

El cultiu de la vida interior a l'etapa de segon cycle d'educació infantil:

Camí cap a una pedagogia del ser que fomenti l'autoconeixement i el benestar amb un mateix, amb els altres i amb l'entorn

The cultivation of the inner life in the second cycle of early childhood education:

Path towards a pedagogy of being that promotes self-knowledge, well-being with oneself, others and the environment.

Autora: Estel Torruella Gómez. Tutora: Berta Aznar Martínez

Facultat de Psicologia, Ciències de l'educació i de l'esport, Blanquerna - Ramón Llull

Grau en educació infantil. Treball final de grau. Curs 2021-2022

Resum

L'acceleració dels ritmes de vida i l'individualisme s'han convertit en grans protagonistes de les societats actuals, generant que cada cop més, els ciutadans oblidin l'essencial de viure: SER. Arran d'aquesta problemàtica, són molts els professionals que reclamen el fet de dedicar temps per connectar amb la vida interior, amb la intangibilitat de l'ésser. Per aquest motiu, aquesta necessitat també s'ha de traslladar a l'escola, ja que per poder oferir una educació integral i de qualitat, és necessari contemplar totes les dimensions de la persona. Partint d'aquesta visió, en aquest estudi es planteja la necessitat de reservar un espai a l'escola per educar la vida interior mitjançant estratègies que permetin als alumnes autoconèixer-se i desenvolupar una bona autoestima i benestar. Concretament, la finalitat del treball és dissenyar un pla d'acció per a l'Escola Sadako en el qual es contempli i es promogui el treball de la interioritat. S'ha dut a terme una recerca transversal de tipus descriptiva mixta amb la qual s'ha realitzat una detecció de necessitats que ha permès ajustar el pla d'acció a les necessitats del centre educatiu i aprofundir sobre com educar la vida interior a l'etapa d'educació infantil. Els resultats més rellevants d'aquest estudi permeten afirmar que el pla d'acció és coherent i s'adapta a les necessitats i interessos del centre.

També, s'ha posat de manifest que el cultiu de la interioritat és clau per a garantir el desenvolupament integral dels infants i que per poder acompanyar-los en aquest procés, cal que els mestres siguin els primers a conrear la seva vida interior i creure en el que fan.

Paraules claus: Vida interior/interioritat, educació integral, dimensions humanes, benestar, consciència emocional i corporal.

Abstract

The acceleration of the pace of life and individualism have become major protagonists in today's societies, increasingly that citizens are forgetting the most important thing: TO BE. As a consequence of this problem, there are many professionals who demand to dedicate time to connect with the inner life, with the intangibility of being. For this reason, this need can not be ignored in schools since in order to offer an integral and quality education, it is necessary to contemplate all the dimensions of the person. Based on this vision, the following research proposes the need to have a space in the school to educate the inner life through strategies that allow students to know themselves and develop a good self-esteem and well-being. Specifically, the purpose of this dissertation is to design an action plan for the Sadako School in which the work of interiority is contemplated and promoted. Regarding the methodology, it is quantitative and qualitative, in which different professionals from the field of education have participated and a descriptive transversal research has been carried out to detect needs that have allowed adjusting the action plan to the needs of the educational center and to deepen on how to educate the inner life in the second cycle of early childhood education. The most relevant results of this study show that the cultivation of interiority is essential and that in order to accompany children it is necessary for teachers to be the first to cultivate their interior life and to believe in what they do and why they do it. Also, it has been possible to affirm that the action plan is coherent and adapts to the needs and interests of the school.

