



# ESTIMA

Una proposta educativa  
**per celebrar la vida!**



# ESTIMA

Una proposta educativa  
per celebrar la vida!

2023 Fundesplai. [www.fundesplai.org](http://www.fundesplai.org)

Aquest document forma part del repositori CoFRE (Conservem per al Futur Recursos Electrònics) – Biblioteca de Catalunya

<https://fundesplai.org/estima>

## CRÈDITS

### Autoria

**Coordinació:** Susagna Escardíbul Tejeira, Núria Gassó Perez-Portabella, José Antonio Ruiz Montes, Marc Alcaraz Díez, Carles Xifra Cirach i Núria Coca Armengou.

**Comissió pedagògica:** Laura Blasco Farelo, Meritxell Cañadas Vázquez, Eloi Camacho Alcalá, Laura Capitan Cuevas, Oriol Carbonell Gómez, Sheila Castro Soriano, Maria José Cuartero Salcedo, Maria Diaz Torres, Laia Escolà Jordà, Mireia Garcia González, Andrés Garcia Ródenas, Cristina Gasparin Cañada, Anna Maria Hidalgo Guardia, Xiomara Lozano Barba, Maria González Muñoz, Nadia Ghulam, Rosa Montserrat Folch, Roser Juanola i Borrat, Jacobo Muñoz Chaves, Gloria Pedró Villarino, Catalina Parpal Pizà, Noemí Martínez Castro, Anabel Pérez Morales, Oriol Pérez Pérez, Mariona Sala Sánchez, Daniel Sotomayor Salado, Júlia Suñé Palazón, Laura Ventura Castellote i Margínia Zapata Burgay.

Totes aquestes persones conformen la Comissió Pedagògica de Fundesplai. Pertanyen a diferents departaments i entitats de lleure de l'organització. La proposta educativa s'ha elaborat de forma coparticipada, sumant mirades i coneixements diversos. Gràcies pel vostre esforç, il·lusió i compromís.

### Disseny:

Logotip: [eva@niugrafic.com](mailto:eva@niugrafic.com)

Il·lustradors: @chrissthechameleon  
i Aitor Gonzalez Serrano @Goseartee

Quadern: [elvallenc@tinet.org](mailto:elvallenc@tinet.org)

**Agraïments:** A Salvador Carrasco Calvo, professor emèrit de la Universitat de Barcelona i membre del Senat de Fundesplai. A l'Alfonso Valle León, del departament de Comunicació de Fundesplai. A la professora Anna Forés Miravalles, Directora de la Càtedra de Neuroeducació UB-EDU1st a la Universitat de Barcelona, per les seves aportacions i revisió del continguts així com per transmetre'ns coratge en aquesta aventura.

També a tots els equips dels espais i dels espais educatius del migdia, per compartir les seves experiències, sou una font d'inspiració!

Moltes gràcies a totes i a tots pel vostre suport.



Aquesta obra està subjecta a una llicència de Reconeixement-NoComercial 3.0 Espanya de Creative Commons. Se'n permet la reproducció, distribució, comunicació pública i creació d'obres derivades sempre que se'n citi l'autoria i no se'n faci un ús comercial.



# CONVIVÈNCIA I SOSTENIBILITAT

El món es transforma davant nostre generant **reptes i oportunitats** sense precedents. Els problemes d'abast mundial (canvi climàtic, migracions forçades, pobresa, desigualtats de gènere...) exigeixen un **canvi urgent** en les nostres **formes de pensar** i en els nostres estils de vida.

En aquest context apostem per una educació que no només ajudi les persones a comprendre el complex món on vivim, sinó que ens convidi a poder **imaginar, col·laborar i actuar per a un canvi positiu**. I en aquest plantejament, els valors de la **Convivència i de la Sostenibilitat** prenen tot el seu significat indissociable. Això suposa una forma de relacionar-nos amb el món centrada en el **"viure aquí juntes"**, assumint

que els nostres actes són interdependents i que tenim una responsabilitat col·lectiva respecte a les altres persones, al nostre planeta i a tots els sistemes de vida, dels quals formem part.

**Convivència i Sostenibilitat** com a **marc de referència ètic** orientarà l'acció de Fundesplai en els propers anys. **"Estima, proposta educativa per celebrar la vida"**, constitueix el **tercer programa d'aquest marc de treball**.

Per altra banda, en coherència amb el repte col·lectiu i majúscul de l'Agenda 2030, la proposta educativa pretén contribuir a l'assoliment dels 17 Objectius de Desenvolupament Sostenible (ONU 2015), ja que el **benestar emocional i social** està estretament relacionat amb tots els seus àmbits, i en especial a:



# TENIR CURA D'UN MATEIX I GAUDIR AMB L'ESTIMA DELS ALTRES

La cura o inquietud de si mateix (l'epimeleia heautou grega) era “un estil de vida”. El jove Alcibiades aprenia de Sòcrates que si aspirava a governar la Ciutat abans havia d'aprendre a tenir cura de sí mateix. És que la cura i l'estima envers els altres i el Planeta són indestriables de l'estima i la cura d'un mateix. Són aprenentatges d'una certa manera de ser i d'estar en el món.

Estima busca promoure un món on l'extern és accidental i on l'interior regeix com allò substancial i determinant per a la pròpia existència.

**L'esperança és la força interior transformadora que convida a sortir de nosaltres mateixos, a sumar-nos activament a la història i comprometre'ns, anticipant el futur en el present.**

Tolstoi explica que quan el homes es quedaren sols tardaren molt a entendre què els faltava per ser feliços. Al final, només alguns d'ells, començaren a comprendre que l'únic raonable pels humans consisteix a tenir cura d'un mateix i gaudir amb l'estima dels altres.

## Salvador Carrasco Calvo

Membre del Senat de Fundesplai.  
Catedràtic emèrit Universitat Barcelona



# ÍNDEX

 PRESENTACIÓ

 PER QUÈ? 6 REPTES EMOCIONANTS

 ACIARINT CONCEPTES

 ENFOCAMENT EDUCATIU

 7 ESTRATÈGIES EDUCATIVES PER AL BENESTAR

 ORIENTACIONS PER A LA INTERVENCIÓ

 EIX D'ANIMACIÓ

 EMOCIONA'T. BONES PRÀCTIQUES





# PRESENTACIÓ

“ La salut mental està estretament vinculada al nostre benestar emocional, psicològic i social. L'Organització Mundial de la Salut (OMS) considera la salut mental com un component essencial de la salut general. ”



Ser feliç, estar bé, viure una vida més plena són desitjos comuns de les persones. No són metes que es puguin assolir de manera automàtica o sense cap esforç. És un **procés continu al qual cal dedicar temps, voluntat, aprenentatge**. Implica tenir una comprensió profunda de les pròpies emocions, sentiments, pensaments i valors.

Cada cop més, som conscients de la importància d'atendre **la dimensió socioafectiva des de l'etapa de la petita infància i al llarg i ample de tota la vida**, ja que la forma en com ens tenim estima i en com afrontem les complexitats de la vida, influeix tant en el nostre benestar emocional com en les relacions que establim amb l'entorn.

Des de l'àmbit socioeducatiu tenim la responsabilitat de crear les condicions i promoure entorns on els infants i joves, també les famílies, puguin tenir cura del seu benestar emocional i desenvolupar, també, la capacitat de tenir cura dels altres.

# ENTORNS EDUCATIUS ON PODER...



Expressar-se, riure,  
plorar o tremolar  
sense judicis.

Gaudir dels  
silencis.

Apreciar les coses positives  
que ens ocorren i sentir que  
som part d'una  
comunitat que ens  
valora i estima.

Compartir alegries  
i èxits, així com  
tristeses i frustracions.

Entrar en contacte  
amb la tendresa,  
els somriures, el valor de  
les paraules i els petits  
moments de complicitat.

Sentir-se escoltades i  
acompanyades en els bons  
i en els no tant  
bons moments.

Sostenir-se i aprendre  
a sostenir.

Fer amistats i crear  
vincles forts.

Contribuir al benestar  
dels altres i del món.



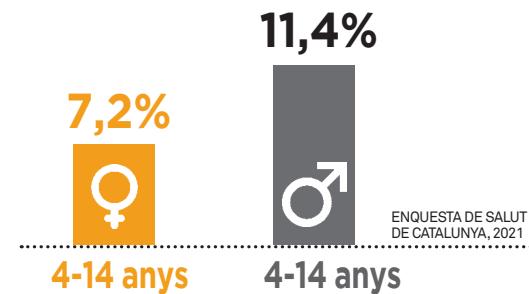


Per altra banda, en el **món actual, ens enfrontem a múltiples desafiaments i malestars**, que ens afecten profundament. Les guerres, les desigualtats socials, o l'emergència climàtica són només alguns exemples dels reptes que enfrontem com a societat. En aquest context, **al repte de la Pau interior, entesa com l'estima i la cura d'un mateix/a, hem de sumar el repte de la Pau exterior, entesa com l'estima i la cura envers les persones, els pobles i el planeta.**

La proposta educativa *Estima* planteja el repte de conèixer-nos millor, de **desenvolupar la fortalesa interior** i del respecte i l'afecte cap a nosaltres i cap als altres.

*Estima* busca **promoure un món on la Pau interior i exterior s'entrellacin**, creant una base sòlida per a una convivència harmoniosa i una sostenibilitat global. Perquè com va dir Eduard Punset "No n'hi ha prou amb mirar-nos al melic, també hem de ser capaços d'entendre què commou, pertorba o alegra als qui tenim al costat".

Probabilitat de patir problemes de salut mental:





**El suïcidi és la 1a CAUSA**  
de mort entre el jovent de 15 a 34 anys a Catalunya.



CONSELL NACIONAL DE LA JOVENTUT DE CATALUNYA, 2020



-  Sensibilitzar i corresponsabilitzar-nos de garantir un entorn pacificat, segur i saludable, que promogui la salut i el benestar emocional dels infants i adolescents.
-  A nivell educatiu fomentar la capacitat dels infants i joves de ser protagonistes del seu benestar. D'estimar-se i de tenir cura dels altres, així com de desenvolupar una consciència que els impulsi a actuar per la Pau i la vida.

## OBJECTIUS

*Estima* pretén **proporcionar estratègies** per tal que els infants i joves tinguin més recursos per al seu desenvolupament integral. Per això, se situa en el marc de l'actuació en la prevenció. No és objecte d'aquesta proposta educativa l'atenció terapèutica dels trastorns mentals. Tot i això, com a educadors i educadores cal que prenem atenció als signes emocionals i canvis en les relacions que ens poden advertir que alguna cosa no va bé.

### Valors

Posar en el centre la vida, la presència, les cures, els vincles, l'esperança, la resiliència, el bé comú, la Pau.

### Estratègia educativa

Educació emocional i per a la sostenibilitat de la vida.

### Continguts

Competències socioemocionals.

### Accions

- Formació
- Activitats i projectes
- Aprenentatge servei
- Reptes col·lectius

Les activitats relacionades amb els continguts les trobareu al web de la proposta educativa





# PISTES PER DESENVOLUPAR LA PROPOSTA EDUCATIVA

L'aplicació de la proposta educativa requereix de la participació i la corresponsabilitat de tothom. Implica compartir estratègies i actuar en la mateixa direcció.



## ENS MARQUEM FITES

Pensem què necessitem i com cuidem de la salut i el benestar emocional dels nostres infants, famílies, equip, comunitat i determinem quines fites ens proposem assolir.



## PUNT DE PARTIDA I FORMACIÓ

Analitzem el grau de coneixements que l'equip té respecte d'aquesta temàtica i dissenyem el pla formatiu.



## ATERRATGE DE LA PROPOSTA ALS ESPAIS EDUCATIUS

Repassem l'aplicació possible de la proposta educativa en els diferents espais educatius: espai educatiu del migdia, grups de dissabte als esplais, tallers i entorns d'aprenentatge, activitats familiars, colònies, casals, etc.



## CALENDARI D'APLICACIÓ

Elaborem un calendari general d'activitats a partir de les necessitats i interessos de cada grup d'infants i joves.



## APRENENTATGE SERVEI

Eduquem la mirada envers les necessitats socials i l'aprenentatge mutu. Reforçem el protagonisme dels infants i joves i la seva identitat com a ciutadania activa a través d'iniciatives APS.



## RECONEGUEM I FEM DIFUSIÓ

Triem projectes i experiències exitoses per compartir, a través de les xarxes, amb altres grups del centre, de l'entorn... Reforçem els infants mitjançant el reconeixement públic de les seves accions.



# PER QUÈ? 6 REPTES EMOCIONANTS

- 1 Universalitzar el benestar, la vida, la Pau
- 2 Posar en el centre el valor de l'estima i la vida
- 3 Enforçar-nos en l'esperança
- 4 Superar tabús
- 5 Prioritzar l'educació emocional
- 6 Integrar una visió holística del benestar que inclogui la cura del planeta

“ Tenim el repte de construir un món on totes les vides, en la seva diversitat, importin; on la vida bona en comú sigui l'absoluta i clara prioritat. ”

YAYO HERRERO, 2022

1

## UNIVERSALITZAR LA VIDA, EL BENESTAR I LA PAU

Totes les persones i pobles tenen dret al benestar, a viure una vida plena i a gaudir de la Pau. La **salut emocional és una part essencial del nostre benestar global** i està profundament influïda pel món que ens envolta.

L'absència de recursos bàsics com l'alimentació adequada, l'aigua potable, l'accés a l'educació i als serveis de salut té un impacte directe en la salut emocional. Les persones que viuen en **condicions de pobresa** i manca d'oportunitats tenen **més probabilitats de desenvolupar malestars emocionals** i patologies mentals.

A més, els conflictes armats i les situacions de violència generalitzada generen un enorme impacte. Els efectes traumàtics de la violència, la pèrdua de vides estimades, la destrucció de comunitats i l'experiència de la inseguretat poden deixar cicatrius profundes en la salut mental de les persones afectades.

Per garantir el dret de totes les persones i pobles al benestar i la Pau, **és necessari abordar les causes de les desigualtats i els conflictes, i treballar per crear una societat més justa, diversa i respectuosa amb els Drets Humans.**



“ **Objectiu de Desenvolupament Sostenible 3:**  
Garantir una vida sana i promoure el benestar  
per a totes les persones a totes les edats. ”





“ L'amor és l'única cosa que creix quan es reparteix. ”

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY



“ Ens necessitem perquè som vulnerables, perquè no som déus, perquè experimenten la incertesa, la por, la fragilitat i necessitem consol, ajuda i suport; però també perquè sentim la necessitat de comunicar allò que ens commou i ens alegra, allò que ens entusiasma i que cerquem des del fons de l'ànima. ”

FRANCESC TORRALBA, 2013



2

## POSAR EN EL CENTRE EL VALOR DE L'ESTIMA I LA VIDA

Dediquem poca **atenció a allò que succeeix en el nostre món interior**, tot i que és la base de qui som, com ens sentim i com ens va a la vida, i sovint, tampoc no preguntem com els va als qui tenim al costat.

Expressar estima cap a un mateix/a es tradueix en saber atendre tant la nostra interioritat com el bon tracte cap el propi cos. **Tenir-nos cura és imprescindible per poder tenir cura dels altres**. Són camins que es complementen i enriqueixen mútuament.

Per altra banda, els éssers humans, com a éssers socials, des de l'inici de la vida, necessitem establir vincles afectius i sintonitzar els cors per a un desenvolupament saludable. **L'estima, ja sigui en forma d'amistat, l'estima familiar, l'estima de parella... és una necessitat humana vital.**

3

## ENFOCAR-NOS EN L'ESPERANÇA

La pandèmia de la COVID-19 va tenir un impacte significatiu en el benestar emocional i mental dels infants i joves, així com en la població en general. Les restriccions, l'aïllament social, la interrupció de les rutines i la preocupació per la salut han generat una sèrie de malestars emocionals com la tristesa, l'angoixa i les pors. Arrosseguem una sensació de pèrdua de sentit o d'estancament.

És important promoure el desenvolupament d'estratègies per afrontar el món complex d'avui i **fomentar una actitud d'esperança activa** (Joanna Macy y Chris Johnstone, 2018), que no només es basi en la creença que les coses milloraran, sinó **en la convicció que les nostres accions tenen un sentit i posar-nos en marxa**.

Per fomentar aquesta actitud, és important **brindar als infants i joves oportunitats que els ajudin a connectar amb els seus valors i a entendre com les seves accions poden tenir un impacte positiu en si mateixos/es en els altres**. Cultivar valors de gratitud, Acollir el dolor. Les coses ens fan mal perquè ens importen i en formem part. Construir comunitat. Canviar el relat "de res no es pot fer" per una visió de posar-nos a treballar pel canvi. Assumir que, malgrat que l'èxit no està garantit, la incertesa pot ser també la nostra aliada.



“

**L'educació no es pot sostenir sense esperança en el món.** Una esperança que es basa en dos idees: la certesa que la realitat pot canviar i la convicció que quan varis subjectes s'uneixen per a cooperar sorgeixen forces i intel·ligències inesperades. ”

JOSEP M. PUIG ROVIRA, 2021.





**No ens exigim estar bé sempre.**

L'objectiu del creixement emocional no és evitar les emocions ingrates, difícils o pertorbadores. És aconseguir que siguin passatgeres, tolerables i que no facin estralls. És tenir  **paciència**  amb aquestes emocions i amb nosaltres mentre duren.

**Disposar d'eines per sostenir-les, calmar-les i remuntar-les,** també per acollir-les, consolar-les i acompanyar-les en persones properes a nosaltres. **”**

EVA BACH, 2022



estima  PER QUÈ? 6 REPTES EMOCIONANTS

4

## SUPERAR TABÚS

Encara avui els malestars psicològics i les malalties mentals es viuen com un fet tabú. Les persones que els pateixen, no només adults sinó també els infants i joves, poden sentir por, vergonya o inseguretats a l'hora de parlar-ne obertament.

Necessitem normalitzar i donar visibilitat. Tots i totes podem contribuir a aquest canvi mitjançant l'educació i la sensibilització per tal de desmuntar mites i creences errònies. En primer lloc, entendre que **sentir-se malament és un aspecte més de l'experiència humana. La salut mental és tan important com la salut física i tots i totes podem experimentar dificultats en algun moment de la vida.** Reconèixer aquesta realitat ens permet crear un entorn de suport i comprensió, on les persones se sentin lliures per a expressar els seus sentiments i buscar l'ajuda necessària.

En segon lloc, implica revisar la manera en com ens referim a aquests malestars ja que hem arribat a normalitzar expressions que frivolitzen la salut mental: “està una mica depre”, “sembla boja”, “està de manicomi”, etc.



5



## PRIORITZAR L'EDUCACIÓ EMOCIONAL

Posar nom al que sentim, arribar a comprendre per què ho sentim, empatitzar amb les emocions i sentiments de les altres persones o generar entorns on l'infant pugui créixer de forma integral, són alguns dels objectius que persegueix l'educació emocional.


I és que, en l'àmbit **educatiu**, es planteja com a gran repte que, **a més de la transmissió de coneixements, es fomenti l'adquisició de competències emocionals i ètiques**. Necessàries no només per saber afrontar amb major benestar el món accelerat i ple de contradiccions actual (2015: UNESCO) sinó també per **aprendre a transformar-lo amb empatia i compassió**. (2022: UNESCO).

El repte de l'educació emocional s'estén a tots els contextos: escola, lleure, família, societat, mitjans de comunicació, etc.



L'educació emocional és molt més que conèixer i gestionar les emocions. És ensenyar la importància de mirar-se per dins; ensenyar a mirar el món amb sensibilitat i, per damunt de tot, ensenyar a estimar la vida amb les seves llums i ombres.



La salut i el benestar  de les persones estan íntimament relacionats amb la salut del nostre entorn natural.

PER QUÈ? 6 REPTES EMOCIONANTS  ESTIMA

6

## INTEGRAR UNA VISIÓ HOLÍSTICA DEL BENESTAR QUE INCLOGUI LA CURA DEL PLANETA

Ocupar-nos del benestar no només implica atendre la salut mental i emocional de les persones, sinó també reconèixer que el nostre planeta està sotmès a agressions que ens afecten directament. No som immunes als impactes del canvi climàtic, el soroll excessiu, la contaminació i altres problemes ambientals.

Segons l'informe "l'ambient i el seu impacte en la salut maternoinfantil. A què ens enfrontem?" (2022:FAROS), els canvis en el medi ambient provocats pel canvi climàtic també incideixen en l'estat d'ànim i la salut mental de la població en general i en els infants i adolescents. **La població infantil i juvenil és la més afectada per l'ecoansietat**, (terme encunyat per American Psychology Association (APA), una preocupació i por crònica (impotència, sentiments de pèrdua ràbia i ira, pànic, culpa), que, sense arribar a tractar-se d'una malaltia, es produeix en observar els efectes, aparentment irrevocables, del canvi climàtic.

Així doncs, la cura del planeta és una qüestió crucial per a la nostra pròpia salut i benestar. Som éssers ecodpendents, és a dir, sempre hem format part d'un sistema en què uns depenem d'uns altres i la nostra vida hi està estretament lligada. Només mitjançant un enfocament holístic podrem assegurar un futur per a totes. **Cal incorporar una nova visió de la vida i la salut que tingui com a base la interconnexió entre la cura del planeta i la cura de les persones.**

I també és essencial que **els infants i joves vegin en el compromís i l'acció** la possibilitat real de mitigar els efectes de la nostra petjada en el medi ambient i mirin **el futur amb ecoesperança** (terme de Francisco Vera, jove activista de 12 anys).



# ACIARINT CONCEPTES

- Emocions i sentiments
- Com es classifiquen les emocions
- Competències emocionals

“Un dels grans aprenentatges consisteix a descobrir que el major benestar resideix en accions compromeses a favor del benestar de les altres persones.”

BISQUERRA, 2016



“ Qualsevol aprenentatge que tingui components emocionals, el cervell l’interpretarà com a clau per a la supervivència, i per tant l’emmagatzemarà millor i després permetrà que s’utilitzi amb més eficiència. ”

BUENO, 2017



Ens hem de permetre sentir les emocions, acollir-les totes sense jutjar-les.

## EMOCIONS I SENTIMENTS

En David Bueno (2017, p.58), defineix les emocions com “patrons de comportament que es desencadenen de forma automàtica i preconscient davant qualsevol situació que comporti un canvi en l’*statu quo* del moment, molt especialment si aquest canvi implica l’existència de possibles amenaces, amb independència del fet que siguin físiques o socials”.

Les emocions ens predisposen a l’acció. Si tenim por, voldrem fugir; si sentim tristesa, tindrem ganes de plorar; si tenim gana, davant d’un plat succulent, ens apropem al menjar, etc.

Experimentem emocions contínuament, ja que **compleixen una funció adaptativa al context. Ens permeten respondre de manera gairebé automàtica a possibles amenaces.** Són mecanismes codificats en els circuits neuronals de qualsevol espècie animal (Mora, 2011).

**I els sentiments?** Els sentiments, **són la racionalització que fem de les emocions un cop en som conscients.** Sentim por, “sabem que tenim por”. **Hi influeixen aspectes culturals i educatius de cadascú: valors, creences, etc.**

# COM ES CLASSIFIQUEN LES EMOCIONS

Existeixen diferents classificacions de les emocions, la més acceptada és la de Paul Ekman (1972), que determina **6 emocions bàsiques i universals: por, ira, tristesa, alegria, sorpresa i fàstic**. Són emocions que s'expressen de forma semblant arreu del món.

**POR:** és una emoció relacionada amb el nostre instint de supervivència. Ens avisa d'un perill (real o imaginari). Quan la por es dispara pot aparèixer el terror que et pot paraitzar i fer dubtar de les pròpies capacitats i recursos per afrontar la situació.

**IRA:** també coneguda com a ràbia o còlera, s'activa quan d'alguna manera ens sentim agredides o sentim una injustícia o les coses no surten com esperàvem. La ira, igual que la por, ens mobilitza a actuar. La ira excessiva, l'enuig permanent té un impacte molt negatiu en nosaltres i en les relacions. La regulació de la ira és important per prevenir comportaments agressius.

**TRISTESA:** és habitual sentir aquesta emoció quan ens han decebut, o bé davant la pèrdua d'alguna persona o cosa important per a nosaltres. Ens permet connectar amb les nostres necessitats més profundes i alliberar càrrega emocional. La tristesa sostinguda en el temps pot interferir en el nostre estat de salut general.

**ALEGRIA:** la sentim quan aconseguim quelcom desitjat. Aporta benestar i plaer i afavoreix el pensament positiu.

**SORPRESA:** es defineix com una reacció causada per alguna cosa que resulta imprevista, estranya o nova. Pot produir-se de forma sobtada i desaparèixer amb rapidesa. Podem experimentar tant sensacions agradables com a desagradables.

**FÀSTIC:** ens produeix una sensació de rebuig o disgust davant d'allò que considerem repugnant. A nivell fisiològic, quan sentim fàstic podem tenir nàusees, marejos...

Totes les emocions són necessàries i serveixen per adaptar-nos millor a les situacions que experimentem. No hi ha emocions bones o dolentes. En canvi, els comportaments sí poden ser bons o dolents.

Una cosa és l'emoció i una altra molt distinta l'expressió d'aquesta (el comportament). Mentre que l'emoció sempre és legítima i ha de ser acollida com a tal, el comportament només és legítim si en la seva expressió no hi ha dany en un mateix, en l'altre o en l'entorn.

LAIA MESTRES, 2022

## ACLARINT CONCEPTES ESTIMA

Les emocions es poden classificar en **categories d'emocions més àmplies**, i cada categoria s'atribueix genèricament el nom d'una.

Com més **ampliem el nostre vocabulari emocional** millor podrem identificar i comprendre les emocions i els comportaments que se'n deriven.

☺ **POR:** amb temor, horror, pànic, fòbia, etc.

☺ **IRA:** amb ràbia, còlera, odi, fúria, indignació, ressentiment, aversió, gelosia, enveja, rebuig, etc.

☺ **TRISTESA:** amb depressió, frustració, decepció, dolor, melancolia, soledat, pessimisme, etc.

☺ **FÀSTIC:** amb repugnància, menyspreu, aversió, etc.

☺ **ANSIETAT:** amb angoixa, desesperació, inquietud, preocupació, estrès, nerviosisme, etc.

☺ **ALEGRIA:** amb entusiasme, eufòria, excitació, diversió, plaer, satisfacció, humor, etc.

☺ **AMOR:** amb acceptació, afecte, tendresa, simpatia, interès, cordialitat, amabilitat, adoració, enamorament, etc.

☺ **FELICITAT:** amb benestar, satisfacció, equilibri, pau interior, serenor, tranquil·litat, etc.

“ Sabies que podem tenir fins a 500 emocions diferents? I que sembla ser que **les primeres sensacions emocionals com el plaer, l'alarma, el sobresalt**, les experimentem a través de la mare unes sis setmanes abans de néixer. ”

BUENO I TRICAS, 2022

☺ **SORPRESA:** la sorpresa pot ser positiva o negativa. Es pot incloure: desconcert, impaciència, confusió... o bé, anticipació i expectatives que pretenen prevenir sorpreses.

☺ **EMOCIONS SOCIALS:** amb vergonya, culpabilitat, timidesa, pudor, vergonya aliena, etc.

☺ **EMOCIONS ESTÈTIQUES:** són aquelles que s'experimenten davant de la bellesa i les obres d'art.



## COMPETÈNCIES EMOCIONALS

Les competències emocionals es defineixen com “el conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per a prendre consciència, comprendre, expressar i regular de manera apropiada els fenòmens socioemocionals” (Bisquerra, 2016, p.57).

Les **competències emocionals s'aprenen**. És un **procés complex que dura tota la vida** i, en general, sempre podem millorar-les. Cal pràctica i repetició. El desenvolupament emocional comença en el si de la família i després, en tots els contextos: educatius, amb les amistats, al carrer, pantalles, etc.



# ENFOCAMENT EDUCATIU

- Habilitats per a la vida
- Educació emocional
- Educació per a la sostenibilitat de la vida
- Quadre de continguts, objectius i temes rellevants
- Reptes col·lectius


“ Si algú patís de ceguesa emocional, no tindria interès en res ni podria preferir entre diferents alternatives, encara que tingués un altíssim coeficient intel·lectual. ”

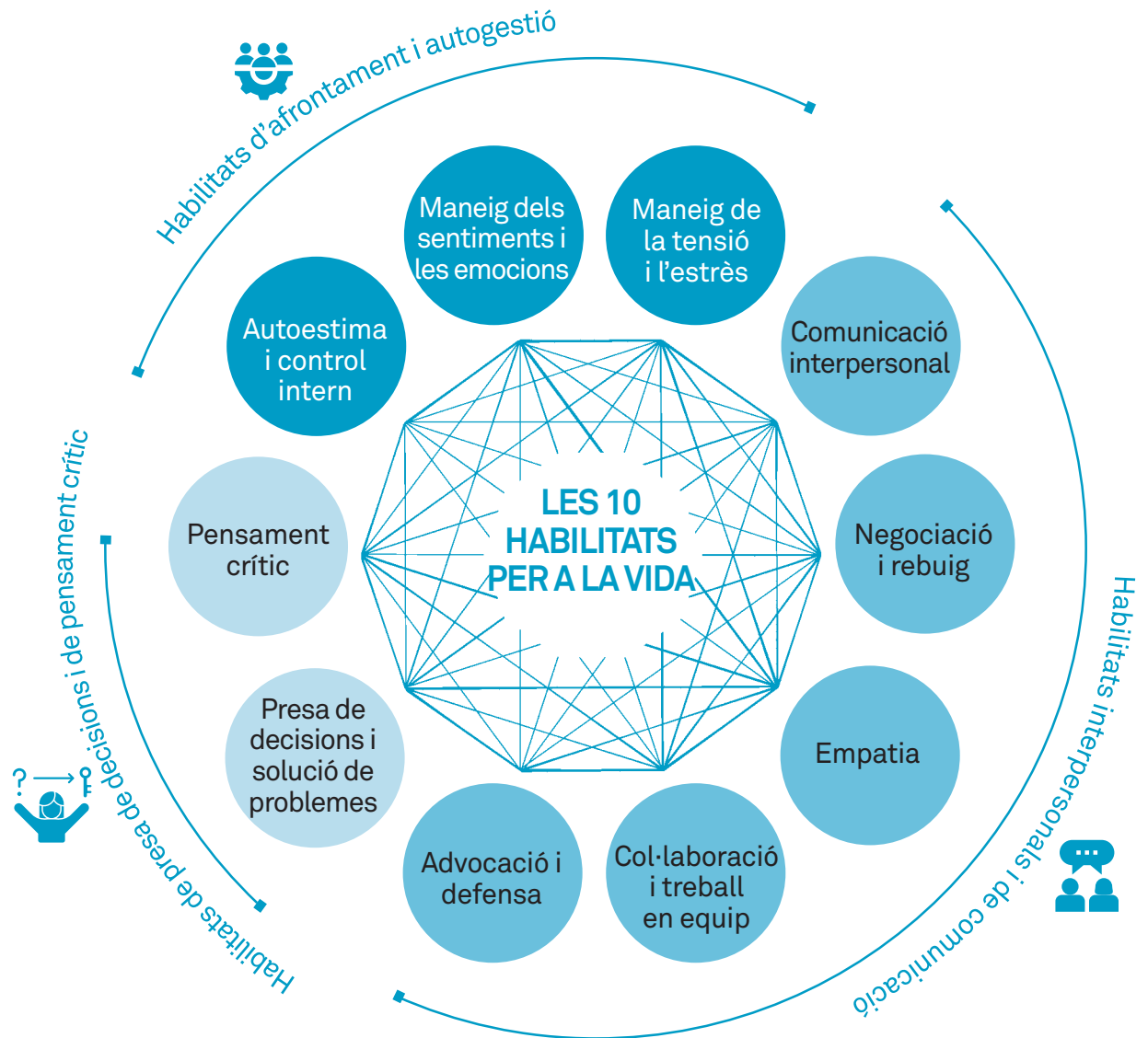
ADELA CORTINA, 2014



# HABILITATS PER A LA VIDA

L'any 1993, la OMS va plantejar les **10 habilitats per a la vida** amb l'objectiu de facilitar eines als infants i joves per saber moure's en un món cada cop més complex i canviant. Aquesta proposta, renovada l'any 2003, avui vigent en molts projectes educatius, ha estat el marc educatiu de referència dels programes de salut impulsats per Fundesplai des de fa més de 20 anys.

 La metodologia educativa que seguirem parteix del marc general de les 10 habilitats per a la vida de la Organització Mundial de la Salut (OMS), del model desenvolupat pel Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica (GROP) de la Universitat de Barcelona, així com els principis que inspiren la proposta d'educació per a la sostenibilitat de la vida de Yayo Herrero.



ADAPTACIÓ GRÀFIC DipSalut

# EDUCACIÓ EMOCIONAL

Encara avui en educació es prioritza el saber per sobre del sentir. Fomentem la consecució de fites externes i prestem poca atenció als sentiments i el benestar intern. Sabem prou bé que per viure una vida més plena necessitem equilibrar les dues dimensions i aquesta és la funció principal de l'educació emocional.

## MODEL DEL GROU

El model del GROU, incorpora els canvis educatius a nivell internacional pel que fa a una educació orientada al desenvolupament de competències. Es tracta d'una proposta viva, en revisió permanent:

- 1 **Consciència emocional:** capacitat per prendre consciència de les pròpies emocions i de les dels altres.
- 2 **Regulació emocional:** capacitat per fer servir les emocions de forma apropiada.
- 3 **Autonomia emocional:** capacitat per autogenerar emocions adequades. Es relaciona amb l'autoestima, l'actitud positiva, la responsabilitat, l'empatia, etc
- 4 **Competències socials:** capacitat per mantenir bones relacions amb altres persones
- 5 **Competències per a la vida i el benestar:** capacitat per adoptar comportaments apropiats i responsables per afrontar satisfactòriament els reptes diaris de la vida.

L'**educació emocional** es defineix com un **procés educatiu, continu al llarg de la vida**, que té per objectiu el **desenvolupament de les competències emocionals**, com a **element essencial del desenvolupament humà, per tal de capacitar-li per a la vida i amb la finalitat d'augmentar el benestar personal i social** (Bisquerra i Pérez, 2000). És una forma de prevenció primària inespecífica.



MODEL PENTAGONAL DE  
COMPETÈNCIES EMOCIONALS.  
ADAPTAT DE BISQUERRA I  
PÉREZ-ESCODA (2007, P.70)



# EDUCACIÓ PER A LA SOSTENIBILITAT DE LA VIDA

L'**educació per a la sostenibilitat de la vida**, es defineix com el conjunt de coneixements, habilitats, pràctiques, motivació, valors ètics, actituds i emocions que ens permeten comprendre el moment històric en què ens trobem com a humanitat; avaluar les opcions que tenim per afrontar-lo, i actuar en conseqüència de forma ètica i responsable amb el propòsit d'**avançar envers societats segures per als éssers vius, resilients i capaces de sostenir el conjunt de la vida** amb dignitat i drets (Herrero, 2022).

Els tres marcs referencials posen l'èmfasi en la importància del desenvolupament d'un conjunt de capacitats, valors i actituds que ajudin a les persones a fer front als desafiaments i exigències de la vida.

Herrero, a més a més, situa, la interdependència entre tots els éssers vius i **l'ètica de les cures**, com a elements essencials **que ens permeten desenvolupar habilitats d'escolta, tendresa, compromís, acompanyament, empatia, paciència, perseverança i responsabilitat**. Valors amb els que coincidim plenament i els quals volem ressaltar explícitament.

“ Totes les persones han d'aprendre a cuidar-se a elles mateixes, també a les altres persones i al planeta on la vida és possible. ”

YAYO HERRERO, 2022



# QUADRE DE CONTINGUTS, OBJECTIUS I TEMES RELLEVANTS



## Consciència i regulació emocional



Objectius

- Posar nom i comprendre les emocions que sentim.
- Desenvolupar l'empatia, acollir i comprendre les emocions dels altres.
- Ampliar el vocabulari emocional.
- Posar consciència en l'impacte de les nostres emocions en els altres.
- Regular les pròpies emocions i les dels altres: saber escoltar, fer preguntes, mantenir la calma, tenir paciència...
- Entrenar la capacitat per autogenerar-se emocions positives.
- Aprendre a calmar-se i saber regular l'explosió emocional.



## Autoconeixement i autoestima



Objectius

- Prendre consciència de la història personal.
- Parar atenció al diàleg intern. Estimular converses constructives amb un mateix/a.
- Promoure la valoració d'un mateix/a, tant de les capacitats com les limitacions.
- Desenvolupar el pensament crític.
- Desenvolupar la capacitat de resiliència i d'automotivació davant les adversitats.
- Adoptar una actitud positiva davant de la vida.
- Aprendre a enfocar-se en petites metes.
- Expressar gratitud.



## Relacions interpersonals saludables



Objectius

- Tenir un bon domini de les habilitats socials bàsiques.
- Saber respondre amb assertivitat, expressar-se i mostrar opinió sense por, fent front a les pressions de grup.
- Maneig de les capacitats per resoldre positivament un conflicte.
- Contribuir a crear un bon clima emocional.



## Accions pel benestar emocional



Objectius

- Exercitar la ciutadania activa.
- Desenvolupar la capacitat de fer coses que aportin benestar propi o aliè.
- Aprendre a fer les tasques quotidianes amb una actitud positiva.
- Ser conscient del que necessiten els altres per al seu benestar i actuar amb generositat.

# REPTES COL·LECTIUS

El contingut d'Accions pel benestar emocional es concretarà en el desenvolupament de dos temes que des del punt de vista de la salut emocional i social ens semblen prou **rellevants: el silenci i la gratitud**.

Els treballarem a través de les activitats que anomenem Reptes Col·lectius. Són accions de sensibilització social basades en la metodologia de l'Aprenentatge i Servei (ApS) que mobilitzen els infants i joves durant un període concret arreu del territori de forma simultània.

## EL SILENCI

**Vivim en un món hiperaccelerat i addicte als estímuls visuals i al soroll.** Infants, joves i adults estem exposats constantment a multitud d'estímuls externs molt estressants (mòbils, televisions, publicitat, soroll, pressa...) que acaben per provocar-nos hiperestimulació, estrès i desconexió d'un mateix/a.

**Posar en valor el silenci** (visual i sonor) i trobar el temps per aturar-nos és important i necessari. El silenci és contemplació, és saber escoltar i és un espai de ressonància per a la creativitat, els pensaments i els afectes.

## LA GRATITUD

La gratitud és la capacitat d'**apreciar les coses que tenim** a les nostres vides, de ser prou humils per reconèixer que res del que tenim ens ha arribat per nosaltres mateixos únicament. La capacitat d'**agrair les accions i el suport dels altres**. La capacitat de valorar les experiències i **la joia dels moments compartits** més que no pas les possessions materials.

En un món d'abundància, **educar en la gratitud** és un aspecte fonamental. Cultivar l'agraïment ajuda a centrar l'atenció en allò positiu, ens reconnecta, enforteix les relacions i estimula la generositat.



“ El **silenci** ens ofereix, per damunt de tot, la sorpresa de posseir dins nostre alguna cosa que desconeixíem, l'espiritualitat, i la criatura tendeix a sentir aquesta vida interior, perquè és un ésser interior per excel·lència. Sens dubte, la criatura que ho experimenta no queda indiferent, canvia, és un esperit esperant alguna cosa. ”

MARIA MONTESSORI, 1930.



La **gratitud** és l'ànima de la paraula gràcies. Es multiplica cada cop que som capaces de veure, en el quotidià, un regal: en el somriure d'un amic o amiga, en una cançó, en el menjar... La gratitud ens ensenya a gaudir més de la vida. És l'entrada a la felicitat. ”

PEREIA I VALCÁRCEL, 2013.





# 7 ESTRATÈGIES EDUCATIVES PER AL BENESTAR

- 7 estratègies educatives
- Com contribuir al benestar des de l'educació en el lleure

“ Qui soc en el món? Aquest és  
el veritable trencaclosques. ”

ALÍCIA EN EL PAÍS DE LES  
MERAVELLES. LEWIS CARROLL.

Els éssers humans som tan socials que saber que estem contribuint al bé comú, que estem tenint cura d'altres persones, o de l'entorn, o el planeta, ens genera molta satisfacció i ens fa sentir bé.

“ Molts Projectes d'ApS acaben sent autèntiques experiències d'aprenentatge i de vida inoblidables que marquen la personalitat o la trajectòria vital dels qui les duen a terme. ”

SALVADOR CARRASCO CALVO



### 3 exemples de projectes ApS centrats en la cura

- Un grup de joves col·labora amb una residència de gent gran per combatre la soledat d'aquestes persones.
- Nois i noies tenen cura dels més petits i petites durant l'estona de la migdiada en el Temps Educatiu del migdia.
- En el marc d'un casal d'estiu, els infants col·laboren amb un refugi de gats.



1

## SENTIR-NOS ÚTILS ENS FA SENTIR BÉ

Partint d'aquesta premissa i de la certesa que **els projectes basats en la metodologia de d'Aprenentatge i Servei (ApS), són essencials** en les activitats de lleure educatiu, volem remarcar la importància de desenvolupar projectes ApS en el context d'aquesta proposta educativa.

Amb els projectes d'Aprenentatge i Servei afavorim el desenvolupament de l'autoestima, l'empatia, l'altruisme, la motivació intrínseca, la resiliència, la solidaritat, la responsabilitat, la pertinença al grup i a la societat, el compromís, la cooperació, l'amabilitat, i altres competències emocionals i socials importantíssimes per al benestar i la convivència.

Reforcem la necessitat **d'educar a partir de l'acció i el compromís**. Implicquem-nos i entusiasmem-nos en projectes d'ApS amb el que els infants i joves puguin viure una experiència real en primera persona, sentir-se útils, saber que han tingut cura d'altres persones o éssers vius, prendre consciència de tot el que han après, comprovar que el seu esforç ha valgut la pena i **descobrir el goig de la cooperació i la participació activa pel bé comú**.

2

## EL PODER DE LA PARAULA

La paraula compleix una funció molt més profunda que no pas la de facilitar la comunicació entre les persones. Hi ha paraules que ressonen en el nostre interior amb tanta força que el seu impacte pot deixar una petjada emocional durant anys. Per això, és important **parar atenció a l'ús que en fem i a tenir-ne cura**. I no només parlem de la paraula amb els altres sinó també de les paraules que ens diem a nosaltres mateixos/es, al diàleg interior.

Hi ha paraules que resplendeixen i ens arriben fins al cor. Paraules delicades que expressen tendresa, reconeixement i ens fan sentir que som importants per a l'altra persona.

Hi ha paraules encoratjadores que ens acompanyen quan no sabem quin camí triar.

Paraules dites en una freqüència que ens fan vibrar d'alegria.

Paraules que calmen i sostenen i són un antídoto contra el dolor, el desànim i la tristesa.

N'hi ha també de reconciliació, de perdó, capaces de curar ferides i d'enderrocar els murs més alts.

Paraules difícils de dir i d'escollar capaces de fer-nos una bona sacsejada.

Succeeix també que hi ha paraules que expandeixen la mirada i alimenten les il·lusions i els somnis.



**Amb quines paraules converses amb el teu cor?**

**Amb quines paraules t'adreces als teus infants i joves?**

**Quines paraules poderoses estàs disposat a triar a partir d'ara?**



Segur que podeu trobar una cançó,  
quadre, poema...  
per a cadascuna de les emocions primàries.

Oi que sí?



## L'ART COM A EINA EDUCATIVA

Piirto (2002) afirma que **utilitzar les arts com a mitjà d'expressió personal té beneficis per al creixement humà**. Escriure una cançó, un poema, pintar... aquestes pràctiques permeten explorar emocions i sentiments profundament íntims.

L'art es considera **una manera d'atendre i connectar amb la part més íntima de les persones, alhora que serveix com a nexa amb la dimensió social** (Mundet, Beltrán i Moreno, 2015). En aquest sentit, l'art ens permet sentir-nos i connectar amb el nostre ésser, ja que crea espais on experimentem i expressem qui som, posant en joc les nostres estratègies per relacionar-nos amb nosaltres mateixos i amb els altres (Lima, López i Rodríguez, 2004). L'art facilita la integració dels dos hemisferis cerebrals, permetent que l'individu faci, pensi i senti al mateix temps.

Destaquem a més, alguns **aspectes que l'art ens pot oferir en el treball de les emocions**:

- Té un **caràcter universal**, ja que tothom és capaç d'expressar-se a través de l'art sigui amb la disciplina que sigui.
- Estableix una **connexió** fàcil amb les **emocions** i la **intimitat personal**.
- Permet **expressar amb llibertat** allò que no es pot comunicar amb paraules.
- És una forma de comunicació i creativitat.

Reflexionem també sobre el potencial extraordinari que ens pot oferir l'art com a eina reflexiva i contemplativa. Com apreciament l'obra d'un altra persona podem mobilitzar emocions i sentiments propis i connectar-nos a ells.

4

## MENS SANA IN CORPORE SANO

**L'exercici físic és essencial per gaudir d'una bona salut general.** Dels aspectes més físics o fisiològics, com que enforteix els músculs i els ossos i és un dels pilars per a la prevenció de la diabetis, l'obesitat i les malalties cardiovasculars, entre d'altres, tothom n'és força conscient, però què passa amb la salut emocional? Doncs resulta que l'exercici físic ja era reconegut pels metges de l'antiga Grècia com a eina molt eficaç en el tractament i la prevenció de trastorns emocionals com l'ansietat o la depressió.

Actualment, diversos estudis científics han demostrat que **la pràctica regular de l'exercici físic millora el benestar emocional, l'humor, l'autoestima, l'ansietat i la resposta a l'estrès, a qualsevol edat.** Aquests estudis també han comprovat que els moviments rítmics i repetitius com caminar, córrer, ballar, nedar o anar en bicicleta, tenen un efecte relaxant i tranquil·litzador i augmenten la capacitat de generar emocions positives.

A més a més, els processos fisiològics i neurològics que es desencadenen durant i després de l'exercici físic, **afavoreixen també la memòria, la concentració, la creativitat i els processos d'aprenentatge.**

L'exercici físic i l'esport són per tant, essencials per a la prevenció i el tractament dels malestars emocionals a totes les edats, però és importantíssim iniciar aquestes pràctiques regulars i el plaer de practicar-les des d'edats primerenques per tal d'instaurar uns hàbits de vida saludables que poden acompanyar els infants i joves al llarg de tota la seva vida.

Pel que fa a la convivència, s'ha demostrat que **l'activitat física i esportiva desenvolupada de manera grupal** pot ser una bona eina per afavorir la **cohesió de grup** i la reducció de les conductes violentes.



**L'activitat física ens fa sentir millor, ens ajuda a superar la por, a gestionar la ràbia i l'estrès, a sentir-nos més alegres i vitals!**

### Sabies que...

60 minuts al dia d'exercici físic és el mínim que han de fer els infants i joves per gaudir de bona salut?

AGÈNCIA SALUT  
PÚBLICA DE CATALUNYA

## ACTIVITATS DE LLEURE EN MOVIMENT

Des dels espais d'educació en el lleure podem afavorir l'activitat física a través de moltes dinàmiques i jocs:




Jocs de córrer



Jocs de pilota o jocs esportius



Excursions



Sortides en bicicleta



Saltar a corda




Balls i danses



Patinatge, patinet, scate



Natació, jocs a l'aigua

Circuitus d'habilitats motrius



Escalada o jocs i circuitus per grimpar



loga, gimnàstica o acrobàcies



5

## LA NATURA, FONT DE SALUT I BENESTAR

La natura té molts beneficis per a la salut, tant física com emocional. La sensació de benestar que ens omple quan gaudim d'un passeig pel bosc o observem les onades del mar ja està demostrada científicament. Fins i tot la OMS diu que **el contacte amb espais verds és un recurs indispensable per tenir bona salut**.

La bona notícia és que **no cal anar gaire lluny** per gaudir dels efectes positius de la natura; podem aprofitar els parcs urbans, els jardins, les platges i la xarxa de parcs naturals per explorar-la i impregnar-nos de verd sempre que puguem.

Tenim la sort de viure en un **territori amb paisatges molt diversos**; des de l'alta muntanya i els boscos frondosos fins als paisatges litorals i aiguamolls. La natura ens envolta de moltes maneres,... només cal que ens hi vulguem apropar i gaudir-ne.

No ens cansarem mai de recordar-nos que **som natura** i que cal que oferim als nostres infants i joves tantes oportunitats com sigui possible de fer activitats a la natura, a l'aire lliure, on hi hagi plantes i flors, on hi cantin els ocells i puguem **jugar amb els elements naturals**, sentir l'aire fresc a la cara, enfangar-nos, córrer per terrenys pedregosos o plens de molsa, enfilarnos per una roca o fer una cabana amb troncs.



“ S'aprèn millor en plena natura i mitjançant el joc. Un simple passeig en un entorn natural és suficient per recarregar l'energia de determinats circuits cerebrals que permeten recuperar l'atenció i la memòria i que milloren els processos cognitius. ”

ANNA FORÉS, 2015.







Tanca els ulls i imagina aquell lloc que et fa sentir bé i on t'agradaria ser ara mateix. Potser és...

- ... un bosc en què puguis sentir el cant dels ocells.
- ... un prat immens que de dia és perfecte per fer tombarelles i, de nit, és un extraordinari mirador d'estrelles.
- ... aquella platja amagada, on t'encanta mullar-te els peus i on el so de les onades et relaxa d'allò més.
- ... un racó de la teva llar, on t'agrada descansar, conversar i llegir durant hores i hores.
- ... un espai dins del teu poble o barri, com un parc, un banc..., que és punt de trobada i et connecta amb els altres.
- ... o potser, o potser...

El tens? Què té aquest espai que et fa sentir bé?

“L'espai és l'ànima de l'escola infantil.”

J. QUILGHINI

6

## L'ESPAI FÍSIC COM A POTENCIADOR DE BENESTAR

Podríem dir que **els espais físics**, per si sols, tenen la **capacitat de generar benestar** en les persones. O pel contrari de fer-nos sentir malestar o inquietud.

La presència, distribució i ordre dels objectes, els colors, les olors, els sons, la llum i l'amplitud, entre d'altres, són factors que poden condicionar com ens sentim i desenvolupem en aquell lloc.

Si bé pot ser una idea molt subjectiva i variable segons cada persona, una gran quantitat d'estudis i experiències han investigat i teoritzat sobre l'impacte de l'espai físic en nosaltres. Així doncs, autors com Torelli i Durett (2007) destaquen que **el disseny de l'espai influeix directament en el desenvolupament individual i social dels infants i s'estableix un vincle directe entre espai i aprenentatge**.

Per això, conscients de l'efecte que el disseny de l'espai (tant interior com exterior) pot tenir en la tasca educativa i en el benestar de les persones, posem la mirada en **oferir espais de lleure físics que siguin potenciadors i referents d'aquest benestar**.

# CONSELLS PER ACONSEGUIR UN ESPAI AGRADABLE I ACOLLIDOR

## Seguretat dels materials i mobiliari

Per gaudir d'un espai acollidor és important que aquest sigui accessible i segur.

## Llum directa o indirecta

Intentem generar espais amb llum natural directe o indirecte.

## Colors clars i càlids

Blanc, beix, marró... i juguem amb els freds com els blaus i verds, però vigilem amb la intensitat perquè un color molt cridaner pot crear l'efecte contrari del que busquem!

## Plantes

Les plantes aporten benestar, són éssers vius que cal cuidar i per tant, estimulen la responsabilitat, i a més a més, milloren la qualitat de l'aire, esmorteixen el soroll i són poderoses antiestrès.



## Coixins i catifes per generar espais acollidors

On parar un moment, relaxar-nos, llegir, pintar, mantenir una conversa tranquil·litzadora...

## Materials naturals

Mobles, jocs i joguines de materials naturals com fusta, metall, tela, vímet, cartró...

## Lloc i ordre del material

El material ha d'estar endreçat per aportar pau i tranquil·litat. Ens podem ajudar de caixes, cistells o similars. A més, ens ajudarà a ubicar els elements i a agilitzar-ne la recollida!

## Espais i racons de participació

Un espai destinat a seure, un mural on desitjar-nos paraules boniques, llibres per compartir...

7

## ALIMENTACIÓ I BENESTAR EMOCIONAL

L'alimentació i les emocions tenen un vincle complex: **tot el que mengem pot condicionar el nostre estat anímic, i a la inversa; les emocions poden condicionar el com i el què mengem.**

No mengem només per la funció nutritiva, sinó que menjar és, també, un **acte sensorial i emocional** que ens pot proporcionar plaer, calma, fàstic, angoixa, o moltes altres emocions, en funció de diversos factors relacionats amb l'estat d'ànim, la història vital, els referents culturals i els hàbits alimentaris de cadascú.

Cal anar amb compte amb aquestes reaccions impulsives de la nostra gana relacionades amb les emocions, ja que podrien interferir en els hàbits d'alimentació saludable. Com més "intel·ligència emocional" tinguem, podrem gestionar millor les emocions i intentar que no interfereixin en els hàbits d'alimentació saludable.

A més, en el cas dels infants, hem de tenir present que **estem creant una memòria emocional relacionada amb l'alimentació**, i que quan es vagin fent grans, sovint basaran les seves preferències alimentàries en funció dels records que tinguin entorn al menjar.



**T'ha passat alguna vegada que en una situació d'estrès o ansietat has sentit que necessitaves menjar molt? I sobretot, abocar-te a aliments dolços o greixosos?**

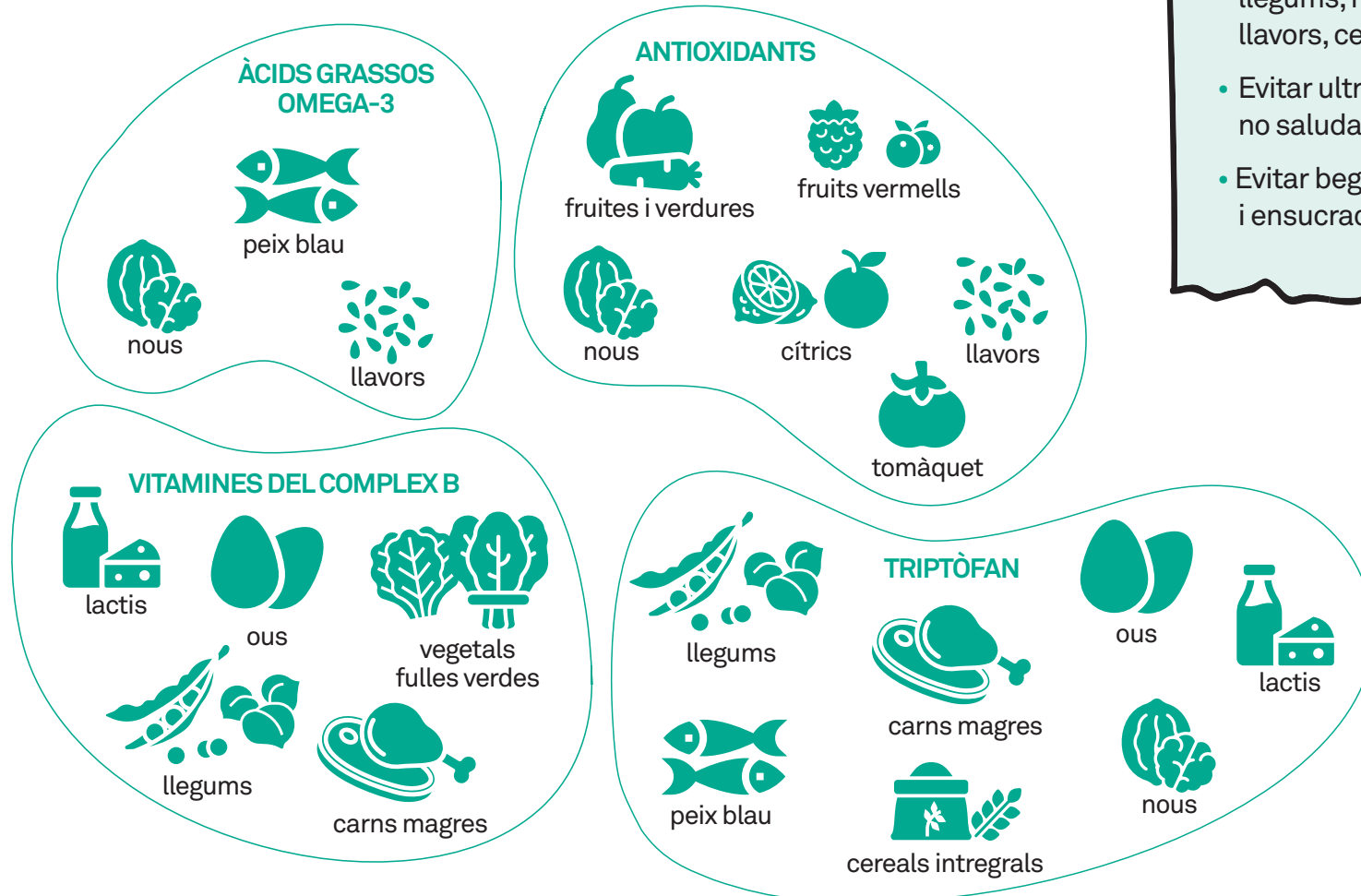
**O a l'inrevés, que davant d'una situació d'angoixa o tristesa, has sentit com se't «tancava l'estómac» i no tenies gana?**



## QUÈ MENJAR PER SENTIR-SE MILLOR

Els estudis científics apunten que **la dieta mediterrània** pot tenir **efectes positius en la salut mental i el benestar emocional**. Recordes com era? Sobretot: **fruites, verdures, peix, llegums, nous i altres fruits secs, llavors, cereals integrals i oli d'oliva**.

En concret, hi ha certs nutrients que poden influir en l'estat d'ànim



### Consells per a la EMOalimentació

- Afavorir la dieta mediterrània: sobretot fruites, verdures, peix, llegums, nous i altres fruits secs, llavors, cereals integrals, i oli d'oliva.
- Evitar ultraprocessats, greixos no saludables i sucre.
- Evitar begudes energètiques i ensucrades.

PER A MÉS INFORMACIÓ I RECURSOS SOBRE L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE I SOSTENIBLE, POTS CONSULTAR LA PROPOSTA EDUCATIVA MENJAR CANVIA EL MÓN

# COM CONTRIBUIR AL BENESTAR DES DE L'EDUCACIÓ EN EL LLEURE



**1**  
**Entorns educatius emocionalment saludables**  
Orientats al bon tracte, la cura, la cooperació i a l'aprenentatge de competències emocionals.

**2**  
**EMOcollida i escolta activa**  
Organitzem moments del dia per compartir en grup com ens sentim des de l'estima i el respecte.

**3**  
**Pràctiques d'autopacificació**  
Les tècniques de relaxament, el temps de silenci milloren els estats d'ànims i expandeixen la imaginació.

**4**  
**Humor, somriures i paraules afectuoses**  
Ajuden a crear un ambient de confiança, ens encoratgen i són un antídote contra el pessimisme.

**5**  
**Activitats d'aprenentatge servei**  
Tenir cura dels altres i expressar gratitud és una font important de benestar i felicitat.

**6**  
**Activitats artístiques**  
La música, el ball, el teatre, les arts plàstiques i visuals, són eines poderoses per expressar-se i explorar les emocions pròpies i les dels altres.

**7**  
**Activitats amb la natura i de moviment**  
Jocs de córrer, excursions, descobrir els parcs urbans, cultivar un petit hort, trepitjar l'herba descalç, són activitats senzilles que estimulen el benestar.

**8**  
**Espais plens de bellesa**  
Que ens facin sentir a gust, on l'art, els missatges positius i els elements naturals siguin els protagonistes.

**9**  
**Espais "cabana"**  
Creats pels mateixos infants per recollir-se, experimentar el silenci, regular les emocions, pensar, crear.

**10**  
**Comunitats emocionalment competents**  
Reforcem el compromís per contagiar la cultura del benestar i el bon tracte entre les famílies, els equips i el territori.

**11**  
**Dieta mediterrània**  
Afavorir el consum de fruites, verdures, fruits secs, llegums i aliments que afavoreixin el benestar.



# ORIENTACIONS PER A LA INTERVENCIÓ

- La persona educadora com a model de benestar
- Comencem per nosaltres, l'equip educatiu
- Estratègies amb els infants i joves
- L'esclat emocional
- Les famílies, aliades necessàries

“ Conèixer-se a si mateix,  
aquest és el primer pas. ”

SÒCRATES

## LA PERSONA EDUCADORA COM A MODEL DE BENESTAR

En tota proposta educativa aquest és un apartat especialment rellevant.

Les activitats, l'eix d'animació etc. conformen una caixa d'eines vitals per a aconseguir aterrar la proposta però sabem que **l'exemple dels educadors i educadores** és sovint, el quid de la qüestió.

Al lleure treballem amb metodologies que promouen la lliure expressió, el treball en grup, la promoció de valors... Les nostres activitats estan molt lligades a les emocions i les **relacions educadora-infant** tenen un component de proximitat que fa que esdevinguin una oportunitat per a la promoció de l'educació emocional.

Per tant, les educadores hem de ser **models de benestar emocional** per als infants i joves i per aconseguir això, hem de començar per revisar la nostra salut emocional i la manera com ens relacionem i treballem en equip.



# COMENCEM PER NOSALTRES, L'EQUIP EDUCATIU

- Com em sento, com estic? Abans de poder tenir cura d'una altra persona, primer hem de tenir cura de nosaltres mateixes. Revisem les nostres creences i hàbits i formem-nos en competències emocionals.
- Com funcionem com equip? Com són les nostres relacions? Està demostrat que la cohesió d'equip i la confiança generen climes més positius i resilients.
- Com acollim els nous companys/nyes? I com tenim cura dels comiats?
- Quin llenguatge verbal, corporal, to de veu mostro generalment? És afectuós, positiu, alegre o més aviat distant, cridaner i malhumorat?
- Animem-nos a crear la **figura** o un **equip encarregat de tenir cura del benestar del centre**. Encarrega't de promoure espais reflexius i formatius, programar les activitats, revisar pràctiques, tenir cura de l'estètica, facilitar recursos, etc.



Com a educadors i educadores tenim la responsabilitat de ser bons referents de benestar emocional per als infants, joves i famílies perquè el seu aprenentatge emocional parteix de la manera en com nosaltres ens relacionem amb ells i elles.



# ESTRATÈGIES AMB ELS INFANTS I JOVES

## PER A UN BON ACOMPANYAMENT EMOCIONAL

### Paciència

L'educació emocional és un procés lent i a llarg termini.

### Oportunitat

Quan apareix una emoció és una oportunitat per treballar-la i acompanyar-la.

### Ni bones ni dolentes

Totes les emocions són necessàries i legítimes però cal aprendre a regular els comportaments que se'n deriven.

### Moments crítics

Actuem amb serenor i cura davant l'esclat emocional.

### Parlem-ne i compartim

Cada dia dediquem un temps per compartir en grup com ens sentim i escoltar-nos mútuament.

### Què ens calma?

Esbrinar què ens calma és molt important per gestionar una emoció, especialment la ira i la ràbia.

### Desxifrem les emocions

Ajudem l'infant i jove a comprendre quin missatge té cada emoció; per què ens hem sentit així? què ho ha provocat?

### Sense pressions

Molts infants i joves no estan acostumats a explicar com se senten. Tractem amb respecte les emocions pròpies i alienes i no obliguem mai a compartir les experiències i emocions.

### Com ens expressem?

Fomentem l'expressió dels afectes, a través de la paraula, els somriures i la comunicació no verbal en general.

### Mediació de conflictes

Ensenyem estratègies de reparació del dany i resolució positiva dels conflictes. La roda de les solucions, o l'estratègia NEMO (Nom - Emoció - Motiu - Objectiu) en són dos bons exemples.

### Gratitud

Practiquem l'hàbit de donar les gràcies, de reconèixer amb agraïment l'esforç dels infants i joves.

### Optimisme

Transmetem optimisme, actitud positiva i bon humor, vigilant amb la ironia, que molts infants no poden entendre.

### Activitats

Aprofitem els llenguatges artístics per mostrar i canalitzar emocions i sentiments i, afavorim activitats en moviment a la natura.

### Vincle segur

Reforcem el vincle segur amb els infants a través de l'expressió de l'afecte i la confiança.

### Empatia

Tractem els infants amb cura, respecte, sensibilitat i grans dosis d'empatia.

### Reforç positiu

Fem servir el reforç positiu per consolidar actituds i accions, descartant qualsevol mena d'agressivitat, sarcasme o pessimisme.

### Bellesa i benestar

Dissenyem espais de benestar i acompanyem els infants a fruitar dels valors estètics i sensorials que el món ens ofereix.

## L'ESCLAT EMOCIONAL

||

Davant de l'**esclat emocional** convé esperar, sense contagiar-nos d'aquesta emoció. Mostrar actitud d'acompanyament i tranquil·litzar l'infant físicament (les abraçades, si són acceptades i volgudes ajuden a calmar el cervell). Per saber si necessita el nostre afecte li podem preguntar: "Puc fer res per ajudar-te a sentir-te més bé?", "Creus que si algú et fa una abraçada t'ajudaria?", "Qui voldries que te la fes?". Ajudar-lo a posar paraules al que està sentint perquè vagi aprenent a conèixer les seves emocions. Si no sap del cert què li passa, cal fer suposicions. És convenient que siguin paraules constructives, expressades amb afecte i respecte. Raonar amb ell, de manera breu i clara, quina hauria estat la resposta més adaptada i explicar-li també per què s'ha actuat d'una manera determinada (si la reacció no ha estat l'adequada és recomanable reconèixer-ho i demanar disculpes). Tornar al moment present. Posar l'atenció en l'activitat que fem ara ajudarà a diluir el que quedi d'emoció. ||

DETTONI, 2017.



# LES FAMÍLIES, ALIADES NECESSÀRIES



Diu Bisquerra (2012), que els pares i les mares són els primers que han de desenvolupar la seva intel·ligència i competències emocionals ja que són **models de comportament** per als seus fills i filles. Conviure en un entorn familiar carregat d'emocions com la ira, la ràbia, el desànim o bé, d'alegria, el respecte, la cura i l'optimisme té efectes en direccions oposades sobre el benestar de l'infant.

Com a educadors i educadores que entenem que la **família és una peça clau del puzzle de l'educació**, caldrà que pensem quins mecanismes activem des dels nostres centres per tal treballar cooperativament.

Alguns suggeriments:



## Equipar la motxilla

Planifiquem algunes formacions i xerrades sobre la importància d'educació socioafectiva a casa.



## Fer costat

Promovem un espai de suport a les famílies, que funcioni amb regularitat i que serveixi per compartir neguits, experiències i fer activitats relacionades amb el desenvolupament emocional.



## Jugar en família

Organitzem tallers i activitats per aprendre a jugar en família. Un tresor que corre el risc de desaparèixer... Jugar fomenta viure experiències emocionals positives amb els fills i filles, i desenvolupar-se emocionalment. Així, mitjançant el joc aprenem a augmentar la tolerància a la frustració, a controlar la impulsivitat, a respectar els torns de paraula i a escoltar amb més atenció. Alhora, el joc és una oportunitat òptima per riure, fomentar el sentit de l'humor i les emocions positives. (Bisquerra, 2012).





EIX D'ANIMACIÓ

“ Viure! Aquesta serà la meva  
millor aventura. ”

PETER PAN.  
JAMES MATTHEW BARRIE.

# UNA AVENTURA EMOCIONANT!

## DE 3 A 12 ANYS

*Una aventura emocionant!* és el fil conductor de les activitats i reptes per als nens i nenes de 3 a 12 anys. De la mà de la **Lluna**, el **Roc** i la **Rajae** ens endinsarem a la gran aventura de descobrir **què necessitem i què podem fer** per contribuir a **sentir-nos bé i fer sentir bé als qui tenim a prop**.

Aquest tres amics comparteixen una bonica amistat que va néixer en un espai de lleure a Canet. Un bon dia, a la platja, ensopeguen amb una motxilla que conté alguns objectes aparentment molt normals: un mocador, uns binocles i una brúixola. En una butxaca petita descobreixen també una pista que els durà a un lloc molt especial. Voleu descobrir-ho?



Hola! Soc la **Lluna**,  
la petita del grup.  
M'encanta trepitjar l'herba  
descalça, enfilar-me a  
les roques més altes i jugar  
a endevinar els sons  
de la natura.  
En silenci, com  
els indis Lakota.



Jo soc la **Rajae**.  
Una de les meves aficions  
preferides és escriure i narrar  
històries. Tinc un petit secret,  
sovint amago petits contes  
que he escrit entre els llibres  
i els jocs perquè d'altres  
nens i nenes els gaudeixin.



Ei, jo soc el **Roc**,  
el més gran dels tres.  
El bàsquet em roba el cor  
i també passar temps  
imaginant i creant coses.  
Ah! I m'encanta cosir!



# -EM CUIDO, ET CUIDO, ENS CUIDEM-

## A PARTIR DE 12 ANYS

Aquesta proposta **s'adreça als grups de joves**. Són propostes de projectes que plantegen l'**exploració de temes relacionats amb el benestar emocional i social** algunes de les quals, s'orienten a la **mobilització** i al compromís social.



### Allò que és essencial és invisible als ulls

- Dinàmiques per reflexionar sobre les coses que ens fan sentir bé a nivell individual i a nivell grupal.
- Construir activament un espai on puguem expressar les nostres emocions i sentiments i canalitzar-les.



### Blue Tack

- Estratègies per afrontar moments difícils.
- La música i el ball com a vehicle d'expressió i canalització d'emocions negatives.



### EMOcomunitat

- Exploració del grau de benestar i malestar que hi ha en l'entorn proper.
- Accions de transformació.



### Abraçades per prescripció social

- Descobrir els efectes de la soledat no desitjada, un dels problemes de salut pública més importants.
- Col·laborar amb alguna entitat de gent gran, persones nouvingudes, per generar espais de trobada que combatin activament aquest malestar i, alhora, enfortir els vincles comunitaris.



### EMOesport

- Activitats i reptes enfocats a afavorir els hàbits saludables mitjançant l'esport i l'activitat física a l'aire lliure.



### Naturalitzem-nos!

- Projectes per *naturalitzar* el centre educatiu, envoltar-nos de verd, i gaudir de la natura.
- Descoberta de parcs urbans, sortides naturalistes, excursions, treball a l'hort, ciència ciutadana, projectes ApS per afavorir els espais naturals al barri o poble i promoure la cura de l'entorn.

“Que bonica la vida! Quin regal tan gran!  
Que després t'ho treu, et fa no ser de ningú  
De vegades un sense sentit, d'altres gegant  
Que bonica la vida!”

CANÇÓ DE DANI MARTÍN “QUE BONITA LA VIDA”.



EMOCIONA'T.

BONES PRÀCTIQUES

## LA LLIBRETA DE LA VIDA

Esplai Espurnes (Esplugues de Llobregat)

La iniciativa va començar al 2008, es tracta d'una **llibreta que rep cada infant quan arriba a l'esplai**. Un cop al trimestre reunim fotografies i cada nen i nena escull quines vol posar a la llibreta i com la decorarà. L'objectiu és fer una mena d'àlbum de fotografies que il·lustri la nostra vida a l'esplai.

Els infants poden fer una mirada enrere dels moments més significatius i d'aquesta forma fem un **exercici de consciència** del moments viscuts i com ens hi hem sentit. A més, **reforcem el sentiment de pertinença a l'entitat** i acollim als nous companys i companyes.



## MURAL FAMILIAR

Escoles - Temps Educatiu del Migdia

El **dinar al menjador escolar** esdevé per a molts infants una **nova experiència**, amb totes les emocions que això desperta i que caldrà acompanyar.

Fruit de la nostra visió del temps educatiu de migdia i amb la mirada posada en **crear espais que generin benestar**, plantegem una senzilla proposta que connectarà el menjador escolar amb la família.

A l'inici de curs, **proposem que totes les famílies facin arribar una fotografia seva al voltant de la taula, durant un dinar o un sopar a casa. Amb totes les imatges dels infants i les seves famílies, crearem un gran mural o garlanda que omplirà l'espai del menjador!**

Així doncs, durant l'arrencada de curs, i en aquells moments en què **els infants** més ho necessitin, **podran alçar els ulls per veure's en aquella fotografia, menjant i somrient**. D'aquesta manera, **ajudarem a crear vincles afectius positius amb l'estona de l'àpat** i amb el menjador escolar.



# EL POT DE LES PARAULES BONIQUES

## Equips educatius Fundesplai

El “pot de les paraules boniques” és un recurs que ens recorda la **capacitat que tenen les paraules agradables, positives i encoratjadores de generar un efecte positiu** en les persones i en el nostre estat emocional.

Per a construir-lo només necessitem **un pot gran de vidre**. En ell **dipositem paperets amb frases pròpies, cites i reflexions motivadores** que ens ajudin a avançar: “segueix els teus somnis”; “La vida és caminar, caure, aixecar-te, volar el teu vol”; “Aquest és el meu secret: només s’hi veu bé amb el cor. L’essencial és invisible als ulls”, etc.

El pot de les paraules és una **dinàmica participativa**. Qui agafa un paperet també n’hi ha de posar un altre. Així s’estableix una relació de reciprocitat, **em donen i dono**.

Hem utilitzat aquest recurs a l’inici d’algunes reunions amb els equips educatius, amb el pretext de rebre una bona injecció de vitamines, i ha tingut molt bona acollida. També es pot fer servir de forma lliure. El deixem en un lloc visible de la sala dels monitors i monitores (o a l’espai familiar, espai d’infants i joves), i cadascú, quan necessita alimentar-se de paraules plenes de vida agafa un paperet.



# BINGO DE LES EMOCIONS

Temps educatiu del migdia de l'escola L'Olivera (Vallirana)

El reconeixement de les nostres pròpies emocions, les emocions dels altres i saber-les gestionar és una habilitat que es va aprenent al llarg de la vida.

A la nostra escola **hem transformat el popular joc del Bingo** en un joc que ens ajuda a identificar **i conversar sobre la diversitat d'emocions**.

El funcionament és el mateix que en un bingo numèric però es substitueix els números per les emocions reconegudes en l'ésser humà.

Per fer-ho més atractiu l'infant que primer completa el BINGO ha de representar una de les emocions del seu cartró i **rep un "val desig"** que podrà bescanviar-lo més endavant.



# SENTIM

Temps educatiu del migdia de l'escola Giroi (La Garriga)

Sentim és una proposta que tracta de **prendre consciència del propi cos, del que ens envolta aquí i ara**, parar atenció en com ens afecta o modifica, tot el que sentim i notem quan tenim **atenció plena** en el present, i de com això ens ajuda a gaudir molt més del moment i de les petites coses que sovint ens passen desapercebudes.

Per començar, fem una rotllana asseguts i assegudes a terra, en un espai agradable, sense gaire soroll. Ens situem amb les cames creuades, les mans a sobre els genolls amb els palmells amunt, i ens concentrem en la nostra respiració. La monitora que condueix l'activitat, també està asseguda amb els infants, **va guiant la respiració** amb un to de veu suau i pausat, amb frases com ara:

- Notem com l'aire entra pel nas sense fer força, com si oloréssim una flor.
- Parem atenció al soroll de les branques dels arbres quan les mou l'aire.
- Escoltem els ocells que també parlen...

A continuació, fem estiraments, tot explicant les parts del cos que estirem i com notem que es fan més llargues. **En acabar, podem compartir com ens hem trobat**, el què ens ha agradat, si ens notem més relaxades, etc.

Després de l'experiència amb diferents cursos, les monitores valoren molt positivament aquesta activitat, ja que a la majoria dels infants mostren molt d'interès i participació.



## LA RODA DE LES SOLUCIONS

Temps educatiu del migdia de l'escola Mare de Déu de Montserrat  
(Olesa de Montserrat)

La roda de les solucions és un **recurs per reflexionar i consensuar la millor forma de resoldre un conflicte de grup**. Es pot **adaptar a totes les edats i pot ser una roda creada pel mateix grup**, amb **solucions als conflictes consensuades** entre tots i totes.

Nosaltres hem confeccionat amb els infants la nostra Roda de les Solucions i la tenim penjada en un lloc visible per a tothom. Sempre que hi ha una baralla o algun conflicte podem adreçar-nos a la roda de les solucions i buscar el diàleg i l'empatia entre les persones implicades.

A més a més, cada infant **ha creat la seva "miniroda"** amb format de medalló. Quan arriba el moment d'utilitzar-la, els infants implicats en el conflicte, es penjen els medallons i busquen plegats la millor solució.



## LA MEDIACIÓ A L'ESPAI DEL MIGDIA

Temps educatiu del migdia de l'escola Pi d'en Xandri  
(Sant Cugat del Vallès)

La mediació entre iguals ens ha ajudat a que siguin els mateixos **infants** els que **s'impliquin i ajudin a la resolució dels conflictes** sense la necessitat de la intervenció d'una persona adulta.

En cada grup hi ha un o dos infants mediadors. Quan apareix un conflicte i són incapaços de solucionar-lo entre les parts involucrades, apareix la **figura dels infants – mediadors**. Aquests escolten a cada una de les parts, determinen qui és el problema i plantegen possibles solucions d'aquest.

Els infants - mediadors **varien setmanalment** per a què cada alumne pugui experimentar aquesta figura i aprendre estratègies per a resoldre conflictes futurs.





## BIBLIOGRAFIA

Bach, E. (2014). La belleza de sentir. Barcelona. Plataforma.

Baker, C.W; Brownell, KD. (2000). Physical activity and maintenance of weight loss: physiological and psychological mechanisms. In C. Bouchard (Ed.), Physical activity and obesity (pp. 311-328). Champaign, IL: Human Kinetics.

Bisquerra, R. ; Pérez-Escoda, N. (2007). Las competencias emocionales. Educación XXI, 10, 61-82. Disponible a: <https://doi.org/10.5944/educxx1.1.10.297>

Bisquerra, R. (Coor.); Punset, E; Mora, F; Garcia, E; López-Cassà, E; Pérez-González, JC; Lantieri, L; Nambiar, M; Aguilera, P; Segovia, N; Planells, O. (2012). Com educar les emocions? La intel·ligència emocional en la infància i l'adolescència. Esplugues de Llobregat (Barcelona). Hospital de Sant Joan de Déu. Disponible a la web de: [www.faroshsjd.net](http://www.faroshsjd.net)

Bisquerra, R. (2016). 10 Ideas clave educación emocional. Barcelona. Graó.

Bowler, D; Buyung-Ali, L.M; Knight, T.M; Pullin, A.S. (2010). A systematic review of evidence for the added benefits to health of exposure to natural environments. BMC Public Health, 10:456.

Bremner, J.D; Moazzami, K; Wittbrodt, M.T; Nye, J.A; Lima, B.B; Gillespie, C.F; Rapaport, M.H; Pearce, B.D; Shah, A.; Vaccarino, V. (2020). Diet, Stress and Mental Health. Nutrients 2020, 12, 2428. Disponible a: <https://doi.org/10.3390/nu12082428>

Bueno, D; Tricas, M. (2022). Emocions a dojo, quina aventura. Barcelona. Bindi Books.

Caballero, P; Delgado-Noguera, M. A. (2014). Diseño de un programa de desarrollo positivo a través de la actividad física en el medio natural. Journal of Sport and Health Research, 6(1), 29-46.

Consell Nacional de la Juventut de Catalunya (2020). Encarem el suïcidi juvenil orientacions i eines per a entitats juvenils.

Cortina, A. (2014). Ética de la razón cordial. Oviedo. Nobel.

Darder, P. (coord.). (2017). La formació emocional del professorat. Barcelona. Octaedro.

Dettoni, P. (2017). Educació emocional. Guia d'intervenció. Fundació Catalunya La Pedrera.

# BIBLIOGRAFIA

Direcció General d'Educació Infantil i Primària.(2017). Despertem mirades a l'entorn de l'espai escolar. Barcelona: Generalitat de Catalunya. Departament d'Ensenyament. Servei de Comunicació i Publicacions. Disponible a: <https://hdl.handle.net/20.500.12694/592>

Escartí, A; Pascual, C; Gutiérrez, M. (2005). Responsabilidad personal y social a través de la educación física y el deporte. Barcelona. Graó.

Escartí, A; Buelga, S; Gutiérrez, M; Pascual, C. (2009). El Desarrollo positivo a través de la actividad física y el deporte: el programa de responsabilidad personal y social. Revista de Psicología del Deporte, 62(1-2), 45-52.

Filella-Guiu, G; Ribes, R; Gasol-Magri, L; Soldevila-Benet, A; Agulló-Morera, M. J; Rueda-Carcelén, P. M. (2022) . Currículum d'educació emocional i LEC. Educació Infantil i Educació Primària. Treballem l'educació emocional. Disponible a: [https://doi.org/10.21001/curriculum\\_emocional\\_LEC\\_infantil\\_primaria](https://doi.org/10.21001/curriculum_emocional_LEC_infantil_primaria)

Firth, J; Marx, W; Dash, S. et al. (2019). The effects of dietary improvement on symptoms of depression and anxiety: a meta-analysis of randomized controlled trials. Psychosom Med. 81(3):265-280. doi:10.1097/PSY.0000000000000673

Forés, A; Gamo, JR; Guillén, JC; Hernández, T; Logioiz, M; Pardo, F; Trinidad, C. (2015). Neuromitos en educación. El aprendizaje desde la neurociencia. Barcelona. Plataforma Editorial.

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2022). Estado Mundial de la Infancia 2021: En mi mente: Promover, proteger y cuidar la salud mental de la infancia. Nueva York. UNICEF. Disponible a: <https://www.unicef.org/media/114641/file/SOWC%202021%20Full%20Report%20Spanish.pdf>

Fundesplai. (1999). Programa pedagògic En clau de Pau. Fundesplai.

Garrik, R. (2009). Playing outdoors in the early years. Londres. Continuum Books.

Grosso, G; Galvano F; Marventano, S. et al. (2014). Omega-3 fatty acids and depression: scientific evidence and biological mechanisms. Oxid Med Cell Longev. 313570. doi:10.1155/2014/313570

Gutierrez-Lestón, C; Eroles, M; Pérez-Escoda, N; Reguant, M. (2019). Una experiencia de educación emocional en el campamento urbano de verano de La Granja Escuela: una innovación en el ámbito del ocio educativo. Comunicación presentada a Congreso Internacional sobre Aprendizaje, Innovación y Cooperación. CINAIC (pp. 379-384). Zaragoza: Servicio de Publicaciones Universidad de Zaragoza. Disponible a: <http://www.ub.edu/grop/es/publicaciones-de-comunicaciones/>

Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica. (2016). Activitats per al desenvolupament de la intel·ligència emocional en els nens. Badalona. Parramón Paidotribo.

Hellison, D. (2011). Teaching responsibility through physical activity (3er ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Herrero Lopez, Y. ( 2022). Educar para la sostenibilidad de la vida. Barcelona. Octaedro.

Kaplan, R; Kaplan, S. (1989). The experience of nature: a psychological perspective. New York. Cambridge University Press.

Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: toward an integrative framework. journal of environmental psychology, 15: 169-182.

Krumbach, M. (2004). Mi amigo el árbol. juegos y actividades para estimular el amor a la naturaleza. Barcelona. Oniro.

Lantieri, L. (2009). Inteligencia emocional infantil y juvenil. Madrid. Aguilar.

López-Cassà, E. (coord.). (2023) El desarrollo de la competencia emocional en la educación primaria. Programa del GROPE revisado y evaluado. Madrid. La Ley.

Louv, R. (2005). Los últimos niños en el bosque. salvemos a nuestros hijos del trastorno por déficit de naturaleza. Reedició del 2018. Madrid. Capitán Swing.

Mantilla, L; Dario, I. (2006). Habilidades para la vida. Manual para aprenderlas y enseñarlas. Bilbao. Edex.

Mestres Pastor, L. (2022). Escuelas emocionalmente competentes: Cómo fomentar el desarrollo emocional de la comunidad educativa. Madrid. PPC Editorial.

Mikkelsen, K; Stojanovska, L; Apostolopoulos, V.(2016). The effects of vitamin B in depression. Curr Med Chem. 23(38):4317-4337. doi:10.2174/0929867323666160920114540

Natural Learning Initiative. (2012). Benefits of connecting children with nature: why naturalize outdoor learning environments. College of Design, North Carolina State University.

Notario, J. (2011). Activitat física i estrès emocional. Segell, Núm. 18, p. 22-23. Disponible a: <https://raco.cat/index.php/Segell/article/view/238871>

Generalitat de Catalunya. Departament de Drets Socials. (2022). La salut mental de la infància i l'adolescència a Catalunya: situació actual, mancances i propostes. Observatori dels drets de la Infància.

Pérez, N; Filella, G. (2019). Educación emocional para el desarrollo de competencias emocionales en niños y adolescentes. Praxis & Saber, 10(24), 23-44. Disponible a: <https://doi.org/10.19053/22160159.v10.n25.2019.8941>

Pérez-Escoda, N; López-Cassà, E. (coord.). (2022). Retos para el bienestar social y emocional. la educación emocional más allá de las aulas. Madrid. Wolters Kluwer.

Puig Rovira, JM. (2021). Pedagogía de la acción común. Barcelona. Graó.

Revista European Neuropsychopharmacology, 2019 bajo el título Nutritional psychiatry: Towards improving mental health by what you eat.

Sánchez-Alcaraz Martínez, B. et al. (2016). El modelo de responsabilidad personal y social a través del deporte como propuesta metodológica para la educación en valores en adolescentes. Espiral. Cuadernos del Profesorado. 9. 16-26.

Sobel, D. (1996). Beyond ecophobia : reclaiming the heart in nature education. Great Barrington, MA :Orion Society. Disponible a: [https://kindernature.org/wp-content/uploads/2022/12/BeyondEcophobia\\_23June2017.pdf](https://kindernature.org/wp-content/uploads/2022/12/BeyondEcophobia_23June2017.pdf)

Sobel, D. (2008). Childhood and nature. design principles for educators. Canadá. Stenhouse Publishers.

Spitzer, M. (2005). Aprendizaje, neurociencia y la escuela de vida. Barcelona. Omega.

Townsend, M; Weerasuriya. R. (2010). Beyond blue to green: the benefits of contact with nature for mental health and well being. Melbourne. Beyond Blue Limited.

Young, SN. (2007). How to increase serotonin in the human brain without drugs. J Psychiatry Neurosci.32(6):394-399.

# BIBLIOGRAFIA

## Bibliografia consultada en pàgines web

Arenas, M. (2016). Beneficis de la natura per a la salut. <https://allyouneedisbiology.wordpress.com/>. Recuperat de: <https://allyouneedisbiology.wordpress.com/2016/01/20/beneficis-natura-per-salut/>

Canal Salut. Beneficis de l'activitat física. <https://canalsalut.gencat.cat> . Recuperat de: <https://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/activitat-fisica/beneficis/index.html>

Corominas, A. Educar per cuidar la vida. Recuperat de: <https://apsvalors.wordpress.com/>

Escales, C. (2023). Un estudi internacional pondera la influència dels diferents elements de la natura en les nostres emocions a través dels sentits. <https://diarisanitat.cat/> . Recuperat de: <https://diarisanitat.cat/un-estudi-internacional-pondera-la-influencia-dels-diferents-elements-de-la-natura-en-les-nostres-emocions-a-traves-dels-sentits/>

Escales, C. (2023). Una de cada quatre adolescents viu un baix estat d'ànim. <https://diarieducacio.cat/> . Recuperat de: <https://diarieducacio.cat/una-de-cada-quatre-adolescents-viu-un-baix-estat-danim/>

Diputació de Barcelona. Cuida les teves emocions amb l'exercici físic. <https://www.diba.cat> Recuperat de: <https://www.diba.cat/web/esports/activitats-esportives-covid19/cuida-emocions-amb-exercici-f%C3%ADsic>

Garcia Roure, R. (2023). Els infants i la natura: els beneficis d'apropar-los a l'entorn natural. <https://diarieducacio.cat/>. Recuperat de: <https://diarieducacio.cat/els-infants-i-la-natura-els-beneficis-dapropar-los-a-lentorn-natural/>

Coneixes els beneficis del contacte amb la natura?. (2021). [www.fundesplai.org](http://www.fundesplai.org) Recuperat de: <https://cases.fundesplai.org/blog/natura/beneficis-contacte-natura/>

El contacte regular amb la natura millora la salut i ajuda a prevenir malalties. <https://salutpublica.gencat.cat/>. Recuperat de: <https://salutpublica.gencat.cat/ca/detalls/Article/la-natura-millora-la-salut>

Enquesta de salut de Catalunya. (2021). <https://salutweb.gencat.cat/ca/inici/>. Recuperat de: [https://salutweb.gencat.cat/ca/el\\_departament/estadistiques\\_sanitaries/enquestes/esca/](https://salutweb.gencat.cat/ca/el_departament/estadistiques_sanitaries/enquestes/esca/)

Fer exercici, la clau per assegurar una bona salut emocional. (2021). <https://www.ccma.cat/catrado/lofici-de-viure/> . Recuperat de: <https://www.ccma.cat/tv3/lofici-de-viure/fer-exercici-la-clau-per-assegurar-una-bona-salut-emocional/noticia/3110798/>

3 beneficios emocionales del contacto con la naturaleza. <https://www.psicoeemocionat.com/>. Recuperat de: <https://www.psicoeemocionat.com/beneficios-emocionales-contacto-naturaleza/>

La natura, font de benestar i salut. <https://activitatfisica.dipsalut.cat/> . Recuperat de: <https://activitatfisica.dipsalut.cat/ca/actualitat/10-la-natura-font-de-benestar-i-salut.html>

Universo de emociones. <https://universodeemociones.com/>

# ESTIMA

Una proposta educativa  
**per celebrar la vida!**



Amb la col·laboració de:

