'estrès**

Quan infants viuen situacions de molt d'estrès que resulten traumàtiques i negatives, es generen diversos trastorns que afecten el seu dia a dia i al seu desenvolupament:

- Trastorn d'apego reactiu → l'infant rebutja a l'adult inhibint les seves emocions i comportaments de consol o afecte envers ells.

- Trastorn d'estrès posttraumàtic → degut a alguna situació o experiència molt negativa per l'infant, ja sigui la mort d'algun familiar, un divorci o altres, l'infant presenta problemes amb la son, angoixa i ansietat constant i alteració de l'estat d'ànim, entre altres, que li generen malestar psicològic i li dificulten el seu dia a dia.
 - Trastorn d'adaptació → es caracteritza per tenir reaccions molt exagerades davant l'estrès que suposa iniciar una nova etapa com començar a una escola nova, canvi d'amistats o d'etapa, entre altres. Aquestes reaccions es manifesten amb pensaments negatius, ansietat i un baix estat d'ànim que dificulten l'adaptació a la nova situació.
- **Tartamudeig o tics nerviosos**

Tal i com s'especifica en el Manual de Diagnòstic i Estadístic dels Trastorns Mentals (DSM-5) presentat per l'Associació Americana de Psiquiatria (DSM-5, 2014):

“Un tic és una vocalització o moviment espontani i ràpid” (DSM-5, 2014).

Un dels més comuns és el trastorn de Tourette, que causa aquests tics nerviosos involuntaris, que els alumnes no poden controlar. Els tics poden ser verbals o motors i s'origina entre els 5 i els 10 anys.

Segons l'Institut Nacional de Sordera i altres Trastorns de la Comunicació (NIDCD, 2017), el tartamudeig és un trastorn de la parla que es caracteritza per repetir sons i síl·labes provocat per la dificultat que suposa reproduir la paraula. A més, sol estar relacionat amb tics nerviosos i pot arribar a desenvolupar-se un mutisme selectiu, on l'infant al veure que no es pot comunicar de manera adequada decideix deixar de fer-ho per decisió pròpia. Sovint, el seu origen és degut a traumes o problemes psicològics i emocionals.

2.2.3. Programes envers la salut mental

2.2.3.1. Programa TEI

El Programa TEI és un programa amb l'objectiu d'assegurar la convivència entre iguals i prevenir l'assetjament escolar i conductes negatives de violència a les escoles. Es basa en la tutorització entre iguals caracteritzada per un suport emocional entre companys. Els més

grans tutoritzen als més petits des d'educació infantil, educació primària i secundària fins als cicles formatius (Programa TEI, 2023).

Andrés González Bellido, psicòleg i catedràtic, va ser el fundador del Programa TEI, implementat en el curs escolar 2002/2003 als centres educatius de tota Espanya.

- Educació Infantil

En aquesta etapa educativa s'aplica aquesta metodologia amb l'objectiu d'assegurar una bona convivència entre els més petits. En el cas dels infants, els alumnes que cursen I-4 són els que s'encarreguen de formar-se i preparar-se en la tutorització entre iguals perquè, quan cursin I-5, puguin ser tutors emocionals dels alumnes que es trobin al curs I-3. Veiem així, que tindria una durada de dos anys per alumnat, el primer any realitzen una formació durant tot el curs escolar, i l'any següent ho posen en pràctica durant tot el curs.

En resum, els infants de 3 anys són tutoritzats emocionalment pels de 5 anys que prèviament el curs anterior hauran fet una petita preparació per a ser tutors en un futur proper. Pel que fa al primer cicle d'educació infantil, s'ha començat a implementar en alguns centres educatius en aquest any 2024 com a període de prova del projecte en els més petits (Programa TEI, 2023).

- Educació Primària

En aquesta etapa educativa es segueix el mateix procediment que amb els alumnes d'educació infantil; aquells que s'encarreguen de tutoritzar sempre tenen un marge de diferència d'edat de dos anys, de manera que poden aplicar la seva experiència en els companys més petits.

Els alumnes de cicle inicial no inicien la formació per a ser tutors, sinó que comencen el desenvolupament de competències a través d'activitats basades en les emocions i els valors, és a dir, s'inicien en el marc teòric de la metodologia. A partir de cicle mitjà és quan realitzen les formacions per a ser tutors un cop arribin a cicle superior, de manera que aquells que estiguin cursen 5è de primària són tutors dels alumnes de 3r, i els alumnes que cursen 6è són tutors dels seus companys de 4t (Programa TEI, 2023).

Objectiu

L'objectiu del Programa TEI és desenvolupar l'estratègia de la Tutoria entre Iguals (TEI) que es centra en el desenvolupament de competències cognitives, psicològiques i emocionals. S'estableixen els següents objectius en el Programa TEI (2003):

- **Conscienciar** a la comunitat educativa del que suposa la violència i quines conseqüències hi té en les persones en tots els àmbits.
- Facilitar una **educació inclusiva** assegurant la integració de tot l'alumnat en la comunitat educativa.
- Establir un **referent**, tutor, per promoure l'**autoestima**, la **seguretat** i **confiança** en un mateix.
- **Empoderar** a l'alumnat a disminuir l'assetjament i fomentar un clima segur a l'escola.
- Desenvolupar l'**empatia** en tot l'alumnat i assegurar un compromís individual i grupal.
- Desenvolupar i integrar la "**TOLERANCIA CERO**" al centre educatiu.

Beneficis

Segons Bellido (2021), autor del Programa TEI, la Tutoria entre Iguals suposa diversos beneficis:

- Disminució el nivell d'estrès, ansietat i malestar emocional ocasionat per situacions de violència o assetjament a les aules.
- Augment d'empatia entre iguals i millora del clima d'aula.
- Millora en la motivació i rendiment acadèmic dels estudiants.
- Augment de l'autoestima i el benestar emocional en l'alumnat.

A més, es pot observar en les estadístiques que trobem a continuació els resultats referents al benestar emocional i salut mental dels alumnes diferenciant aquells centres que apliquen la metodologia TEI (en blau) i aquells que no ho apliquen (en vermell).

Podem observar que a l'hora d'aplicar el programa, l'autoestima en els alumnes augmenta un **8,6%**; l'ansietat disminueix en un **16%** i la depressió disminueix en un **40%**. Aquests resultats presentats en la Figura 5, mostren evidències molt favorables del Programa TEI.

Variables personales, de bienestar y SALUD MENTAL	
○ Autoestima	E: (TEI) – C: (NO TEI) = + 8,6 %
○ Percepción de ansiedad	E: (TEI) – C: (NO TEI) = - 16,0 %
○ Percepción de depresión	E: (TEI) – C: (NO TEI) = - 40,0 %

Figura 5. Gràfic dels resultats respecte aquells centres que apliquen TEI (blau) i aquell que no ho apliquen (vermell). Font: Programa TEI, 2023.

Implementació a les escoles

Basant-nos en les evidències científiques de l'Equip TEI (2023), per implementar el programa als centres educatius es segueixen diferents passos tenint en compte els professionals de l'educació, les famílies i els estudiants del centre:

Professorat i personal no docent

Cal una prèvia formació del professorat o personal educatiu per a poder dur a terme amb professionalitat el projecte amb l'alumnat. Es realitzen entre 6 i 8 hores de formació de manera presencial o en línia

Durant aquesta formació, el professorat rep material per a poder implementar el programa en els diferents cursos, i assessorament i seguiment constant durant el procés d'implementació per part de l'Equip TEI.

A més, els membres del personal no docent com monitors de menjador o extraescolars, reben 3 hores de formació per treballar el contingut del programa i poder formar-ne part professionalment.

Famílies

És important tenir en compte a les famílies i assegurar la seva participació durant la realització i implementació del programa en el centre educatiu. És per això, que es realitza una formació a les famílies a través d'una sessió dirigida a explicar en què consisteix el programa, els continguts a tractar durant la seva implementació i el paper de les famílies en el programa per prevenir la violència i l'assetjament escolar.

Alumnes

El programa té l'objectiu que aquells alumnes més grans siguin tutors dels més petits, de manera que necessiten una prèvia formació per a poder tutoritzar als seus iguals. Aquesta tutorització es treballa a partir d'una formació de 3 sessions, d'una hora per sessió, basada en les qualitats i habilitats socials de l'alumne en qüestió, la seva empatia i la capacitat de resolució de conflictes.

Durant la formació s'entregarà als alumnes materials i activitats per treballar durant tot el curs. Per exemple, en el cas d'educació primària, l'alumne que estigui cursant 5è curs rebrà material per a poder utilitzar durant tot l'any amb l'alumne que tutoritzi de 3r curs. Aquest material i activitats tractarà temes com l'empatia, la inclusió, la cohesió, el respecte i l'assetjament, entre altres.

2.2.3.2. Programa de Benestar Emocional “Benestar per estar bé”

El Programa “Benestar per estar bé”, parteix de *l'Estratègia Nacional de Salut mental 2022-2026* l'objectiu de millorar la salut mental de la població i atendre de manera afectiva a les persones amb problemes amb la salut mental de manera primerenca. (Ministerio de Sanidad, 2022). Tal i com afirmen en el document oficial de l'estratègia el seu objectiu és:

“Mejorar la salud mental de la población en todos los niveles y ámbitos de atención del Sistema Nacional de Salud” (Ministerio de Sanidad, 2022).

Objectius del Programa

En el curs 2022-2023 el Departament d'Educació impulsa un programa destinat a tutors, docents, professionals de l'educació, alumnes i familiars, amb els objectius esmentats a continuació: (Chillida, 2023)

- Acompanyar, assessorar i donar suport als docents i professionals de l'educació oferint-los les eines necessàries per millorar el benestar emocional dels alumnes.
- Detectar i donar resposta a situacions de malestar emocional o mental entre alumnes.
- Formar al professorat per desenvolupar competències relacionades amb el benestar emocional i promoure la seva importància.
- Oferir a alumnes i famílies les eines necessàries per a la millora i gestió emocional.

Aquest programa té una durada d'un curs escolar, el curs 2022-2023, i segons els resultats que s'obtinguin el Ministeri d'Educació i Formació Professional apostarà per la seva continuïtat en els centres (Gencat, 2023). Seguint aquest fil, l'avaluació serà de tipus quantitatiu i qualitatiu i es realitzarà per part de l'equip de professionals del programa a partir d'uns indicadors específics d'avaluació (Gencat, 2023).

Actualment, encara no hi ha avaluació del programa per a la seva continuïtat.

2.3. Síntesi de les aplicacions teòriques al Projecte de Millora

Després d'haver analitzat els diferents punts teòrics mostrats en aquest Projecte de Millora per a l'escola La Móra, m'agradaria exposar les següents idees:

Primerament, cal establir una relació directa entre les emocions i la salut mental perquè els alumnes reconeixin i interpretin el que això suposa pel seu benestar emocional. Tal i com presentava Goleman (1995) amb el concepte d'intel·ligència emocional, el fet de reconèixer les pròpies emocions ajuda intrínsecament a millorar el benestar emocional. Per aquest motiu crec que és important treballar-ho amb els alumnes des d'edats primerenques per facilitar-los el dia a dia i promoure un desenvolupament òptim.

Altrament, la investigació realitzada sobre el Programa TEI creat per Andrés Bellido l'any 2002, ha permès veure que la implementació en centres educatius suposa una reducció directa de situacions negatives i la promoció del benestar emocional i la salut mental dels alumnes, ja que tal com s'ha vist anteriorment, suposen un problema en el rendiment acadèmic de l'alumnat i en el seu desenvolupament.

En resum, en aquest projecte de millora es pretén treballar les emocions per promoure la salut mental dels alumnes i assegurar el seu benestar emocional a l'escola aportant-los suport professional diari i totes aquelles eines necessàries que permetin una evolució positiva en l'alumnat.