Key words: Inner life, integral education, human dimensions, wellness, emotional and body awareness

Introducció

En els darrers anys s'ha produït un fenomen social que ha configurat la vida de les persones: la manca de temps. Aquest succés ha generat un canvi en la manera de viure, ja que la immediatesa per fer i aconseguir metes, s'ha incorporat en el dia a dia, provocant que en més d'una ocasió les persones s'oblidin de ser, d'estar presents en el moment que estan vivint. Tal com expressa Tolentino (2017, p.9) "La velocitat en que vivim ens impedeix viure". Ve a dir que en les societats actuals, l'acceleració dels ritmes de vida i la percepció de no tenir temps i voler esprémer cada segon per assolir el màxim d'objectius el més ràpid possible, sense permetre's moments de pausa, ennuvola a les persones no deixant-les veure més enllà. Jarabo (2019) descriu com aquesta acceleració es contagia als infants sobreestimulant-los perquè realitzin múltiples activitats, emplenant-los el seu temps, fent-los anar més de pressa i deixant poc espai pel joc, pocs moments per estar tranquils, relaxats, connectats amb ells mateixos i escoltant-se. D'aquesta manera, en aquest món tan volàtil, moltes vegades no hi ha temps per aturar-se i mirar-se a dins, per fer introspecció i meravellar-se del regal de viure, del plaer del silenci, de l'horitzó de possibilitats que la vida ofereix per gaudir sent un mateix i compartir amb els altres aquesta joia.

Així mateix, l'individualisme és un dels altres grans reptes socials en el context actual que fa trontollar la convivència i la identitat de les persones, ja que arran de la multitud d'estímulos exteriors per consumir, per cercar la felicitat personal a partir d'aconseguir un estatus econòmic elevat, poder viatjar i tenir certs privilegis, ha produït un distanciament amb l'essència del ser, de la vida interior que rau en les persones i el que veritablement els connecta amb qui són i amb els altres. Tal com Buxarrais i Burguet (2016, p.43) sostenen: "Som part d'una societat individualista, en la qual som participants en una carrera frenètica cap a la satisfacció individual a tots els nivells".

Com a conseqüència de la urgent necessitat de resposta a les inquietuds socials sobre el ser, la identitat, l'autoconeixement, la hiperestimulació i la velocitat vertiginosa dels ritmes de vida, s'ha desenvolupat una creixent consciència sobre la importància de connectar amb l'interior. Per aquest motiu, tal com Paris (2018) explica, des de l'àmbit de l'educació s'ha començat a donar més èmfasi a l'aprenentatge i al coneixement de les emocions, la interioritat, la consciència de cos... mitjançant projectes sobre educació emocional, mindfulness i atenció plena, meditació, entre d'altres. Un conjunt de propostes atractives que pretenen abordar aquest problema de la pèrdua del ser en un món on aturar-se no està permès.

L'informe Delors (1996) descriu i defensa la necessitat d'una educació per al desenvolupament humà basada en quatre pilars: aprendre a **conèixer-se**, aprendre a **fer**, aprendre a **viure junts** i **aprendre a ser**. De manera que es percep a l'educand com a subjecte protagonista del seu procés d'aprenentatge, agent de canvi, amb potencial per dur a terme el seu propi desenvolupament i contribuir al bé social. Aquest enfocament parteix d'una concepció integradora i globalitzadora de l'educació que té en compte totes les dimensions de la persona i humanitza l'educació.

Gardner (1987) sosté que “Cada ésser humà té una combinació única d'intel·ligència. Aquest és el desafiament educatiu fonamental”. És a dir, que el gran repte de l'educació consisteix a comprendre que cada ésser és únic i irrepetible, i que, per tant, tot individu té les seves diferents potencialitats que cal respectar i ajudar a desenvolupar. Amb la seva teoria de les intel·ligències múltiples, Gardner (1993) va aportar un canvi de mirada en el món de l'educació, una visió que engloba totes les dimensions i intel·ligències de la persona valorant la riquesa de totes i cadascuna d'aquestes, les quals Armstrong (2017) defineix: la **intel·ligència lingüística** que se centra en la capacitat d'utilitzar les paraules de manera eficaç, tant oralment com per escrit, la intel·ligència musical que fa referència a la capacitat de percebre, discriminar, transformar i expressar les formes musicals, la **intel·ligència lògic-matemàtica** que consisteix en la capacitat de fer ús dels números amb eficàcia i de raonar bé, la **intel·ligència espacial** que és la capacitat de percebre el món visuoespacial de manera precisa i de dur a terme transformacions basades en aquestes percepcions, la **intel·ligència corporal-cinestèsica** que es refereix al domini del propi cos per expressar idees i sentiments, i facilitat per emprar les mans en la creació o transformació d'objectes, la **intel·ligència interpersonal** que és la capacitat de percebre i distingir els estats anímics, les intencions, les motivacions i els sentiments d'altres persones i la **intel·ligència intrapersonal** que fa referència a l'autoconeixement i capacitat per actuar segons aquest coneixement. Aquesta intel·ligència inclou una imatge precisa d'un mateix, la consciència dels estats anímics, intencions, motivacions, temperaments i desitjos interiors i la capacitat d'autodisciplina, autocomprensió i autoestima. Posteriorment, Gardner (2001) definí la **intel·ligència naturalista** que és la capacitat de reconèixer i classificar les nombroses espècies de la flora i la fauna de l'entorn i la sensibilitat cap a altres fenòmens naturals. I per últim, la **intel·ligència existencial o espiritual**, fent referència a la capacitat innata de l'ésser de fer-se preguntes i qüestionar-se sobre la vida, la pròpia existència i la mort.

Aquesta nova visió sobre la persona va generar un canvi i transformació en la manera d'enfocar l'educació i es va començar a donar més importància a afavorir un bon desenvolupament dels infants per mitjà de contemplar totes les dimensions de la persona i comprenent que l'ensenyament no es pot basar exclusivament en aprenentatges de tipus cognitiu.

Ferrer (2011) argumenta el perquè és imprescindible aquest canvi de mirada en l'educació i fa una reflexió de com el no oferir oportunitats a l'alumnat per a desenvolupar les diferents habilitats pot perjudicar-los en el seu creixement personal, autoestima i motivació:

L'haver negat a l'alumnat l'oportunitat de potenciar altres intel·ligències, a més de la lingüística i la matemàtica, en les quals possiblement tingui més capacitat, pot tenir greus conseqüències: l'alumnat es desmotiva, pensa que no té aptituds quan, segurament, té moltes, encara que silenciades (Ferrer, 2011, p. 138).

Així mateix, l'interès per saber com acompanyar en el desenvolupament integral dels alumnes tenint en compte les dimensions de la persona i la seva complexitat, ha anat incrementant. Un dels aspectes en els quals s'ha posat més èmfasi actualment és l'educació del ser, de les seves emocions i la interioritat. Aquest concepte d'interioritat tal com Ylla (2019) defensa, és un neologisme, el qual parla de sensibilitats, interessos, preocupacions i necessitats de l'ésser humà. Aquest concepte, però, ha estat interpretat i enfocat des de diferents òptiques per part de diversos professionals del món de l'educació que s'expliquen a continuació:

Per una banda, hi ha qui planteja aquest aprenentatge a partir de desenvolupar la intel·ligència espiritual. Torralba (2015) defensa que és de vital importància treballar la dimensió espiritual de la persona a les escoles com a eina per autoconèixer-se i adquirir habilitats de contemplació, escolta, silenci... Concretament, en el capítol de *la interioritat a l'escola laica*, argumenta que la intel·ligència espiritual és fonamental per al desenvolupament integral de la persona i que no necessàriament ha de tenir un sentit religiós.

Una cosa és que l'infant sàpiga identificar un llibre de la Bíblia, el nom d'un concili ecumènic, un sutra dels Vedas i el que va ser la Reforma, i una altra cosa molt diferent és que tingui les habilitats per meditar, per transcendir, per practicar la consciència plena o orar (Torralba, 2015, p.87).

Baker (2003) aprofