

Decàleg

de bones pràctiques

per a les intervencions
de promoció del

benestar emocional

en les infàncies,
adolescències i joventuts



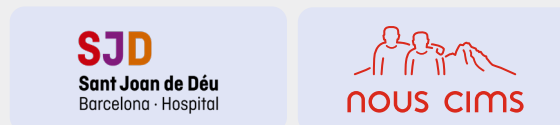
Catalunya, novembre 2024

Decàleg elaborat en col·laboració per amb l'agrupació d'organitzacions que treballen en la promoció del benestar emocional:

Per ordre alfabètic de programa



Liderat per l'Hospital Sant Joan de Déu Barcelona i per la Fundació Nous Cims, 2024.



Un agraïment a totes aquelles persones que han fet, amb tota la seva generositat, aportacions al decàleg:

Bartoli Checa, Montse; Camprodon Rosanas, Ester; Camós Bataller, Sandra; Català Miró, Laia; Corominas, Mari; Curcoll Vallès, Laia; De la Cerda Toledo, Maribel; Fidelis Perez de Tudela, Mònica; Fonoll Masalias, Núria; Gomes da Costa, Pau; Gómez Mas, Enric; González Pérez, Irene; Gutiérrez Lestón, Cristina; Llistosella Piñero, Maria; Lima, Rodrigo; Loste Romero, Anna; Malagrida Escalas, Rosina; Mas-Expósito, Laia; Martín Rodríguez, Berta; Mestres Pastor, Laia; Mosquera Ginesta, Marta; Pérez Giménez, Anna; Pérez Gisbert, Lara; Pineda Rüegg, Laia; Prats Enríquez, Àlex; Rodríguez Font, Núria; Roselló García, Anabel; Rubio Simón, Raquel; Santamaria Vidal, Jana; Serra Arumí, Clara; Tarbal Roquer, Arian; Vives Adrián, Laia.



Aquesta obra està subjecta a la llicència Creative Commons de Reconeixement-NoComercial-SenseObraDerivada (by-nc-nd). Es permet la reproducció, distribució i comunicació pública de l'obra sempre que se'n reconegui l'autoria. No es permet l'ús comercial de l'obra ni la generació d'obres derivades.

Índex

A	Descripció del procés d'elaboració del decàleg	5
B	Introducció	6
1.	Definicions al voltant del benestar emocional	6
2.	Necessitats prioritàries en els programes d'educació emocional, d'acompanyament emocional i de promoció del benestar emocional als centres educatius i socioeducatius.	8
3.	Reptes i problemàtiques en la promoció del benestar emocional en l'àmbit educatiu, social i del lleure educatiu.	10
4.	Elements clau i/o solucions per la promoció del benestar emocional de les infàncies, les adolescències i les joventuts en l'àmbit educatiu, social i del lleure educatiu	11
5.	Recomanacions generals per a l'avaluació de programes	13
6.	Què diuen els infants sobre el seu benestar	14
C	Decàleg construït en 10 orientacions per als programes de Benestar Emocional	16
1.	Primera orientació: Establir el Benestar Emocional com una prioritat estratègica de la comunitat educativa i social	17
2.	Segona orientació: Treballar les aliances amb totes les possibles parts implicades en la promoció del BE a través de la comprensió, conscienciació i la co-creació.	18
3.	Tercera orientació: Dur a terme intervencions basades en l'evidència i que consideren la seva sostenibilitat.	19
4.	Cuarta orientació: Implementar estratègies adaptades a la realitat de cada comunitat educativa i social: concretes, flexibles, intencionades, col·laboratives i amb mirada sistèmica.	20
5.	Cinquena orientació: Formar, Capacitar i Apoderar de manera continuada als professionals docents i educadors/es, partint del treball de les pròpies competències socioemocionals.	21
6.	Sisena orientació: Desenvolupar les competències socioemocionals per a la promoció de la salut i el benestar de les IAJ i famílies.	22
7.	Setena orientació: Incloure la diversitat i equitat en totes les intervencions.	23
8.	Vuitena orientació: Desenvolupar processos de seguiment, avaluació i aprenentatge per la millora contínua i generar evidència contrastada en els programes de BE	24

9.	Novena orientació: Compartir aprenentatges, coneixements, bones pràctiques i resultats rellevants.	26
10.	Desena orientació: Fomentar sinèrgies entre les organitzacions públiques, privades i iniciatives comunitàries per a promoure el benestar emocional (BE) amb polítiques integrals.	27

D **Decàleg de bones pràctiques per a les intervencions de promoció del benestar emocional en les infàncies, adolescències i joventuts** 29

E **Conclusions** 30

F **Descripció de cada programa i/o organització participant del decàleg:** 31

1.	Programa 1, 2, 3 emoció (Agència de Salut Pública de Barcelona)	31
2.	Benestar per estar Bé (Departament d'Educació)	32
3.	Disciplina Positiva	34
4.	Eduvic. Fem Comunitat Educativa	35
5.	Programa En cercle (CHM Les Corts i Consorci d'Educació de Barcelona)	37
6.	Escola de Salut (Fundació Sant Joan de Déu)	38
7.	Projecte FRAK (Fostering Resilience in Adolescents at Risk)	39
8.	La Granja Ability Training Center (Mètode La Granja)	40
9.	Henka - Creixent en benestar emocional (Hospital Sant Joan de Déu)	41
10.	Improva (Fundació Sant Joan de Déu)	42
11.	Programa KOA (Fundació Nous Cims)	44
12.	Programa KOMTÜ (Fundació Nous Cims)	45
13.	Programa Look Inside	46
14.	Fundació Princesa de Girona	47
15.	Salut i Educació emocional SL	48
16.	Programa Sana Ment (Living Lab de Salut d'IrsiCaixa)	49
17.	Programa «Sigues tu» eines i actius per a la salut (Dipsalut de Girona)	50
18.	Som 360 (Sant Joan de Déu)	51
19.	Pobles que cuiden	52

Actualment, són moltes les organitzacions, tant públiques com privades, que s'estan dedicant a millorar el benestar emocional de les infàncies, adolescències i joventuts (IAJ).

En les trobades i col·laboracions entre algunes d'aquestes organitzacions, es subratlla la necessitat de treballar en xarxa, compartir coneixements i bones pràctiques, i coordinar esforços amb les administracions públiques.

En aquest context, neix aquesta aliança en forma de grup de treball per a la construcció d'un decàleg de bones pràctiques destinat a les organitzacions que estiguin

dissenyant i/o implementant programes de promoció de benestar emocional (BE) als centres educatius i socioeducatius.

De la mateixa manera aquest decàleg proposa unes orientacions rellevants que les administracions públiques poden tenir en compte a l'hora de dissenyar, implementar i/o avaluar programes de benestar emocional.



Descripció del procés d'elaboració del decàleg

Per a la construcció d'aquest decàleg, han participat representants de 19 programes de 15 organitzacions diferents (públiques i privades) que estan treballant actualment en els centres educatius en l'àmbit de la salut i el benestar emocional. Aquest decàleg s'ha realitzat entre els mesos de febrer i novembre de 2024, al llarg de quatre sessions de treball presencial, els objectius de les quals van ser els següents:

- **SESSIÓ 1**

Sessió inicial per definir les condicions i consensuar la visió compartida sobre la configuració del procés i el resultat desitjat.

- **SESSIÓ 2 i 3**

Sessions per compartir experiències a través d'un seguit de preguntes preparades prèviament pel que fa a les pràctiques en els diferents programes de Benestar Emocional als centres.

- **SESSIÓ 3 i 4**

Sessions per debatre i consensuar les 10 orientacions i/o principis proposats pel decàleg.

B

Introducció

Al llarg de les sessions 2, 3 i 4, els i les representants dels programes participants del decàleg van compartir el marc de necessitats, problemàtiques i barreres que es troben en la seva pràctica diària.

Seguidament es van proposar solucions, accions i activitats, algunes que ja es duen a terme i d'altres noves com a suggeriments i propostes que caldria considerar. En aquest bloc introductori, es recullen les idees compartides en aquestes sessions d'experiències compartides.

Les 15 organitzacions participants en aquest procés estan recolzant en la promoció del benestar emocional comunitats educatives i/o socioeducatives que conformen el teixit de recursos

d'acompanyament a les infàncies, adolescències i joventuts i les seves famílies en els àmbits de salut, educació, protecció social i lleure educatiu i sociocultural. Aquestes comunitats estan integrades per centres educatius d'infantil i primària, instituts-escola, instituts d'educació secundària, centres de formació professional, escoles d'educació especial, centres residencials d'acció educativa, centres socioeducatius diürns, centres d'acollida per a infants i adolescents, centres juvenils, esplais, casals, centres residen-

cials d'educació intensiva, etc. Cadascuna d'aquestes comunitats inclouen tots els agents d'educació i aprenentatge per als infants, adolescents i joves, és a dir els i les docents, educadors/es, les famílies, etc.¹.

Les 15 organitzacions treballen conjuntament per enfortir les relacions dins les comunitats, acompanyant els seus membres en la creació d'espais segurs i saludables i impulsant el desenvolupament socioemocional dels infants, adolescents i joves.

1

Definicions al voltant del benestar emocional

El benestar emocional ha agafat cada cop més rellevància en els últims anys com un dels eixos d'intervenció que cal considerar per potenciar la salut mental, el benestar i la qualitat de vida de les persones. L'any 2004, l'Organització Mundial de la Salut (OMS)² definia la salut mental com un «estat de benestar en el qual els individus reconeixen les seves pròpies capacitats, poden fer front a les tensions normals de la vida, treballen de manera productiva i fructífera i contribueixen a la seva comunitat». Aquesta definició emfatitza que la salut mental no és només l'absència de trastorns mentals; és una part integral de la salut general, que inclou el benestar emocional, psicològic i social.

¹ L'article 19.1 de la Llei 12/2009, d'educació, estableix que la comunitat educativa està integrada per totes les persones i les institucions que intervenen en el procés educatiu: en formen part l'alumnat, les famílies, el professorat, els professionals d'atenció educativa i el personal d'administració i serveis, l'Administració educativa, els ens locals i els agents territorials i socials i les associacions que els representen, i també els col·legis professionals de l'àmbit educatiu, l'associacionisme educatiu, les entitats esportives escolars, i els professionals, les empreses i les entitats de lleure i de serveis educatius.

² World Health Organization. (2004). Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice (Summary report).

El 2021, la mateixa OMS amplia la definició de Benestar³ com un «estat positiu que experimenten els individus i les societats. Similar a la salut, és un recurs per a la vida diària i està determinat per les condicions socials, econòmiques i ambientals». El benestar abasta «la qualitat de vida, així com la capacitat de les persones i les societats per contribuir al món d'acord amb un sentit de significat i propòsit. Centrar-se en el benestar ajuda a seguir la distribució equitativa dels recursos, el progrés global i la sostenibilitat. El benestar d'una societat es pot observar en la mesura que aquesta és resiliència, construeix capacitat d'acció i està preparada per transcendir els reptes».

El benestar emocional és essencial per a la salut mental, ja que facilita la regulació de les emocions, la gestió de l'estrès, les relacions i les dificultats quotidianes, la qual cosa redueix el risc de patir trastorns mentals.

Endinsant-nos més en les definicions, el benestar emocional es considera aquell estat de sentir-se de manera positiva, en coherència amb un/a mateix/a; prové de l'equilibri entre el que pensem, el que sentim i el que fem i de l'adequació entre les necessitats i les realitats tant personals com del sistema de persones amb les que vivim. El podem conceptualitzar, doncs, com l'estat positiu general i multidimensional que inclou aspectes afectius, cognitius i socials, com ara la satisfacció amb la vida, el sentit de propòsit i la capacitat per perseguir objectius autodefinits.

El benestar subjectiu o la satisfacció global amb la vida inclou les valoracions emocionals i també cognitives que els infants fan sobre les seves vides, les circumstàncies que els afecten i els contextos on viuen. El benestar emocional (BE) evoluciona al llarg de la vida i està influït per factors com el desenvolupament cognitiu i emocional. A mesura que les persones passen per diferents etapes vitals, les característiques que conformen el BE (com la satisfacció vital, l'autoconsciència i la regulació emocional) poden variar. Per exemple, les persones adultes experimenten menys emocions negatives, mentre que infants i persones amb diversitat funcional poden presentar un funcionament diferent en la reflexió sobre el seu benestar. Aquesta perspectiva de trajectòria vital deixa palesa la complexitat i variabilitat del BE.⁴ En la darrera actualització del nou currículum educatiu, el benestar emocional de tota la comunitat educativa, es converteix en un dels sis vectors de caràcter transversal considerats clau per a la societat actual⁵.

L'educació emocional ha de ser un dels fonaments essencials del sistema educatiu, ja que ens convida a reflexionar sobre la finalitat última de l'educació. Eduquem per respondre a les necessitats productives d'una economia canviant? Per formar ciutadans responsables i compromesos? Per guiar les persones cap a una vida conscient i plena? O per adaptar-nos a les demandes socials de cada època? Tal com defensa Agustín de la Herrán⁶, hi ha àrees educatives que són radicals —d'arrel—, perennes i indispensables per al desenvolupament humà, i l'educació emocional n'és una peça clau. Aquesta no només contribueix al benestar individual, sinó que també facilita la construcció d'una societat més empàtica i resiliència, capaç d'afrontar els desafiaments amb equilibri i consciència.

Cada cop més, el benestar emocional es considera multidimensional, abastant tant els aspectes experiencials (experiències emocionals momentànies) com els reflexius sobre les realitats i condicions de la vida. Cal que es reconegui com un component important de la salut global, que afecta no només la salut mental, sinó també el benestar físic i la qualitat de vida.

Les situacions de malestar i les problemàtiques de salut mental són complexes per la varietat de factors que les causen. Per això, les solucions també són d'una gran complexitat. La responsabilitat de promoure el benestar emocional no pot recaure únicament en cada persona i en cada comunitat implicada, sinó que hi ha determinants socials com les condicions econòmiques, les polítiques públiques de salut, d'educació, de treball, i d'habitatge, els mitjans de comunicació, la globalització i els moviments socials, entre d'altres, que cal tenir sempre presents quan una societat es planteja promoure el propi benestar emocional. Sense ignorar aquesta complexitat, però justament per això

³Health promotion glossary of terms 2021. Geneva: World Health Organization; 2021

⁴Park, C. L., Kubzansky, L. D., Chafouleas, S. M., Davidson, R. J., Keltner, D., Parsafar & Wang, K. H. (2023). Emotional well-being: What it is and why it matters. *Affective Science*, 4(1), 10-20.

⁵Vector 5 del currículum amb especial atenció al benestar emocional d'infants i joves que comprèn tant l'experiència subjectiva de sentir-se bé, en harmonia i amb tranquil·litat, com l'experiència personal de satisfacció amb si mateix/a per poder fer front a les dificultats i superar-les en positiu (Decret 175/2022, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació bàsica).

⁶Herrán, A. de la. (2020). *¿Por qué los currícula no pueden educar? Una mirada radical inclusiva*. *Revista Española de Pedagogía*, 78(276), 21-40.

mateix, és important ajustar les expectatives sobre allò que els programes de benestar emocional poden aconseguir dins de les seves possibilitats i com a part d'un sistema canviant que, tot i no desitjar-ho, manté situacions de desigualtat i discriminació que generen malestar emocional i sobre les que cal seguir treballant per disminuir-les i erradicar-les.

Promoure el benestar emocional és, doncs, un treball de corresponsabilitat que ha de ser compartit en tots els nivells de la societat (individu, família, comunitat, entorn educatiu, entorn laboral, govern i polítiques públiques, moviments socials, etc.). Aquest enfocament sistèmic⁷ reconeix que cada nivell té un paper interdependent, i que els canvis a qualsevol nivell poden repercutir en la salut i el benestar emocional de tot el sistema. Si ens hi impliquem totes, aconseguirem un futur amb més benestar emocional.

També cal fer una breu menció a la rellevància dels espais i del context físic, sovint obviats però que cal destacar. El context físic en què vivim, estudiem o treballem té un impacte significatiu en la nostra salut i benestar emocional. Totes hem experimentat com factors com ara el soroll o altres formes de contaminació acústica, l'arquitectura i les condicions dels espais, o l'accés a la natura i als espais verds poden condicionar com ens sentim.

2

Necessitats prioritàries en els programes d'educació emocional, d'acompanyament emocional i de promoció del benestar emocional als centres educatius i socioeducatius.

En l'actualitat educativa i social és rellevant com, cada vegada més, a l'adquisició de coneixements i competències acadèmiques, s'hi afegeix l'adquisició de competències socioemocionals, les quals, més enllà d'educar per a la vida, treballen per a la promoció del benestar

emocional (BE) de tots els membres de la comunitat socioeducativa. Aquest apartat descriu les necessitats específiques de cada grup d'interès dins de l'entorn escolar: alumnat, personal docent, famílies i la comunitat en general.

- **Necessitats de les infàncies, adolescències i joventuts**

Les infàncies, adolescències i joventuts (IAJ) necessiten un acompanyament sistemàtic en competències socioemocionals que incloguin la consciència i regulació de les emocions, la gestió de l'estrès i la frustració, l'autoestima i la resiliència, l'empatia i les competències de vincle relacional tant amb les persones adultes com amb els seus iguals, a banda de la capacitat d'escollir reptes, propòsits i objectius que omplin les seves vides de satisfacció, sentit i benestar. És essencial promoure estils de vida saludables i un aprenentatge emocional que prepari les IAJ per afrontar els reptes diaris del seu present i futur. La diferenciació entre les necessitats reals de les IAJ i la percepció adulta d'aquestes necessitats és crucial per a una intervenció efectiva, raó per la qual és indispensable preguntar, escoltar i considerar els punts de vista de les IAJ. Aquesta diferenciació és essencial per comprendre realment les necessitats socioemocionals de les IAJ sense imposar expectatives o interpretacions adultes que poden no correspondre a les seves veritables experiències i sentiments. Cal doncs que els programes siguin atractius, inclusivament i motivadors, i que tinguin en compte els interessos de les IAJ com a vehicle d'aprenentatge i desenvolupament socioemocional.

⁷ Segons Bronfenbrenner, en l'enfocament sistèmic del desenvolupament humà destaca la interacció dinàmica entre la persona i els diferents entorns que l'envolten, des del més pròxim (família, escola) fins al context cultural i temporal més ampli. Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.

- **Necessitats del personal docent i professional de l'educació**

Els i les professionals de l'educació, de l'àmbit social i del lleure educatiu juguen un rol clau en la promoció del BE. És vital que disposin de competències que els permetin cocrear i mantenir aquest enfocament. El context actual presenta canvis constants del programa curricular i del personal en els seus equips, cosa que posa de rellevància la necessitat d'una preparació en la seva resiliència com a professionals. Necessiten formació contínua en competències socioemocionals per sostenir la complexitat creixent de realitats en el seu dia a dia i per poder actuar de forma efectiva davant de situacions difícils. El suport continuat i el desenvolupament de competències restauratives són fonamentals per a una integració efectiva del BE dins de la dinàmica escolar i social. També és necessari proveir els professionals de recursos d'autocura per prevenir l'esgotament professional i mantenir un bon nivell de benestar personal.

Una revisió dels plans de formació dels graus d'educació d'àmbit universitari, on el desenvolupament socioemocional dels futurs i les futures docents es contemplés com una prioritat ineludible per poder exercir la seva professió de manera sostenible amb satisfacció i sentit, esdevé un requisit indispensable en el context educatiu actual.

Pel que fa al personal docent, és essencial que rebin suport institucional que reconegui el BE com una prioritat, i tenir una administració que contribueixi en la mesura del possible a un context de polítiques socioeducatives més estable.

- **Necessitats de les famílies**

Les famílies són un agent clau en la continuïtat i coherència dels programes de BE. És essencial que es vegin com a sòcies, no com a barreres. El treball conjunt amb les famílies s'ha d'enfocar en compartir valors i estratègies per a la gestió emocional a la seva llar i en el seu dia a dia, així com proporcionar-los recursos que promoguin hàbits saludables i de la qualitat de vida. Aquesta aproximació requereix arribar a totes les famílies, especialment aquelles que més ho necessiten, amb una visió de col·laboració i suport mutu.

- **Necessitats de la comunitat educativa i social**

La integració de la comunitat dins l'escola és essencial per eliminar barreres i promoure un veritable canvi. Un model organitzatiu de treball en xarxa, que promogui la participació i la cocreació, pot tenir un impacte profund en el BE. S'ha de considerar la comunitat com a part integral de l'entorn educatiu i social, que aporta valor i suport a través de diferents agents i recursos comunitaris.

- **Creació d'un marc comú compartit**

El desenvolupament d'un marc compartit per al BE implica crear una definició comuna que totes les parts implicades entenguin i acceptin. Aquest marc ha de cultivar la sensibilització, l'empoderament i les competències socioemocionals necessàries per afrontar les realitats del dia a dia. Els recursos i les estratègies han de ser accessibles i adaptats a les necessitats de cada grup, amb l'objectiu de promoure un entorn que sustenti i potenciï el benestar emocional de tota la comunitat socioeducativa.

3

Reptes i problemàtiques en la promoció del benestar emocional en l'àmbit educatiu, social i del lleure educatiu.

La promoció del benestar emocional (BE) en els centres educatius i socioeducatius és una iniciativa vital que afronta múltiples desafiaments estructurals i circumstancials. Aquest apartat explora els principals obstacles que im-

pedeixen l'eficàcia i la implementació d'aquests programes. L'anàlisi s'organitza segons les diferents agents implicades: les IAJ, els docents i professionals educadors, les famílies i la comunitat educativa en el seu conjunt.

• Problemàtiques amb les infàncies, adolescències i joventuts (IAJ)

Les IAJ estan immerses en un món altament digitalitzat, on l'ús excessiu de pantalles influeix en el treball personal, d'autoconeixement i de desenvolupament socioemocional. A més, en contextos vulnerables, la manca de referents adults positius i la presència de factors de risc acumulats (sobretot quan es viu en situació de pobresa) agreugen les problemàtiques de salut mental (SM) i de patiment emocional, cosa que compromet el seu desenvolupament integral, com ara la seva capacitat de regular les emocions d'una manera saludable.

• Reptes amb el personal docent i professional de l'educació

El personal docent s'enfronta a una por generalitzada a la formació en BE, una temàtica que reconeixen com important però que sovint no saben com abordar. La mobilitat i el canvi freqüent de professorat en els centres, juntament amb la saturació laboral i la falta de temps reservat, provoquen inconsistència en la implementació dels programes. A més, existeix una diferència d'implicació entre etapes educatives, que és menor en la secundària post obligatòria, així com una falta de suport extern especialitzat que pot deixar al professorat sentint-se sol i insegur.

La sobrecàrrega de treball i les demandes constants a les quals s'enfronta el personal docent sovint l'impedeix dedicar-se plenament a iniciatives de BE, que es perceben com una tasca més en lloc d'una part integral i natural de la seva pràctica professional. El desenvolupament de competències socioemocionals entre el personal docent que fomenti la cocreació i l'autonomia pot facilitar la implementació de pràctiques de BE sostenibles. La continuïtat dels programes és un altre desafiament, particularment en contextos de gran rotació del personal.

• Reptes amb les famílies

Les famílies sovint es veuen sobrepassades pel treball i les responsabilitats personals, la qual cosa fa difícil la seva implicació en els programes de BE. La diversitat cultural i les diferents realitats de les famílies poden també suposar barreres significatives, sobretot quan s'està en situació de dificultat econòmica. A més, existeix una dificultat general per conciliar la vida laboral i familiar, així com un desconeixement i/o manca de recursos per a l'acompanyament emocional dels IAJ i en relació a temàtiques de criança concretes (com per exemple l'ús adequat de les pantalles).

• Barreres existents en la comunitat educativa i social

Un altre repte rellevant és la relació i/o comunicació entre les professionals i les famílies per tal de comprometre una col·laboració efectiva que posi les IAJ al centre. Hi ha dificultats per involucrar les famílies en els programes de BE. Això inclou la falta de participació, les dificultats per conciliar els horaris i la no adaptació dels programes a la diversitat multicultural de les famílies. Els programes de BE han de considerar la realitat multicultural i socioeconòmica de les famílies i buscar maneres de superar les barreres en la seva participació.

Molt sovint manca un model de treball en xarxa que fomenti la cooperació de tots els membres de la comunitat, creant activitats inclusives que abordin les diferents necessitats dins del marc del BE compartit.

La falta d'una ubicació clara i estructurada del programa de BE dins del currículum escolar és un problema recurrent, així com la confusió sobre què constitueix realment l'educació i l'acompanyament emocional. Les necessitats específiques i contextuals de cada centre i territori exigeixen versions adaptades del programa original, i requereixen un feedback adequat i un seguiment continu. A més, el finançament insuficient i la burocràcia administrativa suposen barreres significatives que limiten l'accés i la implementació efectiva dels programes. Tot i que s'ha avançat en els últims anys degut a la situació pandèmica, molts centres encara no veuen el BE com una prioritat estratègica, també per una evident falta d'assignació de recursos. Això es tradueix en programes que sovint no estan adequadament finançats o que són difícils d'escalar i sostenir a llarg termini. El finançament adequat és essencial per proporcionar formació continuada al personal docent i per mantenir els programes més enllà dels canvis més immediats.

4

Elements clau i/o solucions per a la promoció del benestar emocional de les infàncies, les adolescències i les joventuts en l'àmbit educatiu, social i del lleure educatiu

Els reptes per promoure el BE en l'àmbit educatiu són nombrosos i complexos, inclouen barreres estructurals, limitacions de recursos, i resistències culturals i institucionals. És essencial reconèixer aquests obstacles i treballar de manera coordinada entre tots els agents educatius per superar-los, per tal d'assegurar una implementació efectiva que promogui un benestar integral i durador en tota la comunitat socioeducativa. El BE requereix d'una estratègia que cocreï prioritats i integri diverses perspectives. Aquesta tasca requereix una combinació d'esforços en polítiques educatives, suport administratiu, formació contínua, i una major sensibilització i implicació de totes les parts implicades.

La formació contínua i l'avaluació constant dels programes són essencials per assegurar que les intervencions s'adaptin i evolucionen juntament amb les necessitats de la comunitat socioeducativa.

Les decisions a tots els nivells han de caminar en la direcció d'un sistema educatiu i social construït cap a la promoció i la prevenció, evitant que les intervencions es limitin només a respondre a les nombroses situacions d'urgència

que existeixen. Canviar la visió i l'abordatge dels problemes abans que esdevinguin crisis ajudarà a establir una cultura més proactiva i de suport en els centres.

Per abordar aquests reptes, és imprescindible un marc compartit que defineixi el BE de manera clara i accessible per a tots. Això inclou desenvolupar eines que ajudin a gestionar emocionalment els conflictes quotidians, així com recursos que promoguin l'autocura entre les persones professionals i que potenciïn l'empoderament i les competències socioemocionals de les IAJ, professionals i famílies. Aquest enfocament holístic i transversal pot transformar el benestar emocional en una veritable pedra angular en els nostres centres.

El foment del benestar emocional en l'entorn social i educatiu requereix d'un enfocament holístic i integrador que inclogui tots els membres de la comunitat educativa. Seguidament s'exploren diverses estratègies i solucions per millorar la promoció del BE, estructurades una altra vegada segons els principals grups implicats: les IAJ, els i les docents i professionals educadors/es, les famílies i la comunitat educativa.

- **Elements clau per a les IAJ**

Per a les IAJ, és cabdal establir el BE com una prioritat dins dels lideratges, promocionant un entorn saludable que propiciï el seu desenvolupament integral. Aquesta prioritat, s'hauria de traduir en el desplegament de programes de desenvolupament de les competències socioemocionals durant tota l'escolaritat. Programes que mantinguin el rigor, la coherència i la coordinació entre els diferents cursos i les diferents etapes educatives. És important diferenciar entre necessitats específiques, com l'assetjament i la convivència, i necessitats més àmplies i estructurals. Això implica integrar l'educació socioemocional dins del currículum amb metodologies que fomentin habilitats per a la vida. La realització d'una bona identificació inicial de les necessitats de cada IAJ pot ajudar a adaptar les intervencions d'una manera més efectiva.

«Predicar amb l'exemple» és essencial en el desenvolupament de les competències socioemocionals de les IAJ. Quan les persones adultes o referents són coherents amb el que senten, pensen i fan, transmeten de manera implícita habilitats com la gestió emocional, l'empatia, la resolució de conflictes o la comunicació efectiva. Aquestes competències no s'ensenyen només a través de la teoria, sinó que es modelen en les interaccions quotidianes. Així, actuar amb coherència ajuda a establir un entorn segur i de confiança on les IAJ poden observar, aprendre i integrar aquestes habilitats de manera natural, i permet consolidar el seu desenvolupament socioemocional.

- **Elements clau per a la docència i els i les professionals educadors/es**

Per als i les docents i educadors/es, fomentar la consciència sobre el seu rol com a referents en el desenvolupament socioemocional és essencial. Els lideratges haurien de garantir formacions contínues i recursos adients que permetin als docents desenvolupar les seves competències en aquest àmbit. És vital que existeixin processos de seguiment i avaluació constants que facilitin l'aprenentatge i la millora contínua en les seves pràctiques pedagògiques.

- **Elements clau per a les famílies**

En relació amb les famílies, cal generar alineament i sinèrgies entre elles i els agents educatius per fomentar un entorn de suport mutu. Aquestes plans inclouen l'oferta de recursos i estratègies pràctiques i útils que les famílies puguin aplicar a casa. Fomentar un enfocament menys individualista i més col·lectiu, on les famílies es concebin com a sòcies d'una aliança educativa és clau per a la implementació eficaç dels programes de BE.

La capacitat per generar les condicions necessàries per tal que les famílies generin confiança i respecte envers els i les docents que acompanyen els seus fills i filles i les seves escoles és també un element important.

La comunicació efectiva i la coherència entre l'educació social i educativa i l'ambient familiar són clau per a l'èxit d'aquestes iniciatives.

- **Elements clau per a la comunitat socioeducativa**

Per a la comunitat socioeducativa, és fonamental treballar de la mà amb l'administració pública i altres agents socioeducatius per garantir que les polítiques educatives, socials i de salut recolzin efectivament els programes de BE. A més, cal desenvolupar un model de treball en xarxa que inclogui totes les parts interessades i que promogui la cocreació i la participació activa en la formulació i implementació de les diverses intervencions.

La promoció eficaç del benestar emocional en els centres educatius requereix un compromís continu i coordinat de totes les persones implicades. Establir el BE com a prioritat estratègica, diferenciant les necessitats específiques de les més estructurals, així com fomentar la consciència i l'alineament entre tots els agents, són passes essencials per construir un futur on cada membre de la comunitat educativa pugui prosperar emocionalment i acadèmicament. És important socialitzar el coneixement i els resultats assolits pels diferents programes de BE com a motor de canvi cap a un sistema on les comunitats treballen per la promoció del benestar emocional de tots els seus membres.

És important destacar que la comunitat disposa d'un conjunt d'eines estructurades que ofereixen espais clau per promoure el desenvolupament de les competències socioemocionals. Entre aquestes eines s'inclouen el projecte educatiu, el projecte de direcció, la planificació i programació general anual, les normes d'organització i funcionament del centre, el projecte de convivència i benestar, així com el currículum, entre d'altres. Aquests instruments, si s'orienten de forma adequada i es reflexionen conjuntament, esdevenen pilars fonamentals per integrar les competències socioemocionals en la vida educativa i social de manera transversal i significativa.

La motivació és un vehicle clau per a l'èxit dels programes de BE. És vital que tant les IAJ com el personal docent educador se sentin interpel·lades, inspirades i compromeses amb els programes. Això s'aconseguirà a través de la implementació de programes que ressonin amb les seves necessitats i interessos personals, així com mitjançant l'empoderament de les IAJ i persones adultes com a agents actius en la promoció del BE.

5

Recomanacions generals per a l'avaluació de programes

Algunes de les entitats participants en aquest decàleg destaquen per dur a terme estudis d'alt rigor científic, com ara assajos controlats i aleatoritzats, amb l'objectiu de generar evidència sòlida. Basant-se en aquest enfocament,

es presenten a continuació una sèrie de recomanacions generals per avaluar programes en diferents fases i aspectes de la seva implementació, amb la finalitat de maximitzar l'impacte de les intervencions socioeducatives.

DETECCIÓ DE NECESSITATS

- Detectar necessitats reals dels centres: IAJ, professionals, famílies.
- Fer estudis d'anàlisi de la participació per detectar necessitats i prioritzar-les.

DISSENYAR EL CONTINGUT DEL PROGRAMA BASAT EN EVIDÈNCIA

- Utilitzar models conceptuals robustos, publicats a la literatura per assegurar que les intervencions abordin els factors claus.
- Estudis de revisions sistemàtiques amb meta-anàlisis per determinar quines intervencions existents a la literatura son efectives.
- Co- creació: crear comitès interdisciplinaris per la valoració de les activitats que s'inclouran dins del programa. Incloure si és possible col·lectiu a qui anirà dirigit el programa.
- Tenir en compte la perspectiva de gènere.
- Realitzar proves pilot.

AVALUACIÓ

- Emprar metodologies sòlides, com els assaigs controlats aleatoritzats, per garantir la validesa dels resultats.
- Incloure anàlisis ajustades per factors sociodemogràfics (gènere, edat, origen cultural) que puguin influir en l'efectivitat del programa.
- Incloure anàlisis qualitius, entrevistes a participants, professionals, etc.
- Tenir en compte els principis ètics, complint la legislació vigent, d'acord amb la Llei d'investigació biomèdica 14/2007.
- Comptar amb un certificat de Comitè d'ètica regulat.
- Consentiment per part del tutor legat del menor.
- Assentiment del menor.

SEGUIMENT A LLARG TERMINI

- Incloure avaluacions periòdiques per identificar els efectes a llarg termini i ajustar els programes segons les necessitats emergents.

PARTICIPACIÓ DE MÚLTIPLES ACTORS:

- Involucrar professionals de salut (com infermers de salut primària), mestres, educadors socials i famílies en el procés d'implementació per crear un suport integral i cohesionat.
- Incloure les IAJ en el disseny i l'avaluació del programa per garantir la seva rellevància i acceptabilitat.

ADAPTABILITAT DEL PROGRAMA

- Dissenyar programes flexibles que es puguin adaptar a contextos i necessitats específiques de diferents centres i comunitats.
- Preveure activitats complementàries per fer a casa, fomentant la participació activa dels adolescents fora de l'àmbit escolar i/o socioeducatiu.

6

Què diuen els infants sobre el seu benestar

Tal i com s'ha recollit a l'apartat 2. d'aquest document (apartat Necessitats de les infàncies, adolescències i joventuts), «la diferenciació entre les necessitats reals de les IAJ i la percepció adulta d'aquestes necessitats és crucial per a una intervenció efectiva, per la qual cosa és indispensable preguntar, escoltar i considerar

els punts de vista de les IAJ». Es tracta, doncs, no només de fer efectiu un dret de la infància (el dret a ser escoltats, art.12 CDI) sinó també d'entendre que escoltar les IAJ és necessari per comprendre les seves realitats, necessitats i inquietuds.

En la línia d'escoltar i considerar els punts de vista de les IAJ de forma ampla i representativa, resulta interessant compartir el treball de l'Agenda dels Infants: 11 demandes i 30 propostes per millorar el nostre benestar en el marc del programa Parlen els nens i nenes, impulsat per l'Ajuntament de Barcelona en col·laboració amb l'Institut infància i adolescència de Barcelona⁸.

L'Agenda dels Infants és el resultat de preguntar a més de 5.000 nens i nenes d'entre 8 i 11 anys sobre el seu benestar subjectiu i sobre les seves propostes i idees de millora. El programa parteix d'un concepte de benestar ample (que coincideix amb la definició de l'apartat a. d'aquest document) des del qual els infants avaluen el seu benestar a partir de valoracions emocionals i cognitives en diferents àmbits de la seva vida, segons les circumstàncies que els afecten i els contextos on viuen. És un concepte, per tant, que té en compte no només el benestar emocional-relacional dels infants sinó que també es fixa en el benestar material i en l'entorn residencial dels infants, atès que tots aquests entorns configuren de forma multidimensional i interconnectada la seva vivència de benestar. A través de l'enquesta, els infants avaluen àmbits diversos de les seves vides, com ara la relació amb els iguals, les amistats, la família, els mestres i els seus veïns i veïnes; avaluen les circumstàncies que els afecten, de tipus material o experiencial a nivell individual i familiar; i també avaluen els contextos on viuen: la llar, l'escola, el barri i la ciutat.

Una mirada atenta a les seves 11 demandes i a les 30 propostes per a la millora del seu benestar, ens permet identificar molts espais des dels quals els programes de BE podrien donar resposta:

⁸ Ajuntament de Barcelona i Institut infància i adolescència de Barcelona (2024, octubre 24) Parlen els nens i nenes: el benestar de la infància a Barcelona (2a edició) <https://ajuntament.barcelona.cat/infancia/ca/canal/parlen-els-nens-i-nenes-el-benestar-de-la-infancia-barcelona>

1	Cuidar la nostra vida amb la família	• Cuidar la família perquè sigui un espai on ens estíem i respectem. • Que les nostres famílies puguin estar més temps amb nosaltres. • Més espais i més oportunitats per passar-nos-ho bé amb la família.
2	Fer equip per acabar amb l'assetjament	• Més implicació de tothom i parlar de l'assetjament escolar per evitar-lo abans que passi. • No permetre que hi hagi assetjament escolar: més control, normes clares i que es compleixin. • Ajudar els infants que pateixen assetjament escolar i els qui en fan.
3	Tenir cura de la nostra seguretat i no permetre cap violència contra els infants	• Que les persones adultes ens tractin bé, sense cap mena de violència. • Un espai públic on puguem sentir-nos segurs i segures.
4	Més ajuda emocional i menys pressió sobre com hem de ser	• Preocupació per la nostra salut i oferir-nos atenció psicològica quan ho necessitem. • Parlar més sovint sobre com estem per no sentir-nos sols/es i per ajudar-nos a estar millor. • Més autoestima i menys pressió sobre com ha de ser el nostre cos o la nostra imatge.
5	Més ajuda per utilitzar les pantalles amb seguretat i per no enganxar-nos-hi	• Ajudar-nos a fer un bon ús de les pantalles i a controlar el temps que hi passem. • Vigilar els continguts i els missatges que ens arriben perquè siguin adequats a la nostra edat. • Tenir alternatives divertides, també fora de les pantalles.
6	Més temps lliure per jugar i fer les coses que ens agraden	• Tenir més temps lliure. • Poder decidir quines activitats fem en el nostre temps lliure.
7	Una ciutat amable amb la infància on poder jugar i fer vida a l'aire lliure	• Més natura, millors espais per divertir-nos i uns carrers que ens permetin anar sols pel barri. • Espais i propostes per poder fer vida amb altres infants i persones del barri. • Tractar-nos amb amabilitat i tenir cura del barri.
8	Escoltar les nostres opinions i poder participar en les decisions que ens afecten	• Confiar més en nosaltres i no sobreprotegir-nos; deixar-nos fer coses pel nostre compte. • Més i millor escolta per part de les persones adultes. • Preguntar-nos la nostra opinió abans de decidir alguna cosa important per a nosaltres.
9	Que tothom tingui el que necessita, comprar menys coses i compartir més	• Que tothom tingui les coses que necessita per viure. • Que tots els infants tinguem el que necessitem per a l'escola i per passar-nos-ho bé. • Pensar si realment necessitem una cosa abans de comprar-la i donar un nou ús al que ja no fem servir.
10	Cuidar la nostra vida a l'escola, més enllà de l'aprenentatge	• Cuidar molt les escoles perquè són com una casa per a tots els infants. • Millorar les maneres d'ensenyar perquè tots els nens i nenes s'ho passin bé aprenent. • Que tots els infants puguem estar a gust a l'escola i que l'escola sigui un espai on fer amics i amigues.
11	Cuidar el planeta i que hi hagi igualtat entre totes les persones	• Un món més verd i saludable, cuidant el clima i els animals. • Que no hi hagi discriminacions i que hi hagi més igualtat entre les persones.

Programes com aquest posen la perspectiva dels infants en primer terme, com a font imprescindible per comprendre realment les necessitats i preocupacions dels infants sense imposar expectatives o interpretacions adultes que poden no correspondre a les seves veritables necessitats.

Les demandes prioritàries dels infants inclouen aspectes relacionats amb el benestar familiar, la lluita contra l'assetjament escolar, la seguretat, l'acompanyament emocional, l'ús responsable de les pantalles, el temps lliure, els espais de joc, la participació en decisions que els afecten, la sostenibilitat i la igualtat.

A més, connecta la necessària promoció del benestar emocional-relacional, amb la necessitat d'incidir en altres esferes de la vida de l'infant com ara les dimensions materials (garantir als infants els béns i serveis necessaris per al seu màxim desenvolupament); i d'entorn (poder créixer en entorns amables i lliures de violència i que donin resposta a necessitats vitals com el joc, el contacte amb la natura o la participació a la comunitat).

A partir d'aquestes propostes i de compartir les necessitats prioritàries detectades en les comunitats educatives i socioeducatives, ens encaminem cap al decàleg construït per les organitzacions participants en aquest procés participatiu. Aquest decàleg aspira a sumar i complementar tots els altres protocols, normatives desenvolupades per l'administració pública amb la proposta d'orientacions útils per al desenvolupament de programes especialitzats de promoció del benestar emocional de les IAJ.



Decàleg construït en 10 orientacions per als programes de benestar emocional

Aquest decàleg consta de 10 orientacions conceptualitzades, redactades i revisades a partir de les experiències que les organitzacions han extret de la seva pràctica diària acompanyant els i les professionals, les comunitats, els centres i les famílies. Les tres primeres orienta-

cions se centren en el disseny de les intervencions dels programes, les quatre següents en el procés i la implementació dels mateixos i les tres últimes en el seguiment, avaluació i millora continua per transferir el coneixement.

1

Primera orientació:

Establir el benestar emocional com una prioritat estratègica de la comunitat educativa i social

Què ha de passar per tal que el BE sigui una prioritat?

Cal treballar de manera coordinada amb tots els agents socials i educatius, incloent-hi famílies, IAJ, docents, personal d'administració i gestió i altres professionals de suport. Aquesta col·laboració és clau per definir i integrar prioritats que reflecteixin les necessitats i perspectives diverses del centre. Només així es pot garantir una intervenció prioritària, inclusiva i adaptada a les circumstàncies específiques de cada comunitat educativa.

Els lideratges socials i educatius, com ara els equips de direcció i coordinació, els i les docents i la gerència, han de vetllar per posicionar el BE com un eix central de l'entorn socioeducatiu. Aquest compromís es tradueix en la promoció d'un clima saludable i propici per al desenvolupament integral de tots els membres de la comunitat. Això inclou no només les IAJ, sinó també docents i personal administratiu.

Abans d'intervenir, és essencial que els programes entenguin les barreres estructurals, les limitacions de recursos i les resistències culturals i institucionals de cada centre. Aquest coneixement és fonamental per adaptar les intervencions a la realitat de cada entorn educatiu i assegurar la seva eficàcia.

Alguns exemples d'accions alineades amb aquesta orientació:

- Formar un equip de treball col·laboratiu amb tots els agents socials i educatius (famílies, IAJ, docents, personal d'administració, professionals de suport).
- Involucrar activament els equips de direcció, coordinació i gerència, així com els i les docents per promoure el benestar emocional com a eix prioritari en les decisions i polítiques del centre.
- Incloure de manera recurrent en les agendes de les trobades de lideratge una actualització de les intervencions de BE en curs.
- Designar lideratges claus responsables de la promoció del BE dintre dels centres i comunitats.
- Incloure explícitament l'eix de benestar emocional dintre dels plans i projectes educatius del centre, etc.
- Definir conjuntament les prioritats de benestar emocional, assegurant que reflecteixin les perspectives i necessitats de tots els col·lectius implicats.
- Incorporar l'educació emocional com a part del currículum obligatori, on es treballin habilitats com la regulació emocional, la resolució de conflictes, l'autoconsciència i la resiliència.

2

Segona orientació:

Treballar les aliances amb totes les possibles parts implicades en la promoció del benestar emocional (BE) a través de la comprensió, conscienciació i la cocreació.

Quines aliances generaran la promoció del BE? Quina mirada compartida adoptem envers la promoció del BE?

És important canviar la visió dels problemes sanitaris, socials i educatius per enfocar-se en la prevenció abans que les situacions es converteixin en crisis, per evitar la necessitat de resposta a urgències constants. És a dir, promoció d'una visió proactiva en lloc de reactiva.

És essencial analitzar què és el que realment genera la promoció del BE. La mirada dels actius hauria de ser central en aquest procés. Treballar aquesta perspectiva en un programa és clau per a la seva eficàcia.

Establir estratègies per garantir la sostenibilitat dels efectes dels programes de BE al llarg del temps és crucial. Això inclou la creació de sistemes de suport interns dins dels centres, la formació de referents en BE dins de la comunitat socioeducativa, i la revisió periòdica dels programes per assegurar que continuen sent rellevants i efectius a mesura que canvia el context educatiu.

Integrar la promoció del BE dins les estructures i eixos dels centres educatius i socials afavoreix la sostenibilitat a llarg termini dels programes de BE. Aquesta integració ha de ser coherent i alineada amb els objectius generals de l'entorn social i educatiu.

Per tal de promoure realment el BE, és essencial establir aliances. Hem d'involucrar totes les agents que puguin participar en el procés, incloent-hi famílies, docents, IAJ, professionals de la salut mental i altres membres de la comunitat. Un altre agent clau és la figura de la persona coordinadora de coeducació, convivència i benestar emocional (COCOBE) que s'ha posat en marxa des del curs 2023-2024, i que té com a objectiu vetllar per la convivència, la coeducació i el benestar emocional de tot l'alumnat i ser la persona referent en aquestes matèries per a les IAJ i professionals del centre.

En moltes ocasions, no es tracta de generar nous òrgans o espais dins la comunitat socioeducativa, sinó de reformular els espais existents amb noves mirades i dinàmiques que vetllin per l'acompanyament emocional de la comunitat. Això implica una revisió de les estructures i pràctiques actuals per garantir que responguin adequadament a les necessitats emocionals de tots els seus membres.

Els infants també són part implicada. Què s'entén per part implicada? Si es fa referència exclusivament a la promoció del benestar emocional, podria semblar que només s'al·ludeix als professionals. No obstant això, és fonamental considerar les responsabilitats segons l'etapa de desenvolupament de cada individu, ja que no es pot exigir ni esperar el mateix d'un infant que d'un adult professional.

Alguns exemples d'accions alineades amb aquesta orientació:

- Crear espais físics de trobada on participin activament representants de totes les parts implicades de la comunitat educativa.
- Designar una persona responsable que vetlli per la vinculació i la coordinació entre les parts implicades en el BE.
- Crear i actualitzar un mapa de recursos interns i externs disponibles per a la comunitat educativa (serveis socials, etc.).
- Establir un calendari regular de reunions de coordinació entre els diferents agents per seguir els progressos i ajustar estratègies si cal.

- Establir canals de comunicació actius entre els diferents agents per facilitar el flux d'informació i assegurar que totes les parts estan alineades.
- Establir mecanismes de retroalimentació regulars (enquestes, reunions d'avaluació) on tots els membres de la comunitat educativa puguin expressar les seves idees sobre com millorar el benestar emocional.

3

Tercera orientació:

Dur a terme intervencions basades en l'evidència i que tinguin en compte la seva sostenibilitat.

Abans d'intervenir, què més hem de considerar per garantir l'eficàcia i la perdurabilitat dels programes de benestar emocional (BE)?

Per garantir l'eficàcia i la perdurabilitat dels programes de BE, és essencial que les intervencions implementades estiguin basades en l'evidència, siguin sostenibles i s'adaptin a la realitat específica de cada comunitat socioeducativa.

Implementar programes basats en l'evidència implica utilitzar estratègies i pràctiques que han estat rigorosament provades i han demostrat ser efectives a través d'estudis científics. Això assegura que les intervencions no només es basen en bones intencions, sinó també en dades empíriques que validen la seva eficàcia. Cal incorporar la revisió de la literatura científica, la consultoria amb experts i l'avaluació continua.

Un programa sostenible és aquell que pot mantenir els seus beneficis a llarg termini sense dependre excessivament de recursos externs. La sostenibilitat implica la capacitat del programa de continuar operant eficaçment fins i tot després de la retirada de suports inicials i/o altres recursos. Cal formar referents interns dels centres que puguin desenvolupar capacitats dins de la comunitat socioeducativa i liderar i mantenir el programa.

Cada comunitat socioeducativa és única, amb les seves pròpies necessitats, contextos i recursos. Un programa efectiu ha de ser sensible a aquestes diferències per assegurar que les intervencions siguin rellevants i apropiades. Cal tenir present una avaluació prèvia de necessitats (diagnòstic preliminar), una anàlisi del context (amb factors com els barris i les seves característiques socioeconòmiques, els recursos disponibles, les dinàmiques socials, etc.), i les condicions de l'equip docent. També cal reconèixer i abordar els determinants socials que influeixen en el benestar emocional de la comunitat, com ara les condicions i qualitat de vida, les influències culturals, les característiques socioeconòmiques, etc. En aquesta diagnosi de necessitats, la veu de les IAJ no hi pot faltar i cal recollir-la de manera àmplia i representativa de les diversitats que les configuren.

Els programes han de tenir una base comuna robusta i complementar-se amb elements prou flexibles per adaptar-se a les realitats específiques de cada entorn educatiu i socioeducatiu. Cal adaptar els programes perquè siguin flexibles i ajustables a la realitat específica de cada centre educatiu, considerant factors com la diversitat cognitiva, funcional, social, cultural i socioeconòmica. Serà rellevant establir mecanismes per al seguiment continu i la retroalimentació constants dels agents de la comunitat, per tal de permetre que els programes s'adaptin i evolucionin segons les necessitats del centre.

Alguns exemples d'accions alineades amb aquesta orientació:

- Revisar sistemàticament la literatura científica per identificar estratègies i intervencions de BE que han demostrat ser efectives en estudis empírics.
- Consultar estudis científics i bones pràctiques reconegudes per guiar les intervencions.
- Nodrir-se a través de consultories amb experts per assegurar que les pràctiques implementades es basen en l'evidència i són aplicables al context.
- Designar i formar referents interns (com el COCOBE i altres professionals) per garantir que hi hagi líders dins del centre que puguin mantenir i desenvolupar els programes de BE de forma autònoma.
- Crear recursos formatius i materials que puguin ser utilitzats de forma independent pel personal del centre, per tal de reduir la dependència de suport extern.
- Desenvolupar intervencions amb una base comuna robusta, que pugui ser complementada amb elements específics per adaptar-se a les necessitats de la comunitat educativa.

4

Quarta orientació:

Implementar estratègies adaptades a la realitat de cada comunitat educativa i social: concretes, flexibles, intencionades, col·laboratives i amb mirada sistèmica.

La col·laboració efectiva entre tots els agents implicats en la comunitat socioeducativa és fonamental per promoure el benestar emocional (BE). Això implica la creació d'oportunitats de col·laboració i sinèrgies entre les IAJ, les famílies i els i les professionals docents i educadors/es, a través de trobades recurrents per debatre i coordinar accions, tallers i formacions conjuntes, projectes col·laboratius i conjunts que requereixin la participació activa, per tal de permetre una major cohesió i col·laboració.

Les famílies són una part essencial de la comunitat educativa i han de ser tractades com a sòcies clau en la promoció del BE. És necessari involucrar les famílies des de l'inici, i garantir que les seves veus siguin escoltades i valorades; establir canals de comunicació oberts i efectius que permetin a les famílies expressar les seves opinions, preocupacions i suggeriments; i proporcionar a les famílies recursos i suport necessaris per ajudar-les a contribuir de manera efectiva al BE de les IAJ.

Alguns exemples d'accions alineades amb aquesta orientació:

- Realitzar diagnòstics inicials i participatius per conèixer les necessitats socioemocionals de cada agent de la comunitat.
- Facilitar enquestes o entrevistes per identificar necessitats emocionals específiques.
- Revisar les estratègies implementades de forma periòdica per avaluar la seva eficàcia i adaptar-les a les noves necessitats de la comunitat.
- Organitzar tallers o activitats de BE en diferents franges horàries (matí, tarda, vespre) per permetre que tothom (famílies, docents, etc.) pugui participar segons la seva disponibilitat.
- Explicitar els objectius específics de cada activitat de BE amb indicadors per mesurar l'impacte.
- Crear activitats específiques per a cada grup d'edat i situació (per exemple, activitats de gestió emocional per a adolescents o tallers de resolució de conflictes per a docents)

- Establir un sistema de comunicació regular amb les famílies (butlletins, reunions trimestrals, etc.) per compartir avenços i reptes de la comunitat.
- Organitzar activitats que fomentin la col·laboració entre els diferents membres de la comunitat educativa, com ara jornades de convivència que reforcin els vincles emocionals entre alumnes, famílies i docents.

5

Cinquena orientació:

Formar i capacitar de manera continuada els i les professionals docents i educadors/es, partint del treball de les pròpies competències socioemocionals i del seu empoderament.

En la intervenció, com s'empodera la comunitat educativa?

Per tal que la comunitat educativa estigui apoderada en la promoció de l'acompanyament en benestar emocional de tota la comunitat, el personal docent i educador és el pal de paller dels diferents programes. Cal fomentar la seva participació activa, amb un procés que comença en la seva sensibilització, conscienciació i formació per, finalment, arribar a la capacitació.

Cal contemplar la capacitació com un procés mitjançant el qual els individus adquireixen i desenvolupen les habilitats, els coneixements i les competències necessàries per executar tasques de manera efectiva i eficient. Aquest procés no només se centra en l'aprenentatge teòric, sinó que també inclou la pràctica i l'aplicació de coneixements en situacions reals. Es tracta de desenvolupar la confiança i la competència per aplicar aquests coneixements i experiències (vivències a través de la pràctica).

La formació en acompanyament i educació emocional ha de començar amb una presa de consciència personal i professional. Això implica fomentar l'autoobservació, l'autoconeixement i l'auto-regulació, un espai de formació i creixement que faciliti un canvi positiu en les actituds i comportaments dels docents i educadors/es. És un procés continu.

Perquè la formació sigui efectiva, els continguts han de ser transferibles i aplicables a diferents situacions i contextos. Això implica que la formació ha de ser pràctica, rellevant, i orientada a la resolució de conflictes i problemes.

Alguns exemples d'accions alineades amb aquesta orientació:

- Organitzar formacions mensuals o trimestrals sobre gestió emocional i resolució de conflictes a l'aula.
- Proporcionar recursos i eines pedagògiques per ajudar als educadors i educadores a identificar i gestionar problemes emocionals entre les IAJ.
- Facilitar accés a cursos online o seminaris web sobre temes específics de benestar emocional.
- Dissenyar plans de capacitació individualitzats que s'adaptin a les necessitats específiques de cada docent o equip educatiu.
- Proporcionar acompanyament i mentoria per part d'experts en benestar emocional per donar suport continu als professionals.
- Organitzar sessions de supervisió o intercanvi d'experiències on el personal docent pugui compartir els seus reptes i aprenentatges en relació amb la gestió del benestar emocional a l'aula.

- Desenvolupar tallers pràctics de resolució de casos reals, on el personal docent practiqui estratègies per gestionar situacions emocionals complexes amb l' alumnat.
- Crear espais de reflexió col·lectiva entre docents on puguin avaluar l'eficàcia de les estratègies de benestar aplicades i fer propostes de millora.

6

Sisena orientació:

Desenvolupar les competències socioemocionals per a la promoció de la salut i el benestar de les IAJ i de les famílies.

Per promoure la salut i el benestar emocional de les IAJ i de les famílies, és essencial desenvolupar competències socioemocionals que permetin afrontar els reptes quotidians de manera efectiva i resilient. Aquest desenvolupament pot fomentar-se a través de diverses estratègies i eines pràctiques que han demostrat la seva eficàcia. Són rellevants les guies, els manuals i els materials didàctics que proporcionen informació i tècniques sobre com gestionar les emocions, establir relacions positives i resoldre conflictes. Organitzar sessions formatives i tallers pràctics permeten als participants adquirir i practicar competències socioemocionals en un entorn segur i de suport. Són interessants les aplicacions i plataformes en línia on es puguin compartir recursos, vídeos i activitats interactives orientades al creixement socioemocional.

L'autocura i l'empoderament del personal és rellevant en els projectes de promoció del BE. Els programes d'autocura permeten espais de reflexió, meditació i compassió que fomenten una mirada més amable cap a un/a mateix/a i un canal d'expressió emocional que sovint el dia a dia no permet. Són espais segurs i confidencials on els participants poden reflexionar sobre les seves experiències, compartir les seves preocupacions, i rebre suport entre iguals, a banda de compartir estratègies i experiències d'autocura i d'empoderament personal.

El desenvolupament de competències socioemocionals és un procés continu, en el que es necessiten metodologies i formats participatius, que involucrin activament els participants en el seu propi aprenentatge i que permetin establir pràctiques recurrents i regulars dins les activitats diàries dels centres educatius i socials per reforçar les habilitats apreses i assegurar la seva aplicació contínua.

Alguns exemples d'accions alineades amb aquesta orientació:

- Organitzar tallers setmanals per als alumnes sobre reconeixement i gestió de les emocions, com ara tècniques de respiració, i consciència i regulació emocional.
- Introduir activitats de role-playing per practicar la resolució de conflictes i la gestió d'emocions en situacions de la vida real.
- Crear espais d'expressió emocional (com un «mur de les emocions») on l'alumnat pugui compartir com se sent de manera creativa, mitjançant dibuixos o escrits.
- Oferir tallers mensuals per a les famílies sobre com identificar i respondre a les necessitats emocionals dels seus fills i filles en diferents etapes del desenvolupament.
- Proporcionar materials i recursos que les famílies puguin utilitzar a casa per reforçar les competències emocionals, com ara guies de comunicació assertiva, llibres sobre gestió de l'estrès i tècniques de relaxació familiar.
- Desenvolupar programes de mentoria o suport emocional dins l'escola, on alumnes més grans o líders escolars ajudin els més joves a desenvolupar les seves competències socioemocionals.

- Implementar activitats en grup que fomentin la col·laboració, com ara projectes cooperatius, esports d'equip o voluntariats comunitaris, que promoguin el treball en equip i la gestió de les relacions interpersonals.
- Crear jornades de convivència entre famílies i IAJ per enfortir els vincles emocionals dins la comunitat educativa i social.
- Desenvolupar un programa específic per a cada etapa educativa (infantil, primària, secundària) que s'adapti a les necessitats emocionals de cada grup d'edat.

7

Setena orientació:

Incloure la diversitat i equitat en totes les intervencions.

Per assegurar l'eficàcia dels programes de benestar emocional (BE), és fonamental generar consens i alinear les diverses perspectives dels agents actius. Això inclou docents, IAJ, famílies i altres membres de la comunitat educativa i social. Aquest procés d'alineació permet que totes les accions de la implementació reflecteixin una visió compartida i integradora, on cada veu és escoltada i valorada.

La diversitat és un tresor que enriqueix la nostra comunitat educativa. Aquesta diversitat pot ser funcional, cultural, de gènere, d'orientació sexual, ètnica, religiosa, lingüística, socioeconòmica, formativa, de pensament, d'origen, de preferències personals, de creences i valors, de nacionalitats, etc. Treballar per la comprensió, la curiositat, la tolerància i la inclusió de totes aquestes diversitats és essencial per construir un entorn educatiu ric i complex que respongui a les necessitats de tots els seus membres.

La inclusió és fonamental per construir una comunitat educativa que aculli totes les formes de diversitat. Això implica crear espais segurs on totes les persones, independentment de les seves diferències, se sentin acceptades i valorades. La inclusió no només es refereix a la presència física de persones diverses, sinó també a la participació activa i significativa de totes elles en la vida comunitària.

Entendre la intersecció de les diverses identitats i experiències és clau per abordar el BE de manera holística i integral. Les persones no experimenten la vida a través d'una sola identitat, sinó que les seves experiències estan formades per la interacció de múltiples identitats com ara la cultura, el gènere, l'orientació sexual, l'ètnia, la religió, el llenguatge, la situació socioeconòmica, la formació, les seves creences i els seus valors. La mirada interseccional implica la creació d'entorns educatius que siguin inclusius i respectuosos amb totes les identitats. Això significa assegurar que les pràctiques del centre promoguin la igualtat d'oportunitats i la no discriminació, i que hi hagi mecanismes per abordar les desigualtats quan es presentin. Els professionals poden desenvolupar la capacitat d'avaluar críticament les seves pràctiques i veure l'impacte d'aquestes en els diferents grups de la comunitat educativa. Serà un repte incloure la recopilació i l'anàlisi de dades de manera desagregada per identificar disparitats i dissenyar intervencions que abordin les necessitats específiques dels diferents grups de la comunitat educativa.

En els espais educatius i socioeducatius, és important que les IAJ puguin sentir-se identificades amb referents més enllà del món local o europeu. Per exemple, a l'aula de ciència podrien tenir un ventall de científics i científiques de diferents ètnies, a l'aula de música es podria parlar de compositors i compositores d'ètnies minoritàries, etc.

Els i les professionals desenvoluparan habilitats d'autoreflexió per reconèixer els seus propis prejudicis i treballar activament per superar-los. Això inclou una reflexió crítica contínua sobre les pròpies experiències i perspectives, així com un compromís amb l'aprenentatge i el creixement personal. En reconèixer la diversitat d'experiències i necessitats, els i les professionals socioeducatius

seran capaços de proporcionar suports personalitzats que abordin les necessitats específiques de les IAJ, de les famílies i d'altres professionals.

Fomentar espais de diàleg oberts i respectuosos on es puguin compartir i discutir les diferents perspectives són estratègies per a la comprensió, la curiositat mútua, la inclusió i l'equitat. Això pot incloure fòrums comunitaris, grups de treball i trobades recurrents, etc. La formació en diversitat és clau per construir una comprensió més profunda i una apreciació de les diferents entitats i experiències i un compromís de la comunitat amb la diversitat.

Alguns exemples d'accions alineades amb aquesta orientació:

- Oferir formacions obligatòries per a docents i personal sobre interseccionalitat, diversitats i equitat.
- Facilitar tallers pràctics sobre com identificar i gestionar biaixos inconscients i promoure pràctiques educatives inclusives.
- Revisar i adaptar els materials didàctics per garantir que reflecteixin la diversitat (diferents cultures, gèneres, capacitats, orientacions sexuals, etc.).
- Adaptar els espais educatius perquè siguin accessibles per a IAJ amb diversitat funcional, assegurant que puguin participar en totes les activitats.
- Proposar activitats col·laboratives que fomentin la interacció entre alumnat d'orígens, capacitats i identitats diferents, assegurant que tothom hi tingui accés.
- Crear alternatives a les activitats que podrien excloure alumnes amb necessitats específiques, com activitats esportives adaptades o altres suports.
- Fomentar un codi de conducta que prohibeixi qualsevol forma de discriminació o exclusió i establir procediments clars per abordar aquestes situacions.
- Organitzar activitats que celebrin la diversitat (festivals culturals, dies de la diversitat, exposicions temàtiques) per promoure el respecte i l'acceptació de les diferències.
- Organitzar xerrades i formacions per a famílies sobre la importància de la diversitat i la inclusió dins i fora de l'escola.
- Fomentar la participació activa de les famílies provinents de diferents contextos culturals en les activitats escolars per promoure una major comprensió i inclusió.
- Incloure en el currículum referents d'ètnies minoritàries.
- Incloure en la bibliografia de treball llibres de lectura, anàlisis de texts, contes, etc. d'autors i autores d'altres ètnies més minoritàries.

8

Vuitena orientació:

Desenvolupar processos de seguiment, avaluació i aprenentatge per la millora contínua i generar evidència contrastada en els programes de benestar emocional (BE)

Per assegurar que els programes de BE siguin eficaços i adaptatius, és fonamental implementar processos constants de seguiment, avaluació i aprenentatge. Aquests processos permeten mesurar l'eficàcia de les intervencions i ajustar-les segons les necessitats canviants de la comunitat educativa.

Cal establir un calendari de seguiment regular, amb revisions periòdiques del programa en la comunitat socioeducativa. Aquestes revisions poden dur-se a terme mensualment o trimestralment, i permeten a l'equip identificar àrees de millora. A través d'eines com enquestes, entrevistes i qüestionaris dirigits a les IAJ, al personal docent i a les famílies, es recullen dades quantitatives i qualitatives. Aquestes dades s'analitzen després minuciosament per comprendre l'eficàcia de les accions i identificar tendències emergents. Aquest enfocament qualitatiu permet una avaluació més rica i matisada de l'eficàcia dels programes, que inclou les perspectives de totes les parts implicades. La participació activa de les IAJ, docents, famílies i altres agents en el procés d'avaluació garanteix que s'obtingui una visió integral.

Un dels passos és desenvolupar un conjunt d'indicadors comuns i bàsics que puguin utilitzar tots els agents implicats en la promoció del BE. Aquests indicadors asseguruen que tots els participants estiguin alineats i que les dades recollides siguin coherents i comparables. Per assegurar una comprensió clara, els indicadors han de definir-se de manera precisa, i han d'establir objectius específics i fites mesurables.

Per mantenir la coherència i l'actualització dels programes de BE, es pot generar un grup motor format per representants de la comunitat educativa. Aquest grup, actiu al llarg del temps, és responsable de supervisar i coordinar les activitats de seguiment, avaluació i aprenentatge. La seva missió és assegurar que el programa es mantingui rellevant i efectiu, basant-se en les millors pràctiques i les noves investigacions.

És essencial que tot el procés de seguiment, avaluació i aprenentatge sigui inclusiu i participatiu, i que involucri tota la comunitat educativa. Això s'aconsegueix a través de reunions comunitàries, grups focals i/o comitès que garanteixen una implicació activa de tots els membres. La comunicació clara i transparent sobre els resultats de les avaluacions i les decisions preses assegura que tothom estigui informat i alineat.

L'enfocament de millora contínua assegura que els programes siguin dinàmics, efectius i adaptats a les necessitats canviants de la comunitat educativa, promovent així una millora constant en la promoció del benestar emocional.

Alguns exemples d'accions alineades amb aquesta orientació:

- Establir objectius clars i indicadors mesurables per a cada intervenció de BE, com ara la millora de les habilitats socials o la satisfacció familiar amb les intervencions.
- Definir indicadors a curt, mitjà i llarg termini per avaluar l'impacte de les intervencions (p. ex.: qüestionaris d'autoavaluació d'emocions, resultats acadèmics, assistència escolar, etc.).
- Crear un calendari regular de seguiment (setmanal, mensual, trimestral) per recollir dades i observar l'evolució del BE entre l'alumnat, les famílies i els i les docents.
- Realitzar enquestes o qüestionaris periòdics a alumnes, famílies i docents per avaluar el seu nivell de benestar emocional i percepció dels programes.
- Implementar un sistema de feedback en temps real, on alumnes i docents puguin informar dels seus sentiments i estats emocionals per detectar necessitats immediates.
- Organitzar sessions d'avaluació participativa amb els diferents agents de la comunitat (famílies, alumnes, docents) per recollir perspectives diverses sobre les intervencions en BE.
- Desenvolupar qüestionaris estandarditzats per recollir dades quantitatives sobre l'eficàcia dels programes de BE, incloent-hi factors com l'estrès, l'ansietat, la confiança, etc.
- Complementar les dades quantitatives amb entrevistes o relats de vida de famílies i alumnes que han participat en els programes, per obtenir una visió més profunda dels canvis emocionals experimentats.
- Utilitzar eines digitals (apps, portals web) per monitoritzar i recollir dades sobre el benestar emocional en temps real, proporcionant informació contínua i actualitzada.
- Organitzar sessions de reflexió internes amb l'equip docent i educatiu per discutir els resultats dels programes i plantejar millores contínues.
- Fer ajustos en temps real als programes de BE en funció dels resultats del seguiment i les avaluacions, per tal d'assegurar una adaptació contínua a les necessitats emocionals canviants.
- Descartar o modificar aquelles accions o intervencions que no mostren resultats satisfactoris, mitjançant un procés de revisió basat en les evidències recollides.

9

Novena orientació:

Compartir aprenentatges, coneixements, bones pràctiques i resultats rellevants

Tant en el marc de les comunitats educatives com en el marc de la xarxa de programes de benestar emocional (BE), compartir obertament els coneixements, els resultats i els beneficis assolits és essencial per catalitzar un canvi positiu dins de la comunitat. Això implica no només celebrar els èxits, sinó també utilitzar els aprenentatges i les millors pràctiques obtingudes per inspirar i guiar altres centres educatius i la comunitat en general.

La planificació d'estratègies comunicatives a diferents nivells és fonamental per assegurar que la comunitat educativa sigui partícip de tots aquests aprenentatges i coneixements. Això es pot aconseguir a través de la creació d'una xarxa de comunicació on es comparteixin constantment les millors pràctiques i els resultats dels programes de BE. Aquesta xarxa permet no només la difusió del coneixement, sinó també la creació de sinèrgies entre diferents programes i institucions.

Compartir aquests coneixements ofereix múltiples avantatges que poden contribuir significativament a l'eficàcia i la sostenibilitat dels programes educatius i socials. Un de les avantatges clau és fomentar una cultura de millora contínua tant dins la comunitat com a través de la xarxa de programes que treballen per la promoció del BE. Aquesta cultura de millora contínua és essencial per mantenir els programes actualitzats i rellevants en un entorn canviant.

La transparència en la comunicació dels resultats i les bones pràctiques fomenta la confiança entre tots els membres de la comunitat educativa. Quan els participants saben que els seus esforços i resultats són visibles i valorats, se senten més implicats i compromesos amb els objectius del programa. Això no només reforça el sentiment de comunitat, sinó que també promou la col·laboració i el treball conjunt per assolir els objectius comuns.

Compartir bones pràctiques permet que altres professionals i institucions puguin replicar les estratègies que han demostrat ser efectives. Aquesta replicabilitat no només millora la qualitat de l'educació i del benestar en altres contextos, sinó que també contribueix a l'establiment d'estàndards d'excel·lència. Quan les estratègies efectives es repliquen, l'impacte positiu dels programes de BE s'amplia, beneficiant una major quantitat de persones i comunitats.

Quan els coneixements i les experiències es comparteixen, es crea una base de coneixement col·lectiu que pot ser utilitzada per abordar problemes comuns. Aquest enfocament col·laboratiu permet que es puguin desenvolupar solucions més robustes i innovadores, basades en la diversitat d'experiències i perspectives dels diferents membres de la comunitat. Explicar i compartir resultats rellevants potencia l'impacte positiu dels programes de BE i permet que altres comunitats aprenguin de les experiències i dels èxits aconseguits. Aquesta difusió de coneixement pot inspirar altres comunitats a desenvolupar els seus propis programes de BE, adaptant les estratègies provades a les seves necessitats específiques.

Finalment, compartir coneixements i resultats crea espais per a la reflexió i la innovació. Quan els i les professionals es reuneixen per discutir les seves experiències i aprenentatges, sovint emergeixen noves idees i perspectives que poden aplicar-se per millorar els programes. Aquest procés de reflexió conjunta és essencial per fomentar la creativitat i l'adaptabilitat, alhora que assegura que els programes de BE no només siguin efectius, sinó també innovadors i sostenibles a llarg termini.

Alguns exemples d'accions alineades amb aquesta orientació:

- Publicar els resultats dels programes de BE en informes públics, articles o blogs perquè altres comunitats educatives i socials puguin aprendre de l'experiència.
- Organitzar conferències o seminaris on es presentin els resultats i bones pràctiques desenvolupades gràcies als processos de seguiment i avaluació.
- Col·laborar amb altres escoles, entitats o institucions locals per compartir les evidències generades i promoure una xarxa de millora contínua en benestar emocional.
- Crear infografies visuals i atractives que resumeixin els resultats rellevants i les millores obtingudes gràcies als programes de BE.
- Preparar resums executius que es puguin distribuir fàcilment entre les famílies, docents i altres agents de la comunitat educativa i social.
- Organitzar jornades de portes obertes o seminaris on es presentin els resultats i els aprenentatges dels programes de BE a tota la comunitat educativa i social.
- Fer vídeos curts que expliquin les activitats i els resultats dels programes de BE, incloent entrevistes amb alumnes, docents i famílies sobre els beneficis percebuts.
- Col·laborar amb altres centres educatius per escriure conjuntament informes o articles que mostrin les bones pràctiques i els aprenentatges compartits.
- Participar en conferències o congressos educatius per presentar els resultats i aprenentatges dels programes de BE del centre.
- Desenvolupar una biblioteca física o digital de recursos sobre benestar emocional, on docents, famílies i alumnes puguin accedir a llibres, articles, vídeos i altres materials.

10

Desena orientació:

Fomentar sinèrgies entre les organitzacions públiques, privades i iniciatives comunitàries per a promoure el benestar emocional amb polítiques integrals

En la promoció del benestar emocional dins de les comunitats socials i educatives, la col·laboració entre administracions públiques i privades és fonamental. Aquesta orientació posa èmfasi en la necessitat de generar sinèrgies sòlides i efectives per assegurar que les polítiques i els recursos necessaris es destinin a recolzar els programes de BE.

En moltes ocasions, les intervencions en benestar emocional es dissenyen i implementen sense tenir en compte el que s'està fent en la mateixa zona, o en d'altres comunitats o territoris. Integrar els recursos i el coneixement del mateix territori no només optimitza els recursos sinó que enriqueix la intervenció. També conèixer aprenentatges d'altres iniciatives en altres territoris pot fer més eficient el procés, i augmenta les probabilitats d'èxit i sostenibilitat a llarg termini. Aquí són de gran importància les iniciatives comunitàries, existents o emergents, enteses com aquells projectes col·lectius impulsats per les comunitats per millorar la seva qualitat de vida i abordar necessitats compartides mitjançant la col·laboració i la participació activa.

El compromís compartit entre les organitzacions públiques, privades i iniciatives comunitàries és essencial per garantir que les decisions polítiques reflecteixin i donin suport als objectius dels programes de BE. Això implica una col·laboració estreta amb les administracions educatives, socials i sanitàries, i que treballin conjuntament per alinear les polítiques socioeducatives amb les necessitats emocionals de les IAJ, famílies, professionals i la comunitat en general.

Aquest compromís assegura que les polítiques socioeducatives incloguin components de BE, i també que es garanteixin recursos econòmics adequats per finançar aquests programes. Aquesta col·laboració permet que l'administració pública pugui liderar i avalar els diferents programes, tot assegurant l'equitat i la coherència en la seva implementació. Quan l'administració pública es converteix en un aliat actiu, es posa en valor tota la feina realitzada pels professionals educatius i socials, i reconeix l'impacte positiu d'aquests programes en el benestar de la comunitat.

Un dels aspectes més importants d'aquesta sinèrgia és assegurar una base sostinguda en el temps per a les iniciatives de BE. Calen més iniciatives que proporcionin un marc a llarg termini per a la col·laboració entre tots els agents implicats, i que aquests assegurin que els programes de BE tinguin el suport necessari per prosperar i evolucionar.

En aquest context, l'administració pública no només actua com a facilitadora de recursos, sinó també com a líder que avala i impulsa aquestes iniciatives. Això crea un entorn en què totes les parts implicades treballen cap a un objectiu comú, amb el suport i la validació necessaris per assegurar que els programes de BE siguin eficaços i sostenibles. A més, aquesta aliança permet que els programes de BE es basin en evidències sòlides i en pràctiques provades, la qual cosa garanteix la seva rellevància i impacte positiu en la comunitat educativa.

En definitiva, la generació de sinèrgies entre organitzacions públiques i privades és una peça clau per assegurar que els programes de benestar emocional rebin el suport necessari per tenir èxit. Aquesta col·laboració permet un enfocament coherent, equitatiu i sostingut en el temps, alhora que posa en valor tot l'esforç i el compromís de les persones professionals dedicades a la promoció del benestar emocional dins de les comunitats educatives.

Alguns exemples d'accions alineades amb aquesta orientació:

- Elaborar un mapa d'organitzacions locals (públiques i privades) que ja treballin en la promoció del BE o que puguin aportar recursos (centres de salut mental, serveis socials, ONG, empreses de benestar, etc.).
- Desenvolupar convenis de col·laboració formal entre organitzacions per establir objectius i accions conjuntes en la promoció del BE.
- Identificar àrees de treball conjuntes, com ara la formació de docents, el suport emocional a famílies o la creació d'espais de benestar per a infants i adolescents.
- Co-dissenyar projectes específics amb la participació d'organitzacions públiques i privades, integrant recursos de cada organització per complementar-se.
- Implementar programes pilot conjunts en centres educatius o comunitats per provar noves iniciatives de BE, tot combinant els recursos públics i privats disponibles.
- Sol·licitar a les organitzacions públiques o privades l'ús d'instal·lacions i espais per a tallers, formacions o activitats de BE (centres cívics, espais empresarials, sales de reunió).
- Facilitar l'intercanvi de materials pedagògics, tecnològics o financers entre organitzacions, per a maximitzar l'impacte de les accions de BE.
- Col·laborar amb ajuntaments i departaments governamentals per integrar els programes de BE en les polítiques públiques locals i regionals (plans municipals de salut mental, projectes d'educació emocional, etc.).
- Sol·licitar finançament públic a través de convocatòries de subvencions per a projectes de BE, amb suport i col·laboració privades.
- Establir un sistema de compartició de dades i resultats amb les organitzacions col·laboradores per mesurar l'impacte dels programes de BE implementats conjuntament.
- Col·laborar amb responsables polítics per dissenyar polítiques de benestar emocional que incloguin accions a llarg termini, basades en l'evidència recollida de les sinèrgies entre el sector públic i privat.

D

Decàleg de bones pràctiques per a les intervencions de promoció del benestar emocional en les infàncies, adolescències i joventuts

1



Establir el **benestar emocional** com una prioritat estratègica de la comunitat educativa i social.

6



Desenvolupar **les competències socioemocionals** per a la promoció de la salut i el benestar de les IAJ i les seves famílies.

2



Treballar **les aliances** amb totes les possibles parts implicades en la promoció del BE a través de la comprensió, conscienciació i la cocreació.

7



Incloure **la diversitat i l'equitat** en totes les intervencions.

3



Dur a terme **intervencions basades en l'evidència** i que tinguin en compte la seva sostenibilitat.

8



Desenvolupar processos de **seguiment, avaluació i aprenentatge** per la millora contínua i generar evidència contrastada en els programes de BE.

4



Implementar **estratègies adaptades** a la realitat de cada comunitat educativa i social: concretes, flexibles, intencionades, col·laboratives i amb mirada sistèmica.

9



Compartir aprenentatges, coneixements, bones pràctiques i resultats rellevants.

5



Formar, capacitar i empoderar **de manera continuada** als i a les professionals docents i educadors/es, partint del treball de les pròpies competències socioemocionals.

10



Fomentar sinèrgies entre les organitzacions públiques, privades i iniciatives comunitàries per a promoure el BE amb polítiques integrals.

E

Conclusions

El procés de creació d'aquest decàleg ha estat un exemple de col·laboració i compromís entre 15 organitzacions públiques i privades, que han treballat conjuntament per definir un marc estratègic clar per a la promoció del benestar emocional (BE) en les comunitats educatives i socials.

Aquest decàleg és el resultat d'una reflexió profunda sobre les necessitats i desafiaments actuals en l'àmbit del BE dins de les infàncies, adolescències i joves (IAJ), i ofereix una guia per a accions futures que afavoreixin un canvi positiu.

El document sorgeix d'un espai col·laboratiu, ric i constructiu entre les organitzacions participants, amb la voluntat de generar conjuntament estratègies per a la promoció del benestar emocional. Cada programa treballa en con-

textos diferents i, fruit de la seva experiència, les organitzacions han compartit aprenentatges i coneixements rellevants de la seva pràctica diària.

Aquest decàleg pretén ser una eina que inspi i orienti conceptualment, amb exemples, bones pràctiques i aprenentatges; que ofereixi orientacions útils tant per als programes propis com per a altres iniciatives dedicades a promoure el benestar emocional de les infàncies, adolescències i joves. A més, suggereix l'ela-

boració i actualització de polítiques públiques que integrin el benestar emocional a partir de l'evidència recollida i compartida.

Les organitzacions implicades es comprometen a seguir treballant conjuntament per garantir l'aplicació efectiva del decàleg, a promoure la inclusió de tots els agents implicats i a assegurar que el benestar emocional esdevingui una prioritat en totes les polítiques educatives i socials.

F

Descripció de cada programa i/o organització participant del decàleg

Els programes que es detallen a continuació apareixen ordenats alfabèticament, de manera que sigui més fàcil localitzar-los i accedir a la informació específica que ofereix cada programa.

1

Programa 1, 2, 3 emoció (Agència de Salut Pública de Barcelona)

 C S B Consorci Sanitari de Barcelona ASPb Agència de Salut Pública	 https://www.aspb.cat/documents/1-2-3-emocio/  prevencio.escola@aspb.cat  93 292 14 15
---	---

Amb quina tipologia de centres treballa el vostre programa?	Escoles que ofereixen 2n cicle d'educació infantil
A quin col·lectiu i/o quines edats s'estan dirigint les activitats del vostre programa directament?	Segon cicle d'educació infantil (I3, I4 i I5)
A quines edats s'estan dirigint les activitats del vostre programa indirectament?	Infants
Quin model i/o metodologia utilitza el vostre programa?	Capacitació a les mestres d'educació infantil per a la implementació del programa.
Quina freqüència i/o durada presenten les activitats del vostre programa?	Activitats continuades al llarg del curs escolar durant els tres cursos del segon cicle d'educació infantil

2

Benestar per estar Bé (Departament d'Educació i Formació Professional)

Direcció General de l'Alumnat
Generalitat de Catalunya

 Generalitat de Catalunya Benestar per estar bé Programa de suport als docents per la millora del Benestar de l'alumnat Ets docent? T'ajudem. 	 https://educacio.gencat.cat/ca/arees-actuacio/professors/altres/programa-benestar-emocional/index.html  equipbenestaremocional.educacio@gencat.cat  900 84 13 83
--	---

Amb quina tipologia de centres treballa el vostre programa?	El Programa BxB pretén acompanyar als professionals de l'educació per dotar-los d'eines per promoure i millorar el benestar emocional de l'alumnat. Està adreçat a l'alumnat d'Educació Infantil, Educació Primària, Educació Secundària Obligatòria (ESO), Batxillerat, Formació Professional, Centres de Formació de Persones Adultes i Escoles Oficials d'Idiomes dels centres públics i concertats del territori català.
A quin col·lectiu i/o quines edats s'estan dirigint les activitats del vostre programa directament?	L'àmbit d'aplicació d'aquest programa és tot l'alumnat de centres públics i concertats sostinguts amb fons públics que conformen el Servei d'Educació de Catalunya: Educació Infantil, Educació Primària, Educació Secundària Obligatòria, Batxillerat, Formació Professional, Centres de Formació d'Adults i Escoles Oficials d'Idiomes escolaritzat en centres sostinguts amb fons públics. Els beneficiaris directes són l'alumnat, docents, equips directius i altres professionals dels centres educatius. L'objectiu general del Programa BxB és dur a terme accions per oferir als professionals dels centres educatius eines i recursos per a la millora i promoció del benestar emocional de l'alumnat. Els objectius específics del programa són els següents: • Donar suport als docents quan detecten dificultats de gestió emocional amb l'alumnat. • Assessorar els centres educatius en situacions greus de gestió emocional. • Detectar i donar resposta grupal a situacions de risc de malestar emocional en l'alumnat. • Promoure accions preventives que tinguin un impacte positiu en el benestar emocional i relacional de l'alumnat. • Oferir formació al professorat que contribueixi a desenvolupar les competències relacionades amb el benestar emocional. • Promoure i sensibilitzar els centres educatius respecte a la importància del benestar emocional. • Desenvolupar competències, habilitats i capacitats dels infants i adolescents en relació al desenvolupament emocional. L'acompanyament es realitza, majoritàriament, a través dels docents i professionals del centre educatiu, ja que són els experts de la seva aula, del seu centre i del seu territori i les persones que tenen el vincle amb l'alumnat. D'aquesta manera es fomenta l'aprenentatge, i es converteixen en agents de canvi, autònoms i promotors d'aquest benestar emocional a l'aula que repercutirà de manera positiva en tota la comunitat educativa.

A quines edats s'estan dirigint les activitats del vostre programa indirectament?	Els beneficiaris indirectes, en primera instància, són els docents, equips directius i altres professionals dels centres educatius. Els docents i professionals dels centres educatius poden ser referents, en el moment actual, d'una etapa educativa i el curs vinent escolar d'una altra ben diferent. Per tant, el coneixement, eines i recursos que han obtingut aquests professionals de l'educació, fruit de l'acompanyament i suport de l'equip del Programa BxB, el poden fer servir, replicar i difondre en diferents contextos i en diferents moments temporals. Tanmateix, l'alumnat, que es beneficia d'una actuació de manera directa, adquireix competències socioemocionals, eines que pot utilitzar en diferents contextos i al llarg del temps, convertint-se així en protagonista actiu i compromès del seu benestar emocional. Les actuacions del Programa BxB van dirigides de manera indirecta també a tota la comunitat educativa. Totes aquestes competències que adquireix alumnat, docents i professionals dels centres educatius es van compartint de manera indirecta amb tota la comunitat educativa fent que es converteixi en un benefici social.
Quin model i/o metodologia utilitza el vostre programa?	Les formes d'execució del Programa BxB contemplen: • Atenció telefònica i virtual als professionals dels centres educatius. • Assessoraments virtuals i presencials als centres. • Sessions informatives. • Atenció presencial en situacions d'urgència. • Tallers amb l'alumnat de gestió emocional. • Formacions en competències emocionals a professionals dels centres educatius. • Col·laboració en jornades formatives. • Coordinació amb altres agents: USAV, ... Aquest ventall de serveis assegura una resposta flexible i adaptada a les necessitats concretes, facilita l'accés al suport emocional i contribueix al benestar emocional de l'alumnat i de tota la comunitat educativa.
Quina freqüència i/o durada presenten les activitats del vostre programa?	La durada de les actuacions és flexible, ja que s'adapta a les necessitats i particularitats de cada centre educatiu.

3

Disciplina Positiva

	www.positivedisciplinelab.com info@positivedisciplinelab.com 629487537
---	--

Amb quina tipologia de centres treballa el vostre programa?	Des d'Infantil a Batxillerat passant per Formació Professional.
A quin col·lectiu i/o quines edats s'estan dirigint les activitats del vostre programa directament?	El programa proposa activitats per a alumnat des d'Infantil fins a Batxillerat i també per a personal educador, mestres, professorat i equips directius. Famílies de totes les etapes.
A quines edats s'estan dirigint les activitats del vostre programa indirectament?	Hi ha activitats per realitzar amb adults: - Educadors i educadores, mestres, docents - Equips directius - Famílies (pares i mares) Hi ha activitats per realitzar en el context escola o en el context família. Hi ha activitats adaptades a cada edat i n'hi ha de genèriques que són aplicables totes les edats
Quin model i/o metodologia utilitza el vostre programa?	Formació vivencial, que pot ser tant presencial com en línia. La formació es dirigeix a la persona adulta per tal que aquesta (educador/a, mestre/a, professor/a, pare o mare) pugui dur-ho després a l'aula/a casa. Hi ha una part important de treball personal de la persona adulta i l'altra part és el treball a fer amb l'alumnat/fills. El programa treballa en base a uns principis que són: - Necessitats bàsiques de l'ésser humà: pertinença i contribució - Importància de la lògica privada - Creences rere els (mals) comportaments – Comprensió de la conducta humana - Respecte mutu – Relacions horitzontals - Amabilitat i fermesa al mateix temps - Error com a oportunitat per aprendre - Enfocament en solucions - Encoratjar
Quina freqüència i/o durada presenten les activitats del vostre programa?	La formació a l'adult son mínim dos dies de formació (14 hores), les activitats per realitzar a l'aula tenen una durada d'entre 15 i 50 minuts. El model per a treballar amb docents és formar directament al docent. La persona formadora ha d'estar certificada com a Entrenador/a de Disciplina Positiva a l'Aula. Després de la formació, el personal docent podrà formar l'alumnat. El model per treballar amb famílies és formació de formadors. Es formen a les persones que formaran a les famílies. La persona formadora ha d'estar certificada com a Entrenador/a de Disciplina Positiva a la Família. El model per treballar amb Equips Directius és formar directament als Equips Directius per tal que ells puguin aplicar les activitats i dinàmiques amb els seus equips. La persona formadora ha d'estar certificada com a Master Trainer en Empowering People in the Workplace. En les certificacions s'entrega tot el material (activitats per realitzar tant amb l'alumnat, amb les famílies o amb els equips).

4

Eduvic Fem Comunitat Educativa

Una proposta d'intervenció orientada a la millora del benestar emocional i relacional de la Comunitat Educativa

 	 https://eduvic.coop/  javier.loyo@eduvic.coop ; enric.gomez@eduvic.coop  657512621
---	--

Amb quina tipologia de centres treballa el vostre programa?	Escoles bressol, escoles d'infantil i primària, instituts -escola, instituts i formació professional.
A quin col·lectiu i/o quines edats s'estan dirigint les activitats del vostre programa directament?	Comunitat educativa, entesa com: Alumnes (infants, adolescents i joves), famílies i professionals que treballen als Centres Educatius i serveis de la Xarxa).
A quines edats s'estan dirigint les activitats del vostre programa indirectament?	La flexibilitat de les propostes que genera el projecte permet adaptar-les a les diverses franges d'edat. En posar el focus en la família i els professionals que treballen al centre educatiu, les activitats es desenvolupen amb infants, adolescents, joves, famílies i professionals que treballen als Centres Educatius, així com d'altres adults significatius de serveis de la xarxa.

Quin model i/o metodologia utilitza el vostre programa?	Aquest projecte es fonamenta en l'epistemologia sistèmica a l'hora de poder comprendre la comunitat educativa i basa les seves intervencions i propostes en el camp de la teràpia familiar i la intervenció socioeducativa. Des d'una perspectiva ecològica es proposa un treball relacional amb tots els membres d'aquesta comunitat i de la xarxa de suport formal i informal i es proposa un acompanyament explícit als contextos educatius, per tal de generar accions d'interès per als alumnes, les famílies i els docents que conformen la comunitat escolar. Aquest model incorpora una mirada preventiva i basada en la promoció de la salut relacional i emocional a partir de les següents intervencions: • Atenció individualitzada a l'alumnat • Atenció grupal a l'alumnat • Atenció familiar • Atenció i orientació grupal familiar • Assessoria i suport a les professionals • Formació de les professionals Aquestes modalitats, es fonamenten tenint en compte els següents elements: • La realitat familiar i social de l'alumnat, per tal de generar actuacions coherents a la seva situació. • Incorporen a les famílies i als docents, per millorar les seves interaccions i potenciar un treball conjunt davant les necessitats que manifesten els infants i adolescents. • Aproximen a les famílies com a membres actius de la comunitat educativa per visualitzar els avantatges d'una relació de col·laboració. • S'adapta el desenvolupament a les necessitats de cada centre i comunitat educativa. • Fomenta la prevenció com a estratègia. • Potencia un treball cooperatiu centrat en les possibilitats i en la salut relacional de l'alumnat, les seves famílies i els i les professionals. Aquest projecte incorpora professionals especialitzats en teràpia familiar sistèmica i amb experiència en contextos socials i educatius a cadascun dels centres educatius i en coordinació amb els professionals de la xarxa educativa, social i sanitària. El projecte està dissenyat per seguir el curs escolar. Així doncs, dura des del mes de setembre fins el mes de juny de l'any següent. Les propostes d'intervenció es desenvolupen, com a mínim, un dia a la setmana.
Quina freqüència i/o durada presenten les activitats del vostre programa?	"El projecte està dissenyat per seguir el curs escolar. Així doncs, dura des del mes de setembre fins el mes de juny de l'any següent. Les propostes d'intervenció es desenvolupen, com a mínim, un dia a la setmana".

5

Programa En cercle (CHM Les Corts i Consorci d'Educació de Barcelona)

 	https://www.grupchmsm.com/es/ ✉ raquel.rubio@fchmsm.com; laia.mas@fchmsm.com ☎ 934198611
---	---

Amb quina tipologia de centres treballa el vostre programa?	Centres educatius públics d'educació infantil, primària i secundària obligatòria del Pla de Barris de la ciutat de Barcelona. Incorporació també de centres amb un alt índex d'alumnat amb situació de vulnerabilitat.
A quin col·lectiu i/o quines edats s'estan dirigint les activitats del vostre programa directament?	Beneficiari directe: Equips educatius. Beneficiari indirecte: Alumnat i comunitat educativa
A quines edats s'estan dirigint les activitats del vostre programa indirectament?	Equips educatius d'educació infantil, primària i secundària obligatòria del Pla de Barris de la ciutat de Barcelona. També de centres amb un alt índex d'alumnat amb situació de vulnerabilitat.
Quin model i/o metodologia utilitza el vostre programa?	El programa es basa en l'enfocament restauratiu global i l'objectiu és acompanyar els centres educatius en un canvi de mirada basat en la gestió positiva i restaurativa de les relacions i el conflicte. El programa s'organitza en: • Formació als claudres en l'ERG. • Co-docència. Modelatge de competències. • Assessorament i acompanyament emocional que inclouen canvis en les estructures de centre, creació de materials, projectes i activitats, i participació en reunions.
Quina freqüència i/o durada presenten les activitats del vostre programa?	Programa que pertany a la Convocatòria Unificada de Programes del Consorci d'Educació de Barcelona amb una durada de tres anys. Acció continuada al centre educatiu per part del professional.

6

Escola de Salut (Hospital Sant Joan de Déu Barcelona)

	https://escolasalut.sjdhospitalbarcelona.org/ca hospitalbarcelonaEscoladeSalut@sjd.es
---	---

Amb quina tipologia de centres treballa el vostre programa?	L'Escola de Salut es dirigeix a diferents públics, principalment a la societat en general i als pacients i famílies que atensem a l'hospital. Dins el nostre objectiu de divulgació, l'entorn educatiu és un dels nostres públics principals, essent els centres d'infantil i primària i instituts els centres principals als quals ens adreçem. A banda de la divulgació que fem adreçada a aquest públic, hem realitzat xerrades presencials directament en centres educatius i hem portat a terme alguns projectes conjuntament dins l'àmbit de la promoció d'hàbits saludables.
A quin col·lectiu i/o quines edats s'estan dirigint les activitats del vostre programa directament?	Ens adreçem a diferents públics i col·lectius: - Famílies en general - Famílies amb fills/es pacients de malalties (agudes o cròniques complexes i minoritàries) - Dones embarassades - Educadors/es - Professionals de la salut Amb menys proporció, infants i adolescents
A quines edats s'estan dirigint les activitats del vostre programa indirectament?	Tot i que no ens adreçem directament al col·lectiu infantil i juvenil (sinó al seu entorn més directe), les nostres activitats van dirigides a totes les edats, des d'abans del naixement fins a la transició a l'edat adulta.
Quin model i/o metodologia utilitza el vostre programa?	Utilitzem diferents models: - Informació / divulgació / sensibilització - Formació online - Xerrades presencials i webinars - Publicació d'informes - Capacitació online - Tallers - Simulació - Disseny de materials pedagògics
Quina freqüència i/o durada presenten les activitats del vostre programa?	Les nostres activitats són anuals.

7

Projecte FRAK (Fostering Resilience in Adolescents at Risk)

	https://www.aifcc.cat/ mllistosella@cst.cat 931 163 423
---	--

Amb quina tipologia de centres treballa el vostre programa?	Institut-escola (ESO)
A quin col·lectiu i/o quines edats s'estan dirigint les activitats del vostre programa directament?	El programa va dirigit a alumnes vulnerables d'entre 12 i 15 anys.
A quines edats s'estan dirigint les activitats del vostre programa indirectament?	Equips educatius de secundària obligatòria. Centres amb alt índex d'alumnat vulnerable i amb risc d'exclusió social.
Quin model i/o metodologia utilitza el vostre programa?	El projecte es va desenvolupar seguint un assaig controlat aleatoritzat per clústers amb braços paral·lels. Es va implementar en escoles de barris amb risc d'exclusió social de Terrassa, i Barcelona. La mostra va incloure 578 adolescents, dividits en dos grups: 255 al grup d'intervenció i 323 al grup de control. Els continguts es van basar en el model de Resiliència Individual i Ambiental (IERM), incorporant factors protectors clau com ara l'autoestima, les estratègies d'autoregulació emocional, les habilitats socials i la resolució de problemes.
Quina freqüència i/o durada presenten les activitats del vostre programa?	El programa FRAK consta de sis setmanes, amb una sessió setmanal de 55 minuts. Cada sessió inclou: - Mindfulness - Activitats específiques com: - Introducció a la resiliència. - Millora de l'autoestima. - Regulació emocional. - Habilitats socials i comunicatives. - Resolució de problemes. - Recursos comunitaris i suport entre iguals. - Reflexió final. Les sessions es duen a terme de manera dinàmica, amb activitats participatives com jocs de rol i casos pràctics. També s'inclou un dossier reflexiu amb activitats complementàries per desenvolupar a casa. Les sessions poden ser conduïdes pel professorat i/o la infermera de salut i escola de cada centre. S'ha elaborat un dossier amb fitxes explicatives de cada una de les sessions i el seu material corresponent. També s'inclou un enllaç d'una píndola explicativa del concepte de resiliència, els factors protectors claus i de com implantar el programa. Els resultats del programa en el seu assaig clínic van ser significatius en resiliència i estat d'ànim a les 24 setmanes d'implementació ($p = 0.027$), respecte el grup control. El projecte FRAK demostra que una intervenció escolar estructurada, centrada en la promoció de la resiliència, pot tenir un impacte significatiu a llarg termini en adolescents vulnerables.

8

La Granja Ability Training Center (Mètode La Granja)

	https://www.lagranjatc.com/es/ cristina@lagranjatc.com 639 320 338
---	---

Amb quina tipologia de centres treballa el vostre programa?	Escoles bressol, escoles d'infantil i primària, instituts-escola, instituts, formació professional, universitats
A quin col·lectiu i/o quines edats s'estan dirigint les activitats del vostre programa directament?	Infants, adolescents, joves, adults, famílies (avis inclosos), docents, educadors/es, personal administratiu, monitors/es de menjador, monitors/es de lleure/extraescolars, equips de cuina i neteja dels centres.
A quines edats s'estan dirigint les activitats del vostre programa indirectament?	Infants, adolescents, joves, adults, famílies (avis inclosos), docents, educadors/es, personal administratiu, monitors/es de menjador, monitors/es de lleure/extraescolars, equips de cuina i neteja dels centres.
Quin model i/o metodologia utilitza el vostre programa?	Metodologia: Mètode La Granja (avaluat i demostrat pel GROP de la Universitat de Barcelona). Basat en el model del GROP i Rafel Bisquerra (5 competències emocionals). Format: • Team Building a la natura (format colònies/excursions). • Tallers d'educació emocional aplicada a les escoles • Formació de formadors/es (presencial i online). • Consultoria- assessorament (centres educatius/universitats) • Sensibilització (xerrades, xarxes, llibres, contes, mitjans de comunicació). • Recerca en el camp de les competències emocionals. • Disseny de recursos/programes d'entrenament de competències
Quina freqüència i/o durada presenten les activitats del vostre programa?	Durada: d'accions puntuals de dues hores a cursos sencers.

9

Henka - Creixent en benestar emocional (Hospital Sant Joan de Déu Barcelona i Z Zurich Foundation)

   	 www.behenka.org  hola@behenka.org  +34 672 73 22 73
--	--

Amb quina tipologia de centres treballa el vostre programa?	Centres educatius que imparteixen educació secundària obligatòria (ESO): Instituts-Escola i Instituts. Específicament també estem treballant amb un centre educatiu que té alumnat amb quocient intel·lectual límit per tal de poder adaptar el programa a les seves necessitats. Alhora fem l'adaptació per als centres d'alta complexitat.
A quin col·lectiu i/o quines edats s'estan dirigint les activitats del vostre programa directament?	Adolescents i joves (d'entre 12 i 25 anys). Principalment, adolescents d'entre 12 i 16 anys. Famílies. Docents. Altres professionals de l'àmbit educatiu.
A quines edats s'estan dirigint les activitats del vostre programa indirectament?	Es realitzen accions de sensibilització per a la societat, sobre l'adolescència i la joventut i el seu benestar emocional. Per exemple, fent xerrades, com ara una que es va fer en el marc del Programa Z-SHAKE de la Fundación Junior Achievement sobre el paper de la resiliència per promoure el benestar emocional, adreçada a alumnes i docents de secundària. El pròxim juliol participarem al Curso de Verano de la Universidad del País Vasco Euskal Herriko Unibertsitatea (UPV/EHU) per explicar el programa, adreçat a professionals de l'àmbit educatiu, educadors/es socials que treballen amb adolescents i tècnics de l'administració pública i representants d'ajuntaments.
Quin model i/o metodologia utilitza el vostre programa?	El programa Henka per a centres educatius està basat en la metodologia de formació de formadors/es i consta d'una capacitat online per formar docents que s'implementa en vuit tallers d'entrenament d'habilitats socioemocionals en horari escolar per a l'alumnat de 1r i 2n d'ESO amb materials didàctics Henka.
Quina freqüència i/o durada presenten les activitats del vostre programa?	Alhora es realitza un taller per a famílies (durada 1,5h). També es realitza recerca per avaluar l'efectivitat del programa. Es realitza una acció continuada de divulgació a la ciutadania sobre el benestar emocional a l'adolescència a través de continguts digitals proveïts des de la plataforma digital col·laboradora del programa, SOM Salut Mental 360° A partir de 3r d'ESO a través del diagnòstic de necessitats i de l'anàlisi de la resiliència escolar es realitza l'acompanyament a cada centre amb accions específiques per generalitzar tot allò après i fomentar encara més la resiliència (accions continuades). A més, es realitzen accions de sensibilització per a la societat. També s'ha planificat una trobada anual Henka (accions puntuals).

10

Improva (Fundació Sant Joan de Déu)

 SJD Sant Joan de Déu	 https://www.improva-project.eu/  rodrigoantunes.lima@sjd.es
---	---

Amb quina tipologia de centres treballa el vostre programa?	Instituts de secundària. La zona on es triaran els instituts encara no està definida.
A quin col·lectiu i/o quines edats s'estan dirigint les activitats del vostre programa directament?	Estudiants d'ESO: aproximadament entre 12 i 16 anys, juntament amb els seus pares i mares. Professorat i altres professionals que treballen en instituts.
A quines edats s'estan dirigint les activitats del vostre programa indirectament?	Família extensa i amics dels estudiants dels centres participants en el programa IMPROVA
Quin model i/o metodologia utilitza el vostre programa?	Estudiants i els seus pares i mares, a més de professorat i altres professionals dels instituts, tindran accés a recursos a través de la plataforma en línia IMPROVA (tant en l'aplicació com en l'ordinador). Per a estudiants de 12 a 16 anys, es proporcionaran continguts per ajudar-los a gestionar temes de la seva rutina i benestar emocional, com ara emocions, relacions interpersonals, activitat física, son, pressió escolar, entre d'altres. Per a professors i altres professionals, s'oferiran continguts pedagògics i de salut per donar-los suport en les seves activitats diàries als instituts. A més, la plataforma inclourà plans de lliçons que els professors podran utilitzar íntegrament o parcialment per facilitar discussions amb els estudiants, amb l'objectiu de promoure el seu benestar mental. Els pares i mares rebran continguts informatius per ajudar-los a relacionar-se amb els seus infants, com identificar senyals primerencs de malestar emocional, gestió de conflictes, entre d'altres.

Altra informació	El projecte e-Intervention Enhancing Mental Health in Adolescents, IMPROVA, codissenyarà, testarà, avaluarà i facilitarà l'ampliació d'una plataforma modular d'intervenció que té com a objectiu millorar la salut mental i el benestar, detectar primerencament problemes de salut mental i prevenir trastorns mentals comuns en adolescents. IMPROVA s'implementarà en entorns escolars i inclourà components per a adolescents, pares i mares, professorat i altres professionals de les escoles en mòduls complementaris i sinèrgics bastats en materials dissenyats i provats en més de 20 projectes duts a terme per membres del consorci. La plataforma serà co-creada pel consorci, en col·laboració amb les parts interessades (adolescents, pares i mares, professorat i altre personal escolar, escoles i responsables de polítiques públiques). IMPROVA inclou un grup interdisciplinari internacional d'investigadors i professionals de la salut, educació, sociologia, economia, activitat física, disseny d'UX, informàtica mèdica, ciència de dades, tecnologies TIC i responsables de polítiques públiques. Després de les proves alfa, beta i pilot de la plataforma, IMPROVA s'implementarà a través d'un assaig clínic controlat i aleatoritzat en escoles d'educació secundària seleccionades a l'atzar a França, Alemanya, Romania i Espanya, amb un mínim de 6.000 adolescents. Una avaluació de 360° d'IMPROVA inclourà: efectivitat, implementació, retorn econòmic i social en l'anàlisi d'inversió. Mitjançant metodologies d'implementació científica, IMPROVA co-dissenyarà una guia transferible, basada en l'evidència, per tal d'ampliar la plataforma amb usuaris i responsables de polítiques públiques. IMPROVA generarà una intervenció integral basada en evidència, innovadora i a gran escala, així com un pla d'ampliació per promoure la salut mental i prevenir trastorns mentals en adolescents; empoderar els adolescents i les seves famílies per tal que prenguin millors decisions en relació a la seva salut mental; i dotar les escoles i la comunitat d'eines per tal d'arribar a una societat amb millor salut mental i menys estigma.
-------------------------	---

11

Programa KOA (Fundació Nous Cims)

 	https://www.koaprogramme.org/ hola@koaprogramme.org 677 920 250
---	--

Amb quina tipologia de centres treballa el vostre programa?	Centres socioeducatius diürns
A quin col·lectiu i/o quines edats s'estan dirigint les activitats del vostre programa directament?	10 a 16 anys (adolescents) Professionals de centres oberts (educadores socials)
A quines edats s'estan dirigint les activitats del vostre programa indirectament?	Adolescents i professionals que acompanyen aquestes adolescents, i els seus familiars.
Quin model i/o metodologia utilitza el vostre programa?	Amb les adolescents, treballem la metodologia KOA, basada en diferents models (Preparing Youth to Thrive, 2016; Model Clover 2018), que presenta una estructura definida en quatre fases (Vincle i entorn segur, Experiència, Pràctica reflexiva i Generalització d'aprenentatges) i amb quatre moments diferenciats dins de cada sessió. Comencem amb una roda inicial on es presenta la competència que es treballarà i es comparteix amb el grup. Passem a l'activitat experiencial, relacionada amb els seus interessos (Teatre, Aventura, Música i Esports) on es proposen dinàmiques per treballar aquesta competència. I acabem amb una roda final, on es posa en comú allò treballat i generat internament per poder fer transferència d'aprenentatges. En paral·lel es busquen Espais Comparteix que de forma individual ajuden a treballar objectius i inquietuds personals.
Quina freqüència i/o durada presenten les activitats del vostre programa?	Les sessions es fan de forma setmanal i tenen una durada d'entre 90 minuts i dues hores durant tot un curs escolar (tres trimestres) Tot i què, per afavorir la vinculació i compromís de les adolescents, se'ls presenta la participació de forma trimestral. A les sessions hi ha dos professionals experts en les experiències (facilitadores) que es desplacen a la CSDs i implementen les sessions, facilitant que les educadores referents del grup d'adolescents participin en equip i adquireixin i apliquin estratègies i recursos per a l'acompanyament emocional. I per una altra banda, treballem amb les educadores, oferint un Pla formatiu amb diferents formacions online i virtuals, així com espais d'autocura d'equip, per a la capacitat en acompanyament emocional i el creixement professional.

12

Programa KOMTÜ (Fundació Nous Cims)

	https://www.komtu.org/ hola@komtu.org 677 920 250
---	---

Amb quina tipologia de centres treballa el vostre programa?	Escoles públiques d'infantil i primària
A quin col·lectiu i/o quines edats s'estan dirigint les activitats del vostre programa directament?	Personal docent, no docent i famílies
A quines edats s'estan dirigint les activitats del vostre programa indirectament?	Infants
Quin model i/o metodologia utilitza el vostre programa?	Es tracta d'un model integral que ofereix a les escoles: la realització d'una diagnosi inicial i l'elaboració d'un full de ruta, formació i pràctica reflexiva amb els professionals, sessions i estratègies d'autocura per als professionals, acompanyaments individuals als mestres, coachings i supervisions relacionals als professionals, tallers amb famílies, jornades formatives i recursos per a les escoles. El programa contempla la creació d'un equip impulsor a l'escola que vetlli i promogui el treball sobre el BE de la comunitat educativa.
Quina freqüència i/o durada presenten les activitats del vostre programa?	La diagnosi és puntual (a l'inici); la resta es realitza de forma continuada i amb diferent periodicitats segons la tipologia (des d'activitats setmanals a activitats anuals). També oferim recursos i acompanyament als equips impulsors en la fase de sostenibilitat.

13

Programa Look Inside

El programa neix a la Fundació Dominiques de l'Ensenyament. Actualment s'implementa en diversos centres educatius més enllà de la institució educativa.

	https://dominiquesbarcelona.com/projecte-educatiu/#lookinside http://laia mestres.com/ca/home  laia.mestres@hotmail.com  610 655 791
---	--

Amb quina tipologia de centres treballa el vostre programa?	Escoles i instituts. Des de primer d'infantil a quart de l'ESO.
A quin col·lectiu i/o quines edats s'estan dirigint les activitats del vostre programa directament?	Infants, adolescents Alumnat de 3 a 16 anys (el programa, a l'aula) Adults- professorat (formació) Adults - Famílies (formació)
A quines edats s'estan dirigint les activitats del vostre programa indirectament?	Infants, adolescents, adults, famílies, educadors, educadores i docents.
Quin model i/o metodologia utilitza el vostre programa?	Model de competències emocionals del GROU Universitat de Barcelona, que organitza els seus continguts al voltant de cinc competències emocionals: la consciència emocional, la regulació emocional, l'autonomia emocional, la competència social i les competències per la vida i benestar. (Bisquerra, Pérez 2007)
Quina freqüència i/o durada presenten les activitats del vostre programa?	Amb l'alumnat: És un programa de desenvolupament de les competències emocionals de 195 sessions d'entre una hora i mitja des de 13 fins 4t ESO amb un total de més de 500 activitats. El programa segueix una metodologia procedimental, vivencial i presencial que respecta el moment maduratiu de l'alumnat i les seves necessitats emocionals en tots els cursos i totes les etapes educatives. La freqüència és de 15 sessions per curs, és a dir cinc per trimestre, és a dir una sessió cada 15 dies durant tot el curs al llarg de tots els cursos de l'ensenyament obligatori (infantil, primària, secundària). El programa organitza el desplegament d'objectius i continguts amb coherència entre els diferents cursos i etapes educatives. Amb el professorat: Formació inicial de 30 hores. Presencial. Seguiment, assessorament i supervisió al llarg del temps. Amb les famílies: Sensibilització i formació d'entre dues i sis hores durant el curs. Presencial.

Fundació Princesa de Girona

 <i>Siempre con los jóvenes</i>	www.fpdgi.org info@fpdgi.org ; edu@fpdgi.org 972 410 248
--	--

Amb quina tipologia de centres treballa el vostre programa?	Infantil, Primària, Secundària, Batxillerat, FP, Universitats
A quin col·lectiu i/o quines edats s'estan dirigint les activitats del vostre programa directament?	Principalment de 12 a 25 anys i a docents d'aquestes etapes educatives.
A quines edats s'estan dirigint les activitats del vostre programa indirectament?	Més enllà d'impactar els i les joves d'entre 12 i 25 anys i els docents, les activitats dels programes educatius de la Fundació Princesa de Girona també estan impactant indirectament a les seves famílies, així com a altres entitats, fundacions, universitats, institucions i empreses privades vinculades amb col·lectius juvenils.
Quin model i/o metodologia utilitza el vostre programa?	Formació a docents i educadors d'entitats socials per aplicar la metodologia a l'aula i recollida en una guia pel docent. Concerts educatius on es treballen les habilitats emocionals a través de cançons.
Quina freqüència i/o durada presenten les activitats del vostre programa?	La freqüència a l'aula varia segons els docents: hi ha qui utilitza la metodologia setmanalment, d'altres la concentren un trimestre, d'altres en setmanes de crèdits de síntesi.



www.salutieducacioemocional.com



equipseer@salutieducacioemocional.com



722 867 531

Amb quina tipologia de centres treballa el vostre programa?	Centres educatius públics i privats d'infantil, primària i secundària i centres socioeducatius d'àmbit comunitari.
A quin col·lectiu i/o quines edats s'estan dirigint les activitats del vostre programa directament?	Acompanyem els professionals de la comunitat socioeducativa, docents, educadors/es, equips directius i especialistes, famílies, adolescents i infants i totes aquelles persones que tenen un paper actiu dins la comunitat
A quines edats s'estan dirigint les activitats del vostre programa indirectament?	A totes les edats, des d'infantil fins a cicles formatius
Quin model i/o metodologia utilitza el vostre programa?	El Model ADS, Acompanyament al desenvolupament socioemocional, és un model d'acompanyament, amb una metodologia i continguts propis que facilita el desenvolupament integral de la personalitat. L'acompanyament a través dels projectes educatius s'estructura en el marc del Model PDA (prevenció- detecció i actuació) oferint el desplegament d'accions necessàries per a la promoció del benestar i la convivència en l'organització, en la línia pedagògica i en l'acompanyament directe als infants i adolescents i a les seves famílies, com també la mirada a la detecció d'indicadors clau davant l'escalada del conflicte i l'abordatge davant la violència i situacions d'alta complexitat emocional. La metodologia VRT (Vivència – Reflexió – Transferència) és una proposta metodològica ideal per desplegar de manera vivencial i sentida l'educació emocional. Esdevé una eina clau en el desenvolupament socioemocional des de la mirada de l'educació per a la salut integral de la persona. A més, a SEER, posem al servei un departament de desenvolupament pedagògic i de recerca per a la creació de diversos materials (guies, unitats didàctiques, infografies, etc.) així com un campus virtual, una plataforma de recursos pels professionals que despleguen projectes dins la seva comunitat.

16

Programa Sana Ment (Living Lab de Salut d'IrsiCaixa)

  	 https://www.irsicaixa.es/ca/living-lab-salut/projectes/sana-ment  livinglab@irsicaixa.es  93 465 63 74. Ext. 290 620933705 (Rosina Malagrida)
--	---

Amb quina tipologia de centres treballa el vostre programa?	Escoles d'infantil i primària (cicle superior), instituts-escola, instituts, formació professional. Es podria escalar a altres entorns prèvia adaptació de la guia didàctica i les activitats.
A quin col·lectiu i/o quines edats s'estan dirigint les activitats del vostre programa directament?	Infants, adolescents i joves de centres educatius
A quines edats s'estan dirigint les activitats del vostre programa indirectament?	També es promou la participació de les famílies i de l'entorn social, així com la col·laboració dels docents, professionals de salut mental (de dins dels centres o de fora) i altres actors socials implicats en l'educació no formal dels i les joves com poden ser entitats esportives, d'educació en el lleure, etc. Les edats d'aquests actors socials pot ser molt variable.
Quin model i/o metodologia utilitza el vostre programa?	El programa és una intervenció integral que té com a finalitat empoderar l'alumnat perquè esdevingui un actor proactiu en la promoció de la salut mental. Fomenta el treball en xarxa amb docents, altres alumnes, professionals de la salut mental i altres actors socials per respondre a les necessitats dels centres de manera personalitzada.
Quina freqüència i/o durada presenten les activitats del vostre programa?	La durada del programa és variable i es pot adaptar a la programació de cada aula (trimestral, anual). Consta de set sessions a l'aula durant les quals l'alumnat, amb la participació de les famílies, du a terme una diagnosi mitjançant la recerca participativa amb enfocament integral i defineixen i avaluen un pla d'acció de promoció de la salut mental. A aquestes sessions cal afegir-hi les de les activitats incloses al pla. El Living Lab imparteix un taller de capacitació per a docents que implementaran el programa a l'aula de manera autònoma a través d'unes guies didàctiques. Durant la implementació tenen el suport continuat del Living Lab i participen a reunions de seguiment. Finalment, es fa una reunió de tancament i es recullen qüestionaris d'avaluació finals. Les guies didàctiques es van dissenyar mitjançant un procés de recerca participativa previ en el qual es van definir 17 objectius que hauria de complir una intervenció integral. Aquests objectius han estat clau per facilitar que el procés de diagnosi i de disseny del pla s'ajustin a les necessitats de l'aula i a les del seu context, és a dir, tenint en compte les característiques clau del sistema.

Programa «Sigues tu» eines i actius per a la salut (Dipsalut de Girona)

 	https://www.irsicaixa.es/ca/living-lab-salut/projectes/sana-ment livinglab@irsicaixa.es 93 465 63 74. Ext. 290 620933705 (Rosina Malagrida)
---	---

Amb quina tipologia de centres treballa el vostre programa?	El públic destinatari del programa són els centres educatius de la demarcació de Girona. Tenim 295 centres participants i uns 64.000 alumnes. L'alumnat participant és de 13 a 4t d'ESO. També participen Programes de Formació i Inserció (PFI), Unitats d'Escolarització Compartida (UEC), Centres de Noves Oportunitats (CNO), Centres de Formació d'Adults (CFA) i Centres d'Educació Especial (CEE). El curs passat es va du a terme una prova pilot amb Batxillerat i Cicles Formatius, però aquest any no fem intervenció en post obligatori. Complementàriament, existeix el Programa de Famílies de Dipsalut.
A quin col·lectiu i/o quines edats s'estan dirigint les activitats del vostre programa directament?	El programa està pensat perquè el duguin a terme els i les docents dels ensenyaments esmentats amb els infants i joves entre 3 i 18 anys aproximadament. El nostre equip tècnic també fa intervencions directes a l'aula amb els diferents tipus d'alumnat. La idea és promoure la sostenibilitat del programa.
A quines edats s'estan dirigint les activitats del vostre programa indirectament?	De manera indirecta també es beneficien les famílies, ja que algunes activitats que es proposen tenen continuïtat a casa. A més, també intervenim de manera conjunta amb el Programa de Famílies de Dipsalut. Un altre punt clau és l'establiment de sinèrgies amb altres entitats del territori que intervien als centres educatius.
Quin model i/o metodologia utilitza el vostre programa?	Es tracta d'un programa d'Educació per a la Salut, sota el marc de la Salut Planetària i els ODS, els Determinants Socials de la Salut i la Interseccionalitat. La metodologia d'intervenció es basa en l'estratègia de les habilitats per a la vida de l'OMS, com a les competències psicosocials necessàries per prendre bones decisions en salut. Aquesta metodologia es desenvolupa a través de diferents temes de salut (sexualitat, convivència, ús de pantalles, consums...).
Quina freqüència i/o durada presenten les activitats del vostre programa?	El programa inclou diferents recursos i oportunitats d'aprenentatge que es duen a terme durant tot el curs. Cada centre té una persona de referència que l'acompanya i l'assessora en la implementació del programa. El «Sigues tu» inclou: • Material específic per a cada tipus d'alumnat • Formació per al professorat • Teatre a l'aula de diferents temàtiques de salut conduït per professionals de les arts escèniques • Sessions específiques per treballar les habilitats per a la vida amb l'alumnat dirigides per professionals del «Sigues tu» • Assessorament específic en casos de violència, mort traumàtica o per abordar alguna temàtica específica.

18

Som 360 (Sant Joan de Déu)



 www.som360.es/ca

 hola@som360.org

Amb quina tipologia de centres treballa el vostre programa?	Amb tota la comunitat educativa, de totes les etapes vitals.
A quin col·lectiu i/o quines edats s'estan dirigint les activitats del vostre programa directament?	Adolescents, joves, adults, famílies, docents, educadores, personal administratiu. Ciutadania en general.
A quines edats s'estan dirigint les activitats del vostre programa indirectament?	Adults Famílies Educadors/es i docents Professionals de la salut i àmbit social Organitzacions diferents àmbits: empresa, social, sanitari.
Quin model i/o metodologia utilitza el vostre programa?	Continguts i recursos digitals fets en cocreació entre: • Professionals de la salut, àmbit social i educatiu. • Persones amb experiència viscuda en salut mental i famílies (i associacions que les representen). • Altres organitzacions àmbit sanitari i social.

Pobles que cuiden

	 https://www.poblesquecuiden.org/  info@poblesquecuiden.org  660 114 684
---	---

Descripció	L'associació Pobles que cuiden impulsa un moviment comunitari que, abraçant el cicle natural de la vida, promou i facilita la cura i l'acompanyament com una pràctica essencial per a la nostra convivència en les organitzacions, els pobles i les ciutats. La visió de l'Associació és una societat formada per comunitats on totes les persones podem cuidar i ens sentim cuidades, des de l'inici fins al final de la nostra vida. Entre d'altres productes i serveis relacionats amb la cura, tant en l'àmbit públic com el privat i el comunitari, Pobles que cuiden promou l'ètica de la cura i la pedagogia de la mort i el dol en els centres educatius, mitjançant protocols d'actuació, formacions per a personal docent i no docent, tallers a l'aula i eines didàctiques.
--------------------------	---