A més, amb la implementació del programa TEI disminuirà en gran mesura l'estrès i ansietat entre l'alumnat per situacions d'assetjament provocades entre iguals, assegurant una cohesió i un clima agradable al centre. La Tutorització entre Iguals fomentarà un clima agradable i segur entre els infants i els professionals de l'educació, evitant així situacions negatives que puguin afectar el benestar emocional dels alumnes i al seu desenvolupament.

3. Marc normatiu

En aquest apartat s'exposa el marc normatiu referent al projecte de millora relacionat amb l'educació emocional i la salut mental de l'Escola La Móra. Concretament, s'especificaran aquelles lleis o decrets que regeixen qualsevol concepte envers les emocions i la salut mental. La normativa general es podrà consultar en el PEC de l'escola prèviament realitzat.

LLEIS D'ÀMBIT INTERNACIONAL

Segons la **Declaració Universal dels Drets Humans** (10 de desembre de 1948) s'estableixen els drets de tots els éssers humans, dins dels quals s'inclou en l'**article 26** el dret a l'educació i a l'**article 25** el dret a tenir una vida que asseguri la salut i el benestar de l'individu.

Segons la **Convenció sobre els Drets dels Infants** (20 de novembre de 1989) s'estableixen els drets dels infants.

LLEIS D'ÀMBIT ESTATAL

Segons la **Llei Orgànica 8/1985, del 3 de juliol, reguladora del Derecho a la Educación**, es regula el dret a obtenir una educació.

A la **Constitución Española, aprobada por Las Cortes en sesiones plenarias del Congreso de los Diputados y del Senado celebradas el 31 de octubre de 1978**, on s'estableixen els drets i deures fonamentals del ciutadans.

Segons la **Llei Orgànica 3/2020, de 29 de desembre, per la qual es modifica la Llei Orgànica 2/2006, de 3 de maig, d'educació**, es determinen els drets de tots els infants, juntament amb l'educació inclusiva i l'equitat. A l'**article 12**, s'especifica l'atenció i el treball a ambdós cicles d'educació infantil de la gestió emocional. A més, es concreta en l'**article 19**, l'especial atenció a una educació emocional i en valors que potenciï un aprenentatge significatiu per promoure l'autonomia i la reflexió en els alumnes. També, a l'**article 24**, s'esmenta que es treballarà l'educació emocional a totes les matèries escolars.

Segons la **Llei 6/2023, del 22 de març, de les persones amb problemes de salut mental i les seves famílies**, establerta a la comunitat autònoma de La Rioja, s'estableix en l'**article 2** el desenvolupament de la formació, educació i investigació en salut mental. A més, en l'**article 3**, s'especifica el fet de promoure l'educació emocional com a estratègia de prevenció de la salut mental.

Segons el **Reial Decret 157/2022, d'1 de març, pel qual s'estableixen l'ordenació i els ensenyaments mínims de l'Educació Primària**, s'estableixen els termes generals de l'Educació Primària establint els objectius, les competències i sabers, les àrees de coneixement i l'avaluació entre altres aspectes rellevants. Concretament, a l'**article 6** s'especifica l'atenció especial a l'educació emocional i en valors de l'alumnat i, com a competències clau a adquirir en finalitzar l'escolarització Primària, trobem la **competència personal, social y d'aprendre a aprendre (CPSAA)** que contribueix al benestar físic, mental i emocional de l'infant i dels altres.

En l'Àrea de Coneixement del Medi Natural, Social i Cultural, a les competències específiques establertes en el Reial Decret, trobem la **competència específica 4** "*conèixer i prendre consciència del propi cos, així com les emocions i sentiments propis i aliens per desenvolupar hàbits saludables i aconseguir el benestar físic, emocional i social*" que té en compte el benestar emocional de l'infant. I en la mateixa àrea de coneixement, **sabers bàsics com "la vida en nuestro planeta"** que especifica unes pautes que fomentin la salut emocional i social adequada.

En l'Àrea de Coneixement de l'Educació Artística, es té en compte la dimensió emocional i en l'Àrea de Coneixement de l'Educació Física s'implementa un **bloc de sabers "d'autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius"** tenint en compte la gestió emocional de l'alumnat.

A més, s'afegeix una nova Àrea de Coneixement d'**Educació en Valors Cívics i Ètics** que estableix l'educació emocional com a imprescindible per a formar alumnes capaços de mantenir relacions satisfactòries amb altres. En l'Àrea de Coneixement de les Matemàtiques, s'especifiquen diferents sentits, concretament el **sentit socioemocional** on es té en compte la gestió emocional de l'alumnat.

Segons el **Decret 211/2022, de 10 de novembre, pel qual s'estableix l'ordenació i currículum de l'educació primària a la comunitat autònoma de Canàries**, s'estableix una nova Àrea del Coneixement en Educació Emocional i per a la Creativitat, establerta únicament a la comunitat autònoma de Canàries per assegurar el benestar i desenvolupament emocional, mental i social de l'alumnat.

LLEIS A NIVELL AUTONÒMIC

Segons l'**article 21 drets i deures en l'àmbit de l'educació de l'Estatut d'Autonomia de Catalunya del 2016**, totes les persones tenen dret a una educació de qualitat i a accedir-hi en condicions d'igualtat.

LLEIS EDUCATIVES GENERALS

Primerament, el **Decret 279/2006, de 4 de juliol, sobre drets i deures de l'alumnat i regulació de la convivència en els centres educatius no universitaris de Catalunya**, estableix en l'**article 8 Dret a la formació**, que l'alumnat té dret a rebre una formació per aconseguir un desenvolupament integral de la seva personalitat, és per això que l'educació emocional ha de capacitar-lo per al desenvolupament de relacions amb ell mateix i els altres. A més, en l'**article 11 Dret a la integritat i la dignitat personal**, s'estableix el dret de l'alumnat a la protecció contra qualsevol agressió física, emocional o moral.

Segons la **Llei 12/2009, del 10 de juliol, d'educació**, s'estableix en l'**article 2 Principis Rectors**, que el sistema educatiu ha de regir-se en la formació integral de les capacitats emocionals dels alumnes entre altres. A més, en l'**article 56 Educació Infantil**, que el currículum ha de vetllar per un desenvolupament de capacitats a l'educació infantil que permeti a l'alumnat adquirir benestar emocional.

La **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**, estableix un programa per promoure el benestar emocional i la salut mental de l'alumnat a través d'accions d'acompanyament, assessorament i suport al professorat per garantir les eines de millora adients per l'alumnat. Aquest programa parteix de l'Estratègia de Salut Mental del Sistema Nacional de Salut 2022-2026 establert pel Ministerio de Sanidad en el document de **Estratègia de Salut Mental del Sistema Nacional de Salut, Período 2022-2026**.

LLEIS DE GESTIÓ DEL CENTRE

Segons el **Decret 102/2010, de 3 d'agost, d'autonomia dels centres educatius**, concretament a l'**article 15 Acció tutorial**, s'estableix que l'acció tutorial té com a finalitat contribuir al desenvolupament personal i social de l'alumnat en l'aspecte intel·lectual, emocional i moral.

El **Decret 150/2017, de 17 d'octubre, de l'atenció educativa a l'alumnat en el marc d'un sistema educatiu inclusiu**, estableix en l'**article 11 Tipus de mesures i suports intensius**, que els centres amb SIEI rebin assessorament i orientació dels centres de salut mental infantil i juvenil per donar resposta a les necessitats educatives dels alumnes. En l'**article 25 Centres d'educació especial proveïdors de serveis i recursos**, afirma que els programes de suport a l'escolarització han d'estimular l'autoregulació emocional.

Al **Document per a l'organització i la gestió dels centres, de 19/07/2023**, en l'apartat **Acompanyament a l'alumnat**, concretament el **punt 3 Benestar de l'alumnat**, estableix que per millorar la salut de la població escolaritzada s'han de portar a terme accions i programes relacionat amb la salut mental. I també, en el mateix **punt 3** es menciona el benestar emocional com a base clau per assegurar la salut emocional de l'alumnat i la contribució del currículum per fomentar-ho i generar iniciatives que ajudin als alumnes a desenvolupar les competències emocionals. A més, en l'apartat **Educació inclusiva**, concretament el **punt 2 Mesures i suports per a la inclusió**, s'estableix l'Unitat d'acompanyament i orientació (UAO) com una mesura i suport universal amb l'objectiu d'ajudar a aquells alumnes amb necessitats de salut mental o emocionals a través d'actuacions i materials per a l'educació emocional i la salut mental.

DECRETES D'INFANTIL I PRIMÀRIA

Segons el **Decret 175/2022, de 27 de setembre, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació bàsica**, concretament en l'**article 3 Principis pedagògics**, s'estableix que el currículum ha d'afavorir el benestar emocional d'infants i joves i a la prevenció de violències com l'assetjament escolar a través de l'atenció de la salut mental de l'alumnat.

A més, en el **punt II a l'apartat e)** s'afirma que cal una especial atenció al benestar emocional d'infants i joves per fer front a les dificultats i superar-les en positiu.

Segons el **Decret 21/2023, de 7 de febrer, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació infantil**, concretament a l'**article 4 Objectius generals**, s'estableix que l'educació infantil ha de contribuir a assolir progressivament seguretat afectiva i benestar emocional i s'estableix en el currículum la **Competència específica 2. Viure les emocions, expressant i reconeixent sentiments i necessitats, per anar creixent en benestar emocional i seguretat afectiva**.

4. Desenvolupament del projecte

En aquest apartat es definiran aquells objectius establerts per cada àmbit educatiu que assegurin una bona implementació del projecte d'aquest Pla de Millora de l'Escola La Móra. A més, per cada objectiu s'especificaran les estratègies i accions que es duran a terme amb la seva temporització, respectivament. Seguidament, es defineix la integració en el currículum, la implicació dels diversos sectors de la comunitat educativa i els indicadors d'avaluació.

4.1. Objectius

En l'aplicació d'aquest projecte de millora, s'han establert diferents objectius per cada àmbit proposat en el PEC de l'escola La Móra. S'ha afegit l'àmbit metodològic per a la proposta d'un objectiu clau en el desenvolupament del projecte.

Cada objectiu s'ha classificat en diferents àmbits: l'àmbit de gestió, l'àmbit pedagògic, l'àmbit metodològic i l'àmbit de comunitat educativa. Tota la informació es troba explicada entre les Taules 1 i 4 presentades a continuació.

Àmbit de gestió

Objectiu 1: Assegurar un desenvolupament del projecte d'educació emocional òptim al centre que promogui el creixement personal i acadèmic dels alumnes.

Taula 1. Desenvolupament del Pla de Millora. Objectius d'àmbit de gestió. Font: Creació pròpia.

Àmbit pedagògic

Objectiu 2: Incloure l'educació emocional en les bases d'ensenyament del centre per assegurar el benestar emocional dels alumnes i promoure una bona salut mental a través de diferents eines i recursos.

Taula 2. Desenvolupament del Pla de Millora. Objectius d'àmbit pedagògic. Font: Creació pròpia.

Àmbit metodològic

Objectiu 3: Conscienciar als alumnes sobre la importància de reconèixer i interpretar les seves emocions per millorar el seu benestar emocional durant el període d'escolarització mitjançant l'aplicació de pràctiques educatives per part del professorat.

Taula 3. Desenvolupament del Pla de Millora. Objectius d'àmbit metodològic. Font: Creació pròpia.

Àmbit de comunitat educativa

Objectiu 4: Afavorir un bon clima i convivència entre iguals a l'escola per assegurar el benestar emocional dels alumnes i promoure la seva salut mental.

Taula 4. Desenvolupament del Pla de Millora. Objectius d'àmbit de comunitat educativa. Font: Creació pròpia.

4.2. Estratègies i activitats

Seguidament, s'especifiquen les diferents estratègies de cada àmbit, que es duran a terme amb les seves respectives activitats juntament amb els indicadors d'avaluació, els responsables i la temporització. Tota la informació es troba explicada entre les Taules 5 i 18 presentades a continuació.

ÀMBIT DE GESTIÓ								
Objectiu 1: Assegurar un desenvolupament del projecte d'educació emocional òptim al centre que promogui el creixement personal i acadèmic dels alumnes.								
Estratègia 1.1. Crear una Comissió d'educació emocional encarregada de la implementació del Projecte de Millora.								
Activitats	Responsables	Recursos específics	Indicadors		Temporització			
			Del procés	Dels resultats	1r	2n	3r	4t
Crear la Comissió d'educació emocional.	- Equip Directiu - Personal docent	- Mestres que formaran part de la Comissió d'educació emocional	Participació docent en les actes de creació i desenvolupament de la comissió.	Valoració posterior de la utilitat i servei de la Comissió.				
Proporcionar formació al personal docent sobre l'educació emocional.	- Comissió d'educació emocional - Formadors	- Programes de formació docent - Espais per a dur a terme les formacions	Participació del claustre durant les formacions.	Enquesta de satisfacció al professorat. Valoració de la formació en				

		- Suport econòmic		l'aplicació pràctica.				
Desenvolupar programes i activitats d'educació emocional a l'escola.	- Comissió d'educació emocional - Equip directiu - Personal docent	- Suport econòmic - Materials físics i digitals	Avaluació i seguiment continu setmanal del desenvolupament dels programes.	Valoració dels resultats obtinguts a la posada en pràctica dels programes o activitats.				
Fer un seguiment continu del projecte.	- Equip directiu - Comissió d'educació emocional	- Eines de seguiment i avaluació - Reunions de seguiment	Índex de participació i implicació dels docents en les reunions de seguiment.	Informe de l'evolució i resultats de l'aplicació del projecte d'educació emocional.				

Taula 5. Desenvolupament del Pla de Millora. Estratègia 1.1. de l'àmbit de gestió. Font: Creació pròpia.

ACTIVITATS / ACCIONS

1. Crear la Comissió d'educació emocional.

Per assegurar un desenvolupament correcte de les propostes el centre crearà una comissió que s'encarregui de totes les tasques relacionades amb el projecte d'educació emocional. Aquesta comissió haurà de vetllar per a què el projecte arribi a l'èxit i asseguri una bona convivència i benestar emocional entre els alumnes. La comissió estarà formada per la col·laboració de l'equip directiu on prendran gran part el cap d'estudis d'educació infantil i el cap d'estudis d'educació primària; docents del centre que es presentin voluntaris o estiguin interessats en formar part; el psicopedagog o la psicopedagoga de l'escola; i representants de les famílies de l'alumnat.

2. Proporcionar formació al personal docent sobre l'educació emocional.

Una de les principals accions de la comissió d'educació emocional és aportar formació professional als docents de l'escola per tal d'assegurar un desenvolupament del projecte de qualitat als alumnes del centre educatiu. Les formacions es realitzaran a partir de l'oferta de cursos i activitats de la Generalitat de

Catalunya i altres especificades a les accions de l'àmbit pedagògic (Taula 9 i 10). L'objectiu és assegurar que els docents tenen les suficients eines i recursos per a aportar a l'alumnat una experiència en educació emocional òptima pel seu desenvolupament i benestar. Les formacions s'organitzaran al llarg del primer curs del projecte per poder-ho posar en pràctica al curs següent.

3. Desenvolupar programes i activitats d'educació emocional a l'escola.

S'implementaran activitats i programes que treballin l'educació emocional a l'escola per promoure la salut mental i benestar emocional de l'alumnat. Totes les activitats proposades es troben especificades a les accions de l'àmbit metodològic (Taula 11 i 12); el programa que es proposa desenvolupar al centre educatiu és el Programa TEI especificat a les accions de l'àmbit de comunitat educativa (Taula 13 i 14); també, es proposa crear un servei de psicologia òptim al centre especificat amb detall a les accions de l'àmbit de comunitat educativa (Taula 15 i 16).

4. Fer un seguiment continu del projecte.

L'objectiu és assegurar un desenvolupament òptim del projecte, d'aquesta manera la comissió d'educació emocional juntament amb l'equip directiu, portarà un seguiment mensual de la seva evolució. En aquest seguiment es tindrà en compte la participació del personal docent a les reunions i les formacions que es realitzin relacionades amb el projecte, i, a final de cada mes, els docents implicats faran un petit informe detallant l'evolució del projecte per veure si avança correctament o si manca algun aspecte. A més, es mantindrà una comunicació oberta amb tots els implicats per compartir els resultats i obtenir un *feedback* comú.

Taula 6. Desenvolupament del Pla de Millora. Accions de l'estratègia 1.1. de l'àmbit de gestió Font: Creació pròpia.

Estratègia 1.2. Habilitar espais de l'escola per a la realització d'activitats o programes del Pla de Millora.

Activitats	Responsables	Recursos específics	Indicadors		Temporització			
			Del procés	Dels resultats	1r	2n	3r	4t
Habilitar un espai pel servei de psicologia.	- Comissió d'educació emocional - Equip directiu	- Aules o espais del centre - Mobiliari	Anàlisi i avaluació dels espais disponibles de l'escola.	Valoració final de la utilitat de l'espai habilitat en la pràctica.				

Habilitar espais pels alumnes que permetin desenvolupar les activitats dels programes implementats al centre.	- Comissió d'educació emocional - Equip directiu	- Aules o espais del centre - Mobiliari	Anàlisi i avaluació dels espais disponibles de l'escola.	Valoració final de la utilitat de l'espai en la pràctica.				
---	---	--	--	---	--	--	--	--

Taula 7. Desenvolupament del Pla de Millora. Estratègia 1.2. de l'àmbit de gestió. Font: Creació pròpia.

ACTIVITATS / ACCIONS
1. Habilitar un espai pel servei de psicologia.
Per a poder proporcionar un servei de psicologia digne al centre cal disposar d'un espai que asseguri el confort de les sessions de teràpia, és per això que s'habilitarà un despatx o aula de teràpia a l'escola per a realitzar el servei on el professional pugui disposar del mobiliari necessari per a dur a terme les sessions i els alumnes es sentin còmodes i en un ambient relaxat.
2. Habilitar espais pels alumnes que permetin desenvolupar les activitats dels programes implementats al centre.
S'habilitarà una aula al centre educatiu ambientada en un espai que aporti calma i pau per a què els alumnes obtinguin benestar. Aquesta aula s'anomenarà "Aula Emocional" i estarà equipada amb estanteries plenes de contes i llibres per a treballar les emocions i la consciència emocional, una zona amb coixins i llums tènues on els alumnes puguin comunicar-se o bé meditar i estanteries amb materials diversos d'expressió artística com pintures, llapis de colors, paper i elements de la natura, entre altres.

Taula 8. Desenvolupament del Pla de Millora. Accions de l'estratègia 1.2. de l'àmbit de gestió. Font: Creació pròpia.

ÀMBIT PEDAGÒGIC

Objectiu 2: Incloure l'educació emocional en les bases d'ensenyament del centre per assegurar el benestar emocional dels alumnes i promoure una bona salut mental a través de diferents eines i recursos.

Estratègia 2.1. Formació del professorat en educació emocional per assegurar una bona salut mental entre l'alumnat.

Activitats	Responsables	Recursos específics	Indicadors		Temporització			
			Del procés	Dels resultats	1r	2n	3r	4t
Sessions de formació al professorat de càrrec de Generalitat de Catalunya.	- Comissió d'educació emocional - Equip formador	- Suport econòmic. - Materials didàctics físics i digitals - Plataformes de formació en línia	Índex de participació i implicació del professorat a les formacions.	Enquesta de satisfacció de la formació rebuda. Valoració de la utilitat de la formació en l'aplicació a la pràctica per part dels mestres.				
Programes i tallers oferts per entitats externes per treballar l'educació emocional.	- Comissió d'educació emocional - Equip SEER - Fundació Pere Tarrés - Fundación "La Caixa" - Rafael Bisquerra	- Suport econòmic. - Materials didàctics físics i digitals - Plataformes de formació en línia	Índex de participació i implicació del professorat als cursos i tallers.	Enquesta de satisfacció dels cursos i tallers realitzats.				

Taula 9. Desenvolupament del Pla de Millora. Estratègia 2.1. de l'àmbit pedagògic. Font: Creació pròpia.

ACTIVITATS / ACCIONS

1. Formacions al professorat a càrrec de la Generalitat de Catalunya

La Generalitat de Catalunya ofereix formacions permanents i cursos als docents de diferents àmbits de l'educació per ampliar el seu coneixement i assegurar una educació de qualitat. A continuació, es mostren exemples de formacions a realitzar:

- [Educació emocional: recursos i dinàmiques pràctiques per fomentar les habilitats personals i socials](#)
- [Com treballar les emocions a l'aula mitjançant activitats pràctiques](#)
- [Contes emocionants. Eduquem les emocions a través dels contes](#)
- [Salut mental: estigma, trastorns i prevenció del suïcidi](#)
- [Treballem l'educació emocional](#)
- [Salut emocional. Acompanyar infants i joves en les adversitats, la mort i el dol](#)

Aquestes són algunes de les formacions que ofereix la Generalitat de Catalunya trobades en vigor en el curs 2023/2024. Un cop hagi iniciat el curs el claustre de professors, l'equip directiu i la comissió d'educació emocional escolliran les formacions a realitzar que es trobin en vigor en aquell curs escolar i s'organitzaran tenint en compte els períodes de formació que requereixi.

Es realitzaran formacions durant els dos primers cursos de la implementació del projecte per assegurar una bona formació dels professionals de l'educació i oferir una educació de qualitat a l'alumnat.

2. Programes i tallers oferts per entitats externes sobre l'educació emocional.

Conjuntament amb les sessions de formació es programaran tallers i cursos durant el segon curs en relació amb l'educació emocional i la salut mental per ampliar el coneixement dels professionals del centre. Aquests cursos o tallers s'oferiran per entitats externes que treballin entorn a l'educació emocional i la salut mental. Algunes de les entitats explorades per a poder realitzar formacions interessants sobre l'educació emocional i la salut mental són:

- [Fundación "La Caixa" - EduCaixa](#) → ofereix xerrades gratuïtes sobre educació emocional i recursos per utilitzar amb els alumnes a les aules treballant la relaxació a través de respiracions i sessions de meditació. Alguns dels recursos disponibles formen part d'un programa anomenant [Emociona](#) basat en el desenvolupament de les competències socioemocionals. Aquest programa permet al docent crear una aula a la plataforma digital per posar en marxa el projecte i dur a terme les activitats pertinents.
- [Fundació Pere Tarrés](#) → Ofereix formacions en línia interessants al voltant de l'educació emocional per a desenvolupar el coneixement dels docents sobre el tema. Un exemple de formació és: [Curs d'educació emocional en entorns educatius](#).
- [Equip SEER \(Salut i Educació Emocional\)](#) → ofereix cursos sobre educació emocional i prevenció de

l'assetjament escolar, tallers i conferències als professionals de l'educació.

- **Rafael Bisquerra** → L'autor ofereix diversos cursos relacionats amb les emocions, majoritàriament sobre la intel·ligència emocional i l'educació emocional. A més, fa diferents conferències i xerrades interessants que aborden aquests temes. L'autor forma part de la [RIEEB](#) (Red Internacional de Educación Emocional) que ofereix recursos, formacions i programes per al professorat.

Totes aquestes entitats ofereixen formacions entorn a la temàtica que es pretén treballar al centre. Les formacions mostrades en aquest quadre són exemples del que es podria realitzar, però aquestes s'especificaran i escolliran juntament amb el claustre de professorat, la comissió d'educació emocional i l'equip directiu abans d'iniciar el nou curs a l'escola. A més, com la majoria de formacions són de pagament, s'escolliran aquelles necessàries que abordin el contingut clau i caldrà un suport econòmic per part de l'Ajuntament, el centre i les famílies.

Taula 10. Desenvolupament del Pla de Millora. Accions de l'estratègia 2.1. de l'àmbit pedagògic. Font: Creació pròpia.

ÀMBIT METODOLÒGIC								
Objectiu 3: Conscienciar als alumnes sobre la importància de reconèixer i interpretar les seves emocions per millorar el seu benestar emocional durant el període d'escolarització mitjançant l'aplicació de pràctiques educatives per part del professorat.								
Estratègia 3.1. Realització d'activitats amb els alumnes d'educació infantil que ajudin a interpretar i reconèixer les seves emocions per assegurar el seu desenvolupament educatiu.								
Activitats	Responsables	Recursos específics	Indicadors		Temporització			
			Del procés	Dels resultats	1r	2n	3r	4t
Practicar la relaxació a través del <i>mindfulness</i> a l'etapa d'educació infantil.	- Docents d'educació infantil - Comissió d'educació emocional	- Recursos del programa Emociona de la Fundació "La Caixa" - Material físic o digital - Aula Emocional	Implicació del professorat i grau de freqüència de la pràctica del <i>mindfulness</i> a les aules.	Valoració de la posada en pràctica del <i>mindfulness</i> amb l'alumnat.				

Treballar l'educació emocional a través dels contes.	- Docents d'educació infantil - Comissió d'educació emocional	- Aula Emocional - Contes físics o digitals	Informe dels contes de la biblioteca que treballin les emocions.	Valoració dels llibres utilitzats amb els alumnes.				
Realització de sortides lúdiques per treballar l'educació emocional amb els alumnes.	- Docents d'educació infantil - Equip directiu - Comissió d'educació emocional	- La Granja - Barcelona	Grau d'implicació del professorat en l'organització de les sortides.	Reflexió amb els alumnes sobre les sortides. Enquesta per veure el grau de satisfacció i utilitat de les sortides al professorat.				

Taula 11. Desenvolupament del Pla de Millora. Estratègia 3.1. de l'àmbit metodològic. Font: Creació pròpia.

ACTIVITATS / ACCIONS

1. Practicar la relaxació a través del *mindfulness* a l'etapa d'educació infantil.

Es proposa treballar la relaxació i les respiracions a través de la tècnica del *mindfulness* per tal d'ajudar als alumnes a centrar-se en les seves emocions i poder-les canalitzar. Gràcies als recursos interactius que ofereix el programa [Emociona](#) de la Fundació "La Caixa", es podran realitzar moments de relaxació amb els alumnes. Alguns dels recursos que ofereixen són:

- [El mar](#)
- [Tambores](#)
- [El amigo](#)
- [El grillo](#)
- [El vecino](#)

A banda dels recursos esmentats, les docents podran fer ús de l'Aula Emocional i els seus materials per a realitzar alguna sessió. Aquesta pràctica es realitzarà els dilluns, dimarts i dijous després del temps d'esbarjo tal i com es mostra en l'horari establert al PEC de l'escola i s'implementarà a l'inici del projecte.

2. Treballar l'educació emocional a través dels contes.

A través dels contes, es proposa treballar les emocions i la consciència emocional amb els alumnes. A les hores de tutories/educació emocional, es treballarà setmanalment la lectura de contes (Storytelling) amb els infants d'educació infantil. Es realitzarà la sessió a l'Aula Emocional a la zona de coixins. Alguns dels contes que trobarem a l'Aula Emocional per a treballar són:

- El monstre de colors, Anna Llenas
- Matea, Nanú y sus emociones, Areli Cabrera
- El peix irisat, Marcus Pfister
- El pirata de les estrelles, Albert D. Arrayás
- Emocionari, Cristina Núñez i Rafael Romero
- El nen gris, Lluís Farré
- La Berta i les ulleres de visió empàtica, Júlia Prunés

3. Realització de sortides lúdiques per treballar l'educació emocional amb els alumnes.

Per treballar l'educació emocional amb els alumnes de manera transversal i dinàmica, es planteja realitzar sortides lúdiques a fora de l'escola on els alumnes puguin gaudir fent activitats alhora que treballen les seves emocions. Una proposta interessant són les activitats que ofereix "La Granja" a Barcelona, una entitat creada principalment per a treballar l'educació emocional a través de la natura i els animals. Una de les activitats que ofereix per als alumnes d'educació infantil que treballa l'educació emocional és: [La valentia i superem les pors](#). A més, també ofereixen estada de colònies on proposen l'activitat "[Vull ser pixie](#)" basada també en l'educació emocional.

Aquesta proposta es planteja per a realitzar excursions de dia on puguin dur a terme les activitats plantejades i una estada de colònies pels alumnes de I5.

Estratègia 3.2. Realització d'activitats amb els alumnes d'educació primària que ajudin a interpretar i reconèixer les seves emocions per assegurar el seu desenvolupament educatiu.

Activitats	Responsables	Recursos específics	Indicadors		Temporització			
			Del procés	Dels resultats	1r	2n	3r	4t
Practicar la relaxació a través del <i>mindfulness</i> a l'etapa d'educació primària.	- Docents d'educació primària - Comissió d'educació emocional	- Recursos del programa Emociona de la Fundació "La Caixa" - Material físic o digital - Aula Emocional	Implicació del professorat i grau de freqüència de la pràctica del <i>mindfulness</i> a les aules.	Valoració de la posada en pràctica del <i>mindfulness</i> amb l'alumnat.				
Tallers educatius amb els alumnes d'educació primària per treballar l'educació emocional.	- Docents d'educació primària - Comissió d'educació emocional - Equip directiu	- Material físic o digital - Aula Emocional	Implicació del professorat durant les activitats i varietat de recursos utilitzats. Participació activa de l'alumnat.	Valoració de la posada en pràctica dels tallers amb els alumnes.				
Realització de sortides lúdiques per treballar l'educació emocional amb els alumnes.	- Docents d'educació primària - Equip directiu - Comissió d'educació	- La Granja - Barcelona	Grau d'implicació del professorat en l'organització	Enquesta de satisfacció i opinió als alumnes de les colònies o excursions				

	emocional		de les sortides.	realitzades.				
--	-----------	--	---------------------	--------------	--	--	--	--

Taula 13. Desenvolupament del Pla de Millora. Estratègia 3.2. de l'àmbit metodològic. Font: Creació pròpia.

ACTIVITATS / ACCIONS

1. Practicar la relaxació a través del *mindfulness* a l'etapa d'educació primària.

Es proposa treballar la relaxació i les respiracions a través de la tècnica del *mindfulness* per tal d'ajudar als alumnes a centrar-se en les seves emocions i poder-les canalitzar. A més, és un mètode molt útil per a baixar el ritme i calmar als alumnes. S'utilitzaran els recursos interactius que ofereix el programa [Emociona](#) de la Fundació "La Caixa". Alguns dels recursos són:

- [El mar](#)
- [Tambores](#)
- [El amigo](#)
- [El grillo](#)
- [El vecino](#)

A banda dels esmentats, les docents podran fer ús de l'Aula Emocional i els seus materials per a realitzar alguna sessió. Aquesta pràctica es realitzarà després del temps d'esbarjo els dilluns, dimarts i dijous tal i com es mostra en l'horari establert al PEC de l'escola i s'implementarà a l'inici del projecte.

2. Tallers educatius amb els alumnes d'educació primària per treballar l'educació emocional.

Durant el segon i el quart curs es realitzaran tallers educatius a l'Aula Emocional de l'escola. Aquests tallers seran activitats al voltant de la consciència emocional i l'educació emocional en general que els ajudin a aprendre i desenvolupar estratègies de regulació emocional. Aquests tallers engloben exercicis de respiració com el *mindfulness* prèviament esmentat i dinàmiques de grup per treballar les habilitats socioemocionals, entre altres.

Un exemple de proposta de taller és la realització d'un mural conjunt on els alumnes puguin compartir els seus sentiments i emocions a través de dibuixos o frases amb la resta dels seus companys.

Els tallers es realitzaran durant les hores de tutoria/educació emocional establertes a l'horari lectiu dels alumnes.

3. Realització de sortides lúdiques per treballar l'educació emocional amb els alumnes.

Per treballar l'educació emocional amb els alumnes de manera transversal i dinàmica, es planteja realitzar sortides lúdiques a fora de l'escola on els alumnes puguin gaudir fent activitats alhora que treballen les

seves emocions. Una proposta interessant són les activitats que ofereix “La Granja” a Barcelona, una entitat creada principalment per a treballar l’educació emocional a través de la natura i els animals. Algunes de les activitats que ofereix per a realitzar en estades de colònies són:

- [La llave de los cinco reinos](#) → Enfocada als alumnes de cycle mitjà i cycle superior de primària.
- [L’hort de la vida](#) → Enfocada als alumnes de cycle inicial i cycle mitjà de primària.
- [Em cuido per poderte cuidar](#) → Enfocada als alumnes de cycle superior de primària.
- [Grans emprenedors](#) → Enfocada als alumnes de cycle superior de primària.
- [Los 3 retos del territorio de la luz](#) → Enfocada als alumnes de cycle inicial, mitjà i superior de primària.

Algunes de les activitats que ofereix per a realitzar durant excursions de dia són:

- [Autoconeixement amb el cavall](#) → Enfocada als alumnes de cycle mitjà i cycle superior de primària.
- [Propera parada: Canvi d’etapa](#) → Enfocada als alumnes de cycle superior de primària.
- [La valentia i superem les pors](#) → Enfocada als alumnes de cycle inicial de primària.
- [L’autonomia](#) → Enfocada als alumnes de cycle inicial de primària.
- [L’autoestima](#) → Enfocada als alumnes de cycle mitjà i cycle superior de primària.
- [La cohesió](#) → Enfocada als alumnes de cycle mitjà i cycle superior de primària.
- [Gestionem els conflictes](#) → Enfocada als alumnes de cycle mitjà i cycle superior de primària.
- [La comunicació positiva](#) → Enfocada als alumnes de cycle mitjà i cycle superior de primària.
- [Gestionem la frustració](#) → Enfocada als alumnes de cycle mitjà i cycle superior de primària.
- [Bany de bosc](#) → Enfocada als alumnes de cycle mitjà i cycle superior de primària.

Taula 14. Desenvolupament del Pla de Millora. Accions de l’estratègia 3.2. de l’àmbit metodològic. Font: Creació pròpia.

ÀMBIT DE COMUNITAT EDUCATIVA								
Objectiu 4: Afavorir un bon clima i convivència entre iguals a l’escola per assegurar el benestar emocional dels alumnes i promoure la seva salut mental.								
Estratègia 4.1. Implementar el Programa TEI a l’escola.								
Activitats	Responsables	Recursos específics	Indicadors		Temporització			
			Del procés	Dels resultats	1r	2n	3r	4t
Formació en TEI	- Equip Directiu - Comissió	- Espais o aules per a	Participació del claustre de	Nivell i qualitat de formació				

professorat.	d'educació emocional - Equip TEI amb el coordinador TEI escollit pel centre	les formacions - Equip TEI - Materials formatius	professors en les sessions de formació.	del professorat en l'aplicació a la pràctica.				
Formació a les famílies.	- Equip docent - Comissió d'educació emocional - Equip TEI amb el coordinador TEI escollit pel centre	- Espai per a dur a terme la formació - Equip TEI	Participació de les famílies en la formació del programa.	Qüestionari final a les famílies per veure el grau de satisfacció del programa.				
Formació en TEI als alumnes participants.	- Personal docent - Comissió d'educació emocional - Coordinador TEI	- Espais o aules per a les formacions - Equip TEI - Materials formatius	Grau de satisfacció dels alumnes durant la formació i introducció del projecte.	Qüestionari final als alumnes sobre la seva experiència durant la formació.				
Implementació d'activitats específiques del Programa TEI.	- Personal docent - Comissió d'educació emocional - Coordinador TEI	- Material específic per a cada cicle - Aules o espais	Avaluació i observació setmanal del desenvolupament i implementació de les activitats.	Avaluació dels resultats obtinguts a llarg termini amb les activitats a través de petites tutories individuals per part del tutor amb els alumnes.				

Taula 15. Desenvolupament del Pla de Millora. Estratègia 4.1. de l'àmbit de comunitat educativa. Font: Creació pròpia.

ACTIVITATS / ACCIONS**1. Formació en TEI al professorat**

Durant tot el curs es realitzarà una formació intensiva al professorat de l'escola per garantir una implementació del programa de qualitat. Es realitzaran dues sessions de formació per tal d'ensenyar professionalment als docents a desenvolupar les tutories entre iguals a educació infantil i primària. En aquestes formacions l'Equip TEI del centre entregarà els materials pertinents per la implementació del programa al centre educatiu, assessorament en la contextualització dels materials i seguiment continu.

Durant el primer any, els docents rebran el material de formació inicial dels cursos d'educació infantil (I3, I4, I5) i els cursos de 3r i 5è de primària, de manera que el desenvolupament del projecte serà progressiu i es podrà començar a formar amb aquest material als alumnes. A més, l'Equip TEI del centre donarà el material i les activitats a desenvolupar durant tot el curs amb els alumnes que siguin tutors i els tutoritzats.

En el curs següent, l'Equip TEI del centre entregarà els materials al professorat dels cursos restants de primària, 4t i 6è, i es realitzaran activitats d'iniciació als alumnes de cicle inicial (1r i 2n) centrades en el desenvolupament i la consciència emocional.

2. Formació a les famílies

Tal i com estipula l'Equip TEI, cal una formació prèvia abans d'implementar el programa a l'escola. Aquesta formació també inclou a les famílies, realitzant durant el primer curs una formació presencial als mares, pares i tutors que introduirà el programa donant resposta a tots els dubtes i preguntes que puguin tenir. Es realitzaran dues xerrades informatives en mans de l'Equip TEI i el coordinador escollit pel centre, per tal d'ensenyar a les famílies allò que treballaran els alumnes amb el Programa TEI. El contingut de la formació serà presentar els temes principals que es tractaran durant el desenvolupament del programa, l'objectiu principal, diversos consells per a poder-ho treballar fora de l'escola i abordar els dubtes que tinguin els familiars al voltant de la temàtica.

Cada xerrada anirà dirigida a una etapa educativa concreta, primerament, es farà a les famílies dels alumnes de segon cicle d'educació infantil, i en segon lloc, a les famílies dels alumnes d'educació primària. Això és degut a què el nivell i el material a utilitzar durant les tutories entre iguals són diferents en les dues etapes educatives.

En finalitzar la formació es passarà a les famílies un qüestionari per veure el grau de satisfacció que han obtingut amb la futura implementació del programa a l'escola i així donar-los l'oportunitat de proposar suggeriments.

3. Formació en TEI als alumnes participants

Tal i com s'especifica en la temporització d'implementació del Programa TEI, cal iniciar la formació a

l'alumnat al moment en que finalitza la del professorat. Durant el primer any, s'entreguen els materials d'educació infantil, ja que els alumnes de I3 són tutoritzats pels alumnes de I5 i durant el curs d'I4 els alumnes es formen per ser tutors. En el cas de primària, s'entreguen els materials dels alumnes de 3r i 5è, ja que els alumnes de 3r de primària són tutoritzats pels alumnes de 5è. En el segon any, s'entreguen els materials restants, concretament als alumnes de 4t i 6è de primària, ja que els alumnes de 6è són tutors dels de 4t. En el cas de l'alumnat de cicle inicial, no es realitza formació per a ser tutors sinó que l'alumnat executa activitats de formació inicial basades en el desenvolupament i la consciència emocional. En finalitzar la formació es passarà un qüestionari als alumnes per avaluar la seva experiència durant l'aprenentatge de la Tutorització entre Iguals i es podrà avaluar durant el procés de posada a pràctica del projecte veient la seva evolució.

4. Implementació d'activitats específiques del Programa TEI

Durant el Programa, els alumnes hauran de posar en pràctica diferents activitats prèviament preparades pels tutors de les classes corresponents, els docents i el Coordinador TEI, gràcies al material que l'Equip TEI hagi aportat durant la formació inicial.

Totes les activitats estan relacionades amb l'autoconeixement, l'empatia, la inclusió, la cohesió de grups, el ciberassetjament, el respecte i el compromís, i es planificaran durant les formacions al professorat i posteriorment amb el material que l'Equip TEI aporti.

Algunes propostes d'activitats són les següents:

Proposta d'activitats pels alumnes de I3 i I5

- Creació d'un quadre pintat comú: En aquesta activitat els alumnes tutoritzats pintaran amb el seu alumne tutor un quadre amb pintures, d'aquesta manera es treballarà la cohesió entre iguals.
- Jocs per racons: Les mestres prepararan una aula amb diferents racons a jugar en finalitzar cada trimestre del curs pels alumnes. Els alumnes d'I3 i I5 participaran de manera conjunta amb les parelles de tutor i tutoritzat.
- Psicomotricitat conjunta: Es proposaran sessions de psicomotricitat conjunta per afavorir les relacions d'alumnes.

Proposta d'activitats pels alumnes de 3r i 5è - 4t i 6è

- Insígnies d'equip: Els alumnes crearan de manera conjunta un logotip que posteriorment convertiran en una insígnia o xapa que portaran a joc els dos membres de la parella. És una manera d'introduir i trencar el gel entre el tutor i el tutoritzat i de manera voluntària ho podran portar posat com a complement. Cada parella tindrà la seva insígnia personalitzada i així, es podran identificar.
- El mes de Guille: El Programa TEI estableix de manera obligatòria el treball del llibre "Un hijo" de

l'escriptor Alejandro Palomas, durant el que estableixen com *el mes de Guille*. Els alumnes de cicle mitjà i cicle superior treballaran entorn aquest una vegada a la setmana durant l'hora de tutoria. Es destinaran les hores de tutoria per llegir el llibre en grup i a mesura que avancin amb la lectura comentaran com un debat els temes que es tractin relacionant-los amb l'experiència dels alumnes. Si escau, es podrà fer ús d'alguna hora de lectura establerta en l'horari. Un cop finalitzada la lectura del llibre, es realitzarà un mural conjunt amb les parelles de tutors i tutoritzats (3r i 5è, 4t i 6è). Aquest mural reflectirà el resum de la lectura per reflectir d'una manera visual i artística els principals temes que es tracten, les emocions i els valors i la relació que tenen amb l'experiència dels alumnes. Cada parella aportarà el seu gra de sorra per a realitzar-lo. El mural es dividirà en diverses parts: una part es destinarà a representar a partir d'il·lustracions les temàtiques i valors que es tracten al llibre com la família, l'amor, l'acceptació, entre altres. Seguidament, una part on els alumnes puguin escriure cites o missatges textuais del llibre i el seu significat, i finalment, una part on relacionin les experiències dels personatges amb la seva pròpia, tal i com s'anirà treballant a l'aula.

En el cas dels alumnes de cicle inicial, tal i com s'ha esmentat amb anterioritat, no realitzen formació en TEI, ja que l'objectiu és desenvolupar la consciència emocional. És per això que es realitzaran activitats on es tracti l'autoconeixement, el coneixement de l'entorn, el coneixement dels altres i el desenvolupament de la consciència emocional. Aquestes activitats es pactaran i planificaran pels docents durant la seva formació.

Proposta d'activitats pels alumnes de cicle inicial

- **Presentacions:** Els alumnes realitzaran presentacions individuals durant el curs. Cada dues setmanes un alumne en iniciar la setmana haurà de parlar sobre la seva família, els seus hobbies, si té mascota o no, el seu menjar preferit, entre altres, de manera que farà una descripció oral de la seva vida. A més, haurà de portar algun element, siguin fotografies o objectes que identifiquin allò que relati. Això suposa conèixer més sobre els companys i companyes i també desenvolupar l'autoconeixement.
- **Lectura conjunta de contes:** Cada setmana es destinarà alguna hora de lectura a llegir un conte com un "Storytelling" que tracti les emocions i ajudi als alumnes a desenvolupar la seva consciència emocional. Els llibres es trobaran a l'aula de l'escola per a què els alumnes un cop llegits els puguin agafar de nou. Es combinarà entre la lectura del conte a partir dels alumnes, és a dir, els infants llegiran el llibre en veu alta i tots seguiran, i la lectura del conte per part de la docent.

Exemples:

- ❖ El monstre de colors, Anna Llenas
- ❖ Matea, Nanú y sus emociones, Areli Cabrera
- ❖ El peix irisat, Marcus Pfister
- ❖ El pirata de les estrelles, Albert D. Arrayás
- ❖ Emocionari, Cristina Núñez i Rafael Romero

- ❖ El nen gris, Lluís Farré
- ❖ La Berta i les ulleres de visió empàtica, Júlia Prunés

A banda de les activitats que es realitzin durant els cursos, les parelles TEI tindran tutories establertes per tal de fomentar moments de diàleg entre alumnes i desenvolupar confiança per part dels petits cap als més grans. Aquestes tutories es realitzaran a l'aula Emocional, un espai prèviament habilitat per la Comissió d'educació emocional i els alumnes les podran fer durant les hores de lectura i les hores de tutoria en excepció del mes on es faci "El mes de Guille". Es faran dues tutories al mes i a l'aula on es realitzin hi haurà zones amb coixins i llums tènues que fomentaran la calma i seguretat en els alumnes i així podran comunicar-se millor. A més, en aquest espai hi haurà materials i recursos diversos.

Taula 16. Desenvolupament del Pla de Millora. Accions de l'estratègia 4.1. de l'àmbit de comunitat educativa. Font: Creació pròpia.

Estratègia 4.2. Proporcionar suport integral en matèria de salut emocional i mental.

Activitats	Responsables	Recursos específics	Indicadors		Temporització			
			Del procés	Dels resultats	1r	2n	3r	4t
Crear un servei de psicologia al centre.	Equip de psicopedagogia, Comissió d'educació emocional, suport de l'Ajuntament i de les Unitats d'Acompanyament i Orientació (UAO).	Espais o aules per a les sessions de teràpia individuals o grupals.	Dedicació, formació i participació dels professionals de l'educació en la implementació del servei al centre.	Observació dels resultats en l'àmbit del rendiment acadèmic dels estudiants.				
			Sol·licituds de sessions de teràpia individuals o grupals.	Tutories individuals amb els alumnes per veure l'evolució del seu estat emocional i mental.				
			Grau de participació de l'alumnat,	Enquesta de satisfacció envers el servei				

			docents i famílies.	a docents i famílies.				
Organitzar tallers i sessions grupals pels alumnes, familiars i docents.	Equip de psicologia del centre. Comissió d'educació emocional	Espais o aules per a la realització dels tallers.	Grau de participació dels alumnes, famílies i docents en els tallers i sessions de teràpia. Nombre de sessions i tallers programats a realitzar durant el curs.	Nombre de sessions de teràpia individuals o grupals realitzades. Grau de satisfacció dels participants				

Taula 17. Desenvolupament del Pla de Millora. Estratègia 4.2. de l'àmbit de comunitat educativa. Font: Creació pròpia.

ACTIVITATS / ACCIONS
<p>1. Crear un servei de psicologia al centre.</p> <p>L'objectiu és proporcionar als alumnes, en un horari establert i durant uns dies a la setmana, un servei de psicologia que vetlli pel seu benestar emocional i mental. A més, segons el cas que es presenti es podrà realitzar una sessió col·lectiva amb familiars o docents per assegurar una correcta evolució de l'alumne.</p> <p>Per a la creació del servei, el centre es posarà en contacte amb l'Ajuntament per tal de rebre el seu suport i poder-ho posar en marxa. A més, es comptarà amb el suport de l'equip de psicopedagogia de l'escola i les UAO (Unitats d'Acompanyament i Orientació) encarregades d'acompanyar educativament als alumnes a través de propostes i estratègies pedagògiques per assegurar el seu benestar emocional.</p> <p>Les sessions de teràpia es realitzaran a l'aula o espai creat per la Comissió d'educació emocional i els professionals assistiran a l'escola dos dies a la setmana en horari de matí.</p>
<p>2. Organitzar tallers i sessions grupals pels alumnes, familiars i docents.</p> <p>Els tallers estaran organitzats per l'Equip Directiu i l'equip de psicologia establert al centre. Es realitzaran sessions a les famílies per tractar temes d'interès rellevants en aquell moment que beneficiïn els seus fills i filles a través de xerrades o tallers pràctics. També, es destinaran sessions al claustre de professors per a</p>

tractar temes que puguin ser claus en l'ensenyament d'alumnes partint d'una base que assegurí el benestar emocional d'aquests. Finalment, s'implementaran tallers pràctics o xerrades amb els alumnes adaptades al cicle corresponent per afavorir un desenvolupament òptim i promoure la consciència emocional.

Es preveu realitzar aproximadament dues sessions per trimestre amb cada membre (famílies, docents i alumnes).

Taula 18. Desenvolupament del Pla de Millora. Accions de l'estratègia 4.2. de l'àmbit de comunitat educativa. Font: Creació pròpia.

4.3. Integració al currículum

Un cop plantejats els objectius i estratègies de cada àmbit per la implementació del pla de millora s'estableix una relació entre el projecte i el currículum actual per deixar veure la integració d'aquest pla de millora en el currículum tant d'educació infantil com primària.

Primerament, tenint en compte el **Decret 21/2023, de 7 de febrer, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació infantil**, on s'especifiquen els principis pedagògics i els objectius generals de l'escolarització d'educació infantil, estableix que en aquesta etapa d'escolarització els professionals de l'educació han de vetllar per a què els alumnes assolixin seguretat afectiva i benestar emocional, i, s'estableix la **competència personal, social i d'aprendre a aprendre (CPSAA)**, que pretén iniciar als alumnes en el reconeixement i expressió de les seves emocions. Altrament, l'alumnat d'educació infantil desenvolupa les competències específiques al voltant d'uns eixos, concretament tenint en compte l'educació emocional i salut mental, hi ha l'*Eix 1. Un infant creix amb autonomia i confiança*, referent a l'experimentació i identificació de les pròpies emocions, on es desplega la *Competència específica 2. Viure les emocions, expressant i reconeixent sentiments i necessitats, per anar creixent en benestar emocional i seguretat afectiva*. Amb aquesta competència es veu clarament la relació amb el projecte d'educació emocional, ja que l'objectiu és que els alumnes d'educació infantil desenvolupin la seva consciència emocional i habilitats socioemocionals per assegurar el seu benestar emocional i per tant, contribuir a una bona salut mental.

També, es destaca l'*Eix 2. Un infant que es comunica amb diferents llenguatges*, que assegura la importància de comunicar i expressar les emocions de l'infant, on es desplega la *Competència específica 1. Interpretar, comprendre i expressar missatges, emprant recursos i coneixements basats en la pròpia experiència, per avançar en la comunicació i la construcció de nous aprenentatges*. Amb aquesta competència l'objectiu és que els alumnes d'educació infantil puguin expressar les seves emocions en un clima de benestar i seguretat emocional.

Tot això, contribueix al fet que l'alumnat pugui entendre i reconèixer les seves emocions i es pugui treballar l'educació emocional de manera transversal.

En segon lloc, tenint en compte el **Decret 175/2022, de 27 de setembre, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació bàsica**, on s'especifiquen els principis pedagògics i els objectius generals de l'escolarització d'educació primària, s'esmenten noves propostes per assegurar una educació emocional efectiva en els alumnes. Primerament, s'estableix que el

currículum ha de vetllar per assegurar el benestar emocional d'infants i joves a través de l'atenció de la salut mental de l'alumnat i la integració de l'educació emocional en les matèries i competències a assolir. Seguint aquest fil, s'han ampliat els objectius, competències i sabers de les matèries tenint en compte l'educació emocional i s'ha instaurat una nova competència transversal, la **competència personal, social y d'aprendre a aprendre (CPSAA)** que contribueix al benestar físic, mental i emocional del propi infant i dels altres. A més, s'estableixen competències específiques a les àrees de coneixement que integren l'educació emocional, com és el cas de l'Àrea de Coneixement del Medi Natural, Social i Cultural que amb la *Competència específica 4. Conèixer i prendre consciència del propi cos, així com les emocions i sentiments propis i aliens per desenvolupar hàbits saludables i aconseguir el benestar físic, emocional i social*, té en compte el benestar emocional de l'alumnat. Altrament, es treballen sabers o sentits envers l'educació emocional i la salut mental en algunes de les àrees de coneixement del currículum, com el cas de l'Àrea de Coneixement de l'Educació Física que implementa un bloc de sabers d'*autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius*, tenint en compte la gestió emocional dels alumnes en aquesta matèria. De la mateixa manera amb l'Àrea de Coneixement de les Matemàtiques, on es proposa el *sentit socioemocional* per assegurar també la gestió emocional de l'alumnat.

Finalment, cal fer esment de la implementació d'una nova àrea de coneixement en el currículum 175/2022, l'Àrea de Coneixement d'Educació en Valors Cívics i Ètics que comprèn el desenvolupament de quatre camps competencials i concretament el quart, dedicat a l'educació emocional. A més, s'estableix el bloc de sabers *educació emocional* per assegurar el desenvolupament de la consciència emocional, la regulació emocional i el benestar de l'alumnat.

En definitiva, veiem una clara relació entre projecte realitzat sobre educació emocional i salut mental o el currículum d'infantil i primària actual, prioritzant el benestar dels alumnes en tots els àmbits i l'èmfasi en aquest a través de les diferents àrees de coneixement establertes. De la mateixa forma, tots els objectius, estratègies i accions treballades en aquest projecte tenen relació directa amb el **Decret 21/2023** i el **Decret 175/2022**.

5. Avaluació del Pla de Millora

Per tal d'avaluar el projecte de millora d'educació emocional i salut mental proposat, es realitza un anàlisi DAFO mostrat en la Figura 6, que estableix les debilitats i fortalezes de caràcter intern del centre, i les amenaces i oportunitats de caràcter extern al centre.

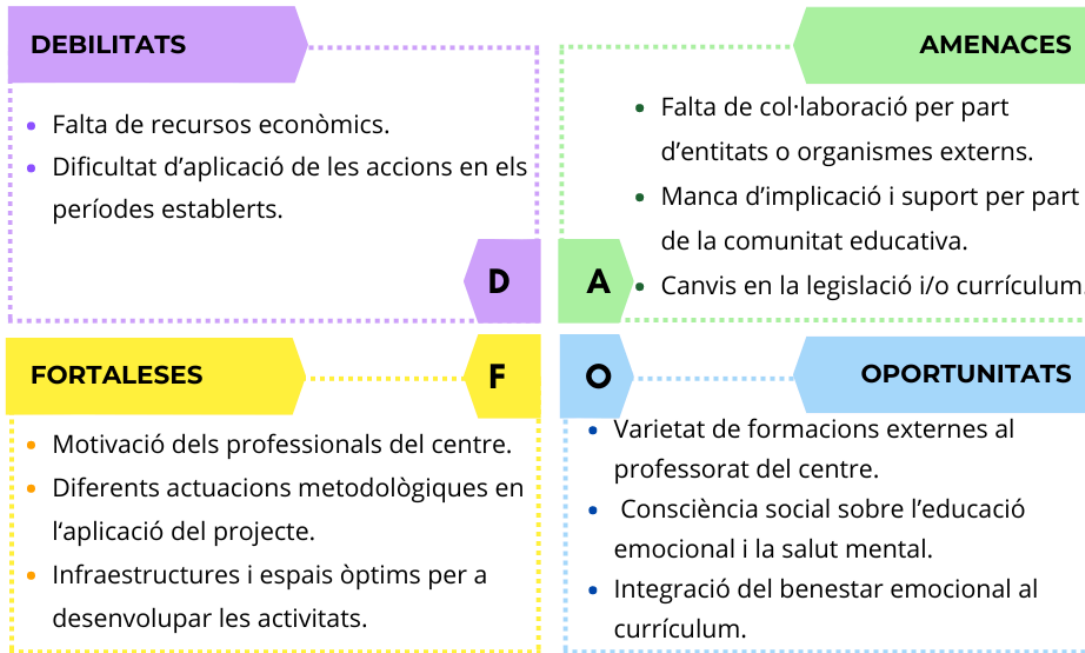


Figura 6. Anàlisi DAFO del projecte. Font: Creació pròpia.

En primer lloc, pel que fa a les **debilitats** internes del centre, es menciona la possible falta de recursos econòmics. Tal i com s'ha plantejat al desenvolupament del projecte, és necessari tenir recursos econòmics suficients per a poder realitzar les formacions i les activitats plantejades, sobretot en la creació de l'Aula Emocional i les diferents sortides plantejades. En cas de no tenir els recursos econòmics necessaris, moltes de les accions programades no es podrien dur a terme i suposaria problemes en l'aplicació del projecte.

Altrament, les accions del pla de millora es plantegen a quatre anys vista, de manera que és difícil preveure amb exactitud el seu desenvolupament i pot suposar un problema de gestió i organització de les accions i activitats programades.

En segon lloc, es plantegen les **fortalezes**, destacant els punts forts del projecte al centre. És clau la motivació dels professionals del centre per assegurar un bon desenvolupament de les activitats i accions programades, ja que suposarà un efecte i resultats positius marcats per les ganes d'aprendre noves metodologies basades en l'educació emocional. Per això, també es destaca la varietat d'accions metodològiques plantejades en el

desenvolupament del pla de millora, ja que s'ofereixen recursos i eines específiques als professionals per a poder aplicar-les a l'aula i ensenyar-les als alumnes aportant dinamisme. A més, les infraestructures de l'escola són adequades per poder reestructurar espais com en el cas de l'Aula Emocional o les aules destinades als tallers psicològics i a les sessions de teràpia.

En tercer lloc, es concreten les **amenaces** i obstacles externs. D'una banda, la col·laboració d'entitats i organismes externs és clau en el desenvolupament d'aquest pla de millora, degut a les diverses formacions programades pels professionals de la nostra escola, els tallers i activitats pensats per fer a l'alumnat i la implementació del Programa TEI al centre. Sense la col·laboració, suport i treball amb aquestes entitats, gran part del projecte no es podria realitzar i suposaria una amenaça pel seu desenvolupament.

També, és indispensable la implicació de la comunitat educativa (famílies, alumnes i professorat), per assegurar un bon desenvolupament del projecte, ja que una manca d'implicació podria suposar resultats negatius i una amenaça en la implementació del projecte.

D'altra banda, un canvi en la legislació vigent i/o el currículum actual podria suposar greus canvis i dificultats en el projecte, ja que s'hauria de reformular de nou tot el pla de millora i les activitats, tallers i formacions programades en els quatre cursos.

Finalment, s'exposen les **oportunitats** externes al centre. Una de les més destacables és la varietat de formacions en educació emocional i salut mental que s'ofereixen als professionals actualment, ja que suposen ampliar el bagatge educatiu dels mestres i professionals de l'educació de l'escola La Móra per assegurar una educació de qualitat i un ensenyament òptim a l'alumnat.

Altrament, cal destacar la consciència social que hi ha actualment al voltant de l'educació emocional i salut mental, que suposa implicació, motivació i interès en el desenvolupament i aplicació d'aquest projecte, a més de les ganes de lluitar i aprofundir en aquest tòpic per assegurar que els alumnes tinguin una escolarització sana mentalment i emocionalment. Per aquest motiu, es destaca també la importància de la integració del benestar emocional al currículum actual, ja que facilita establir una relació entre l'educació emocional amb les diferents àrees de coneixement.

6. Conclusions

Un cop finalitzat aquest projecte de millora en educació emocional i salut mental, m'agradaria fer esment de diverses qüestions entorn al seu plantejament i desenvolupament.

Primerament, aquest projecte segueix la línia metodològica del PEC especificat en el Treball de Fi de Grau I i la principal motivació ha sigut educar als alumnes en gestió i regulació emocional per assegurar el seu benestar emocional i contribuir a una salut mental positiva, degut a la gran quantitat d'alumnes en l'actualitat amb problemes emocionals i ansietat que agreugen la seva salut mental. Per aquest motiu, el seu desenvolupament ha esdevingut un treball a fons del que signifiquen i suposen les emocions per la salut mental dels alumnes.

D'una banda, pel que fa als punts febles del projecte, s'ha pogut veure durant l'anàlisi DAFO que són necessaris molts recursos econòmics per a realitzar gran part de les formacions i activitats establertes, i això, suposa un possible inconvenient. Altrament, al ser un tema molt actual hi ha molta informació, i tot i ser un punt a favor, també ha tingut una part negativa, ja que la investigació teòrica es va allargar per descartar i escollir la informació més rellevant. A més, també suposa una gran implicació per part de tota la comunitat educativa i la participació d'entitats externes, per tant, hi ha un mínim de dependència.

D'altra banda, pel que fa als punts forts del projecte, ha estat un desenvolupament òptim degut a la importància i consciència social que hi ha actualment sobre l'educació emocional. Això, ha facilitat la investigació enriquint el marc teòric del treball, i ha suposat la recerca de gran varietat de recursos metodològics que han fet possible una proposta de projecte positiva i realista. A més, el tema ha estat interessant de treballar i desenvolupar, ja que tal i com s'ha vist en el marc teòric, s'estableix una relació directa entre la salut mental i el benestar emocional, i des del meu punt de vista, cal treballar-ho a fons per visibilitzar-ho i ajudar als alumnes durant la seva escolarització.

Pel que fa als objectius, estratègies i accions plantejades per a dur a terme el projecte a l'escola, considero que ha estat una tasca difícil, ja que havien de ser activitats òptimes basades en el marc teòric i normatiu del treball, i tenir una lògica i relació amb les infraestructures, espais i metodologies del centre. Tot i això, hi ha hagut una àmplia recerca de recursos didàctics, programes i projectes d'entitats externes que treballen les emocions i la salut mental dels alumnes, com és el cas del Programa TEI o el Programa de "Benestar

per estar bé” que han suposat una investigació rica en bagatge i motivacional a l’hora de plantejar les diferents estratègies a desenvolupar.

Per concloure, des del meu punt de vista i veient el desenvolupament plantejat i l’avaluació realitzada amb l’anàlisi DAFO, considero que el projecte és òptim per a una implementació real a l’escola, ja que la introducció de tallers educatius en educació emocional, la varietat de formacions pels professionals, l’aplicació de programes com el Programa TEI, la implementació d’un servei de psicologia al centre, la varietat d’activitats externes al centre i les xerrades oferides a les famílies, suposen un projecte ric en recursos i amb viabilitat per implementar-lo.

A més, un altre punt a tenir en compte, és que el fet que currículum actual proposi la introducció de l’educació emocional de manera íntegra i transversal a les aules, suposa el moment idoni per a la implementació d’aquest projecte a l’escola i així assegurar i promoure la salut mental dels alumnes en un futur.

7. Bibliografia

Alabau, I. (2021). La rueda de las emociones de Robert Plutchik. *Psicología Online*. Extret de:

https://www.psicologia-online.com/la-rueda-de-las-emociones-de-robert-plutchik-4707.html#anchor_0

Article 21. Drets i deures en l'àmbit de l'educació. Estatut d'autonomia de Catalunya. Edició 2016. Extret de: <https://www.parlament.cat/document/cataleg/48089.pdf>

Asamblea General de las Naciones Unidas. (1948). Declaración Universal de los Derechos Humanos. Extret de:

https://www.ohchr.org/sites/default/files/UDHR/Documents/UDHR_Translations/spn.pdf

Asamblea General de las Naciones Unidas. (1989). La Convenció sobre els Drets de l'Infant. Extret de:

https://dretssocials.gencat.cat/web/.content/03ambits_tematic/07infanciaiadolescencia/observatori_drets_infancia/destacats_columna_dreta/Convencio_drets_infancia.pdf

Asociación Americana de Psiquiatría (2014). Guía de consulta de los criterios dagnósticos del DSM-5. American Psychiatric Publishing. Washington, DC i London - England. Extret de:

<https://www.eafit.edu.co/ninos/reddelaspreguntas/Documents/dsm-v-guia-consulta-manual-diagnostico-estadistico-trastornos-mentales.pdf>

Asociación española contra el cáncer. (2020). Las emociones. *Asociación española contra el cáncer*. Extret de:

<https://www.contraelcancer.es/sites/default/files/migration/actualidad/publicaciones/documentos/las-emociones.pdf>

Barrera, J.A. (18 de maig de 2023). ¿Por qué nos avergonzamos?. *PsicoActiva*. Extret de: <https://www.psicoactiva.com/blog/por-que-nos-avergonzamos/>

Bartrolí, M. (2023). Diseño y evaluación del “1,2,3, emoció!”, un programa de prevención universal dirigido a niños y niñas de 3 a 5 años. ÁGORA Prevención. Barcelona: Agència de Salut Pública de Barcelona. Extret de:

https://pnsd.sanidad.gob.es/noticiasEventos/agoraDGPNSD/2023/Agora17/20231129_XVII_AGORA_Montse_Bartroli_Checa_Ag_Salut_Publica_Barcelona.pdf

Bartroli, M. (coord). (2018). Programa d'Educació Emocional pel segon cicle d'educació infantil. Barcelona: Agència de Salut Pública de Barcelona. Extret de: https://www.aspb.cat/wp-content/uploads/2020/06/1-2-3_emocio_dossier_aula-familia.pdf

Bellido, A. (2021). Programa TEI: El alumnado como protagonista de la prevención de la violencia y el acoso escolar. *Revista de Psicología*, 2 (2), 47-58. Extret de: https://dehesa.unex.es:8443/bitstream/10662/14071/1/0214-9877_2021_2_2_47.pdf

Bergadà, N. (2016, 13 de març). 20 contes per treballar les emocions amb els infants. *El diari de l'educació*. Extret de: <https://diarieducacio.cat/20-contes-per-treballar-les-emocions-amb-els-infants/>

Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. Barcelona: Wolters Kluwer. Extret de: <https://corporacionlaudelinaaraneda.cl/wp-content/uploads/2020/11/Educacion-emocional-y-bienestar.pdf>

Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revistas de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43. Extret de: <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071/94661>

Bisquerra, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19 (3), 95-114. Extret de: <https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927006.pdf>

Bisquerra, R. (2020). Un modelo de competencias emocionales. Rafael Bisquerra: Educación Emocional. Extret de: <https://www.rafaelbisquerra.com/un-modelo-de-competencias-emocionales/#:~:text=Entendemos%20las%20competencias%20emocionales%20como.forma%20apropiada%20los%20fenómenos%20emocionales>

Bisquerra, R. (2024). Educación emocional. Rafael Bisquerra. Extret de: <https://www.rafaelbisquerra.com/>

Bisquerra, R. i Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XX1: Revista de la Facultad de Educación. UNED.* 10, p.61-82. Extret de: <https://revistas.uned.es/index.php/educacionXX1/article/view/297/253>

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). (2022). Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH). Extret de: <https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/adhd/facts.html>

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). (2022). Trastorno Obsesivo - Compulsivo. Extret de: <https://www.cdc.gov/childrensmentalhealth/spanish/ocd.html>

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). (2022). La Salud Mental de los Niños. Extret de: <https://www.cdc.gov/childrensmentalhealth/spanish/>

Chillida, A. (Directora general de l'alumnat). (2023). Programa de Benestar Emocional "Benestar per estar bé". *Diari Oficial de la Generalitat de Catalunya.* Extret de: <https://portaldogc.gencat.cat/utillsEADOP/PDF/8839/1951578.pdf>

Chóliz, M. (1995): La expresión de las emociones en la obra de Darwin. *Prácticas de Historia de la Psicología.* Valencia: Promolibro. Extret de: <https://www.uv.es/=cholz/ExpresionEmocionesDarwin.pdf>

Constitución Española, de 1978, aprobada por Las Cortes en sesiones plenarias del Congreso de los Diputados y del Senado celebradas el 31 de octubre de 1978. *Boletín Oficial del Estado.* Extret de: <https://www.boe.es/legislacion/documentos/ConstitucionCASTELLANO.pdf>

CRA La Bardissa. (2019-2020). *Projecte d'educació emocional.* Extret de: <https://portal.edu.gva.es/12006411/wp-content/uploads/sites/758/2021/02/Projecte-dE-ducació-Emocional.pdf>

Decret 102/2010, de 3 d'agost, d'autonomia dels centres educatius. *Generalitat de Catalunya.* Extret de: <https://portaljuridic.gencat.cat/ca/document-del-pjur/?documentId=545262>

Decret 150/2017, de 17 d'octubre, de l'atenció educativa a l'alumnat en el marc d'un sistema educatiu inclusiu. Generalitat de Catalunya. Extret de:
<https://portaljuridic.gencat.cat/ca/document-del-pjur/?documentId=799722>

Decret 175/2022, de 27 de setembre, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació bàsica. Generalitat de Catalunya. Extret de:
<https://portaldogc.gencat.cat/utillsEADOP/PDF/8762/1928585.pdf>

Decret 21/2023, de 7 de febrer, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació infantil. Generalitat de Catalunya. Extret de:
<https://portaljuridic.gencat.cat/ca/document-del-pjur/?documentId=951431>

Decret 211/2022, de 10 de novembre, d'ordenació i currículum de l'educació primària. Comunitat Autònoma de Canaries. BOC-A-2022-231-3533. Extret de:
<https://www.gobiernodecanarias.org/boc/2022/231/001.html>

Decret 279/2006, de 4 de juliol, sobre drets i deures de l'alumnat i regulació de la convivència en els centres educatius no universitaris de Catalunya. Generalitat de Catalunya. Extret de:
<https://portaljuridic.gencat.cat/ca/document-del-pjur/?documentId=403808>

Departament d'educació. Generalitat de Catalunya. (2023). Documents per a l'organització i la gestió dels centres. Gestió del centre. Curs 2023-2024. Departament d'educació. Generalitat de Catalunya. Extret de:
https://documents.espai.educacio.gencat.cat/IPCNormativa/DOIGC/DOIGC_Gestio.pdf

Díaz et al (2001). La estructura de la emoción humana: El modelo cromático del sistema afectivo. Salud mental. 24 (4), 20-35. Extret de:
<https://www.redalyc.org/pdf/582/58242403.pdf>

Drews, M. (2007). Psychoevolutionary theory of basic emotions. University of Applied Sciences Potsdam. Germany. Extret de:
<http://www.adliterate.com/archives/Plutchik.emotion.theorie.POSTER.pdf>

Ekman, P. (2017). El rostro de las emociones. Barcelona: RBA Libros. Extret de:
<https://www.derechopenalened.com/libros/el-rostro-de-las-emociones-paul-ekman-derecho-penal-en-la-red.pdf>

Escola Immaculada Concepció Horta. (2017-2018). Projecte Emociona't. Extret de:
<https://immaculadahorta.com/portfolio/projecte-emocionat/>

Ferrer, R., Albadalejo, N., Sánchez, M., Portilla, I., Lordan, O., Ruiz, N. (2022). Evidencias científicas del Programa TEI. Extret de:
<https://www.programatei.com/evidencias-cientificas/>

Formación en Educación Emocional y Bienestar. (2024). Cursos de especialización. FEEM. Extret de: <https://feem.ineew.com/ce>

Freud, S. (1917). Introducción al psicoanálisis I. Vitanet, Biblioteca Virtual 2006. Extret de:
<https://pc2vp.files.wordpress.com/2011/08/introduccionalsicoanalisis.pdf>

Freud, S. (1923-1925). Obras completas de Sigmund Freud. El yo y el ello y otras obras. Volumen 19. *Amorrrortu editores*. Extret de:
https://www.srmcursos.com/archivos/arch_57c42ae56e1df.pdf

Freud, S. (1923). El Yo y el Ello. *Clínica Baumgarten-Santamaría*. Extret de:
<https://seminariolecturasfeministas.files.wordpress.com/2012/01/freud-sigmund-el-yo-y-el-ello-1923.pdf>

Fromm, E. (1956). El arte de amar. *Libros Tauro*. Extret de:
<https://web.seducoahuila.gob.mx/biblioweb/upload/Fromm.%20Erich%20-%20El%20arte%20de%20amar.pdf>

Fundación "La Caixa". (2024). Formación. *Fundación La Caixa, EduCaixa*. Extret de:
[https://educaixa.org/es/landing-formacion?filter_area_\[6904](https://educaixa.org/es/landing-formacion?filter_area_[6904)

Galafate, C. (24 de noviembre 2023). Entrevista a Dra. Rosa Molina, especialista en psiquiatría. *Diario El Mundo*. Extret de:
<https://www.elmundo.es/vida-sana/mente/2023/11/24/655b6cda21efa0531f8b45b3.html>

García-Allen, J. (2016). Daniel Goleman: biografia del autor de la Inteligencia Emocional. *Psicología y mente*. Extret de: <https://psicologiaymente.com/biografias/daniel-goleman>

Gardner, H. (1993). Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica. Ediciones Paidós: Barcelona. Extret de: http://ict.edu.ar/renovacion/wp-content/uploads/2012/02/Gardner_inteligencias.pdf

Gencat. (2023). Programa de Benestar Emocional “Benestar per estar bé”. *Departament d'Educació*. Extret de: <https://portaldogc.gencat.cat/utillsEADOP/PDF/8839/1951578.pdf>

Generalitat de Catalunya. (2023-2024). Llista d'activitats de formació. Pla de formació permanent. *Departament d'educació*. Extret de: https://aplicacions.ensenyament.gencat.cat/pls/soloas/pk_for_mod_ins.p_for_cons_activitats?p_any=&p_tipus_act=ASS,CSA,PSVB,SSVA,SVBA,TCA2,TCA,PSAD,SME,CNA,ESC,ESR,FIFC,SENT,CODU,COD2,PSI,DSVE,JCF,JCOC,CMA,GEAE,COMA,CSI,ESCO,ASV,WCO,MRS&p_totes=S&p_paginar=N

Generalitat de Catalunya. (2023, 16 de gener). Educació posa en marxa el Programa de Benestar Emocional per acompanyar el professorat i els centres educatius. *Departament d'educació*. Extret de: <https://educacio.gencat.cat/ca/inici/nota-premsa/?id=484862>

Generalitat de Catalunya. (2024). Acció tutorial, orientació i benestar de l'alumnat. *XTEC - Xarxa Telemàtica Educativa de Catalunya*. Extret de: <https://xtec.gencat.cat/ca/formacio/formaciogeneralprofessorat/accio-tutorial-orientacio-benestar-de-lalumnat/>

Generalitat de Catalunya. (2024). Programa de benestar emocional “Benestar per estar bé”. *Departament d'educació*. Extret de: <https://educacio.gencat.cat/ca/arees-actuacio/professors/altres/programa-benestar-emocional/>

Goleman. D. (1995). La Inteligencia emocional. Por qué es más importante que el coeficiente intelectual. *LeLibros*. Extret de: <https://iuymca.edu.ar/wp-content/uploads/2022/01/La-Inteligencia-Emocional-Daniel-Goleman-1.pdf>

Gutiérrez, I. (2023). El cuerpo como reflejo de nuestras emociones. *Ara Psicología*. Extret de: <https://arapsicologia.com/el-cuerpo-como-reflejo-de-nuestras-emociones/>

Ibáñez, N. (2002). Las emociones en el aula. *Estudios pedagógicos, Valdivia*, (28), 31-45. Extret de: https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-07052002000100002&script=sci_arttext&lng=en

Instituto Europeo de Innovación en Inteligencia Emocional. (2021). Las emociones y la inteligencia emocional. Material de iniciación y consulta. Extret de: https://ie-inteligenciaemocional.com/wp-content/uploads/2021/06/MATERIAL-DE-APOYO_LAS-EMOCIONES.pdf

Johnson, D. i Johnson, R. (1994). El aprendizaje cooperativo en el aula. Association for Supervision and Curriculum Development (ASCD). Extret de: <https://www.ucm.es/data/cont/docs/1626-2019-03-15-JOHNSON%20El%20aprendizaje%20cooperativo%20en%20el%20aula.pdf>

Klein, M. (1960). Sobre la salud mental. *Bibliotecas de Psicoanálisis*. Extret de: <http://www.insumisos.com/M4T3R14L/BD/Klein-Melanie/Sobre%20la%20salud%20mental.PDF>

León del Barco, B. (2009). Salud mental en las aulas. *Revista de estudios de juventud* (84). Extret de: <https://injuve.es/sites/default/files/RJ84-06.pdf>

Llei 12/2009, del 10 de juliol d'educació. Generalitat de Catalunya. Extret de: <https://portaljuridic.gencat.cat/ca/document-del-pjur/?documentId=480169>

Llei 6/2023, del 22 de març, de les persones amb problemes de salut mental i les seves famílies. Comunitat Autònoma de La Rioja. Extret de: <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2023-9773>

Llei Orgànica 3/2020, de 29 de desembre, per la qual es modifica la Llei orgànica 2/2006, de 3 de maig, d'educació. BOE-A-2020-17264. Extret de: <https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2020-17264>

Llei Orgànica 8/1985, de 3 de juliol, reguladora del Derecho a la Educación.
BOE-A-1985-12978. Extret de:

<https://www.boe.es/boe/dias/1985/07/04/pdfs/A21015-21022.pdf>

Maslow, A. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50, 370-396. Extret de:

https://motivationalmagic.com/library/ebooks/motivation/maslow_a-theory-of-human-motivation.pdf

Ministerio de Sanidad. (2022). Estrategia de Salud Mental del Sistema Nacional de Salud - Período 2022-2026. *Ministerio de Sanidad*. Extret de:

https://www.sanidad.gob.es/areas/calidadAsistencial/estrategias/saludMental/docs/Ministerio_Sanidad_Estrategia_Salud_Mental_SNS_2022_2026.pdf

Molina, R. (2021). Una mente con mucho cuerpo. Entiende tus emociones y cuida de tu salud mental. Ediciones Paidós.

Moroder, S. (2012). La Fundación ANAR. Fundación ANAR. Extret de: <https://www.anar.org>

Moya, J., Valiente, P. i García, L. (1990). La teoría de las emociones de James-Lange. *Universidad Complutense de Madrid*. Extret de:

https://journals.copmadrid.org/historia/archivos/fichero_salida20220923105908802000.pdf

Muñoz, A., Cardona, D., Restrepo-Ochoa, D.A, i Calvo, A.C. (2022). Salud mental positiva: entre el bienestar y el desarrollo de capacidades. *Revista CES Psicología*, 15 (2), 151-168. Extret de:

<http://www.scielo.org.co/pdf/cesp/v15n2/2011-3080-cesp-15-02-151.pdf>

National Institute on Deafness and Other Communication Disorders (NIDCD). (2017). El tartamudeo. Extret de:

<https://www.nidcd.nih.gov/es/espanol/el-tartamudeo#:~:text=El%20tartamudeo%20es%20un%20trastorno.un%20flujo%20normal%20del%20habla.>

Navarro, J.A. (21 d'octubre de 2019). La pirámide de Maslow. *MCGraw-Hill España*. Extret de: <https://www.mheducation.es/blog/la-piramide-de-maslow>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (17 de juny de 2022). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. Extret de:
https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response/?gad_source=1&gclid=Cj0KQCQiA84CvBhCaARIsAMkAvkJZwgZardVmHRILUTtvAyg9rc40g4CR3tyiO2J6uxccukE_pGTV_2caAmi9EALw_wcB

Organización Mundial de la Salud. (2022). Plan de acción integral sobre salud mental 2013-2030. *Organización Mundial de la Salud*. Extret de:
<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/357847/9789240050181-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Programa TEI. (2023). Mejora de la convivencia para la prevención de la violencia y el acoso escolar. Formación e implementación. Programa TEI.

Programa TEI. (2023). Mejora de la convivencia para la prevención de la violencia y el acoso escolar. Síntesis del programa. Programa TEI.

Programa TEI. (2023). Acoso escolar, la prevención es posible. *Programa TEI*. Extret de:
<https://www.programatei.com>

Real Academia Española. (2024). Diccionario de la lengua española. RAE. Extret de:
<https://www.rae.es>

Redacción Marca. (10 d'octubre de 2023). *Día de la salud mental: origen, significado y por qué se celebra hoy 10 de octubre*. Diario Marca. Extret de:
<https://www.marca.com/bienestar/psicologia-sexo/2023/10/10/652511fc268e3ec1128b457c.html>

Regader, B. (2023). La Teoría de las Inteligencias Múltiples de Gardner. *Psicología y Mente*. Extret de:
<https://psicologiymente.com/inteligencia/teoria-inteligencias-multiples-gardner>

Resolució EDU/139/2023, de 19 de gener, per la qual s'aprova el Programa de Benestar Emocional “Benestar per estar bé”. Extret de:
<https://portaldogc.gencat.cat/utillsEADOP/PDF/8839/1951578.pdf>

- Rogers, C. (1981). Psicoterapia centrada en el cliente: Práctica, implicaciones y teoría. Ediciones Paidós: Barcelona - Buenos Aires. Extret de: <https://tavapy.gov.py/biblioteca/wp-content/uploads/2022/05/RogersC-Psicoterapia-centrada-en-el-cliente.pdf>
- Rosado, I., Párraga, M.J, i García, M. (2018): Factores biológicos, psicológicos y sociales que afectan la salud mental. Revista Caribeña de Ciencias Sociales. Extret de: <https://www.eumed.net/rev/caribe/2018/03/factores-salud-mental.html>
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 57, 1069-1081. Extret de: <https://scottbarrykaufman.com/wp-content/uploads/2015/11/2-Happiness-is-everything-or-is-it.pdf>
- SEER - Salut i Educació Emocional. (2024). Formació Educació Emocional. SEER. Extret de: <https://salutieducacioemocional.com/ca/departament-formacio/educacio-emocional/>
- SEER - Salut i Educació Emocional. (2024). Tallers. SEER. Extret de: <https://salutieducacioemocional.com/ca/projectes-educatius/tallers/>
- Reial Decret 157/2022, d'1 de març, pel qual s'estableixen l'ordenació i ensenyaments mínims de l'educació primària. Extret de: <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2022-3296%23dd>
- Seligman, M. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of positive psychology*, 2, 3-12. Extret de: http://www.positiveculture.org/uploads/7/4/0/7/7407777/seligman_intro.pdf
- Silgado, S. (2022). Teoría de las emociones de Paul Ekman. *Psicología-online*. Extret de: <https://www.psicologia-online.com/teoria-de-las-emociones-de-paul-ekman-5391.html>
- Sivula, M. (2019, 5 de desembre). Educació emocional. *Imocli*. Extret de: <https://imocli.com/educacion-emocional/>

The European House - Ambrosetti Team. (2022). Headway - A new roadmap in Mental Health. Report. Brusseles. Extret de:
https://eventi.ambrosetti.eu/headway/wp-content/uploads/sites/225/2022/09/220927_Headway_Mental-Health-Index-2.0_Report-1.pdf

The National Academies (2024). Tools for supporting. Emotional wellbeing in children and youth. *National Academy of Sciences*. Extret de:
<https://nap.nationalacademies.org/resource/other/dbasse/wellbeing-tools/interactive/>

UNICEF. (5 d'octubre de 2021). *Los efectos nocivos de la COVID-19 sobre la salud mental de los niños, niñas y jóvenes son solo la punta del iceberg*. Extret de:
<https://www.unicef.org/es/comunicados-prensa/efectos-nocivos-covid19-salud-mental-ninos-ninas-jovenes-punta-iceberg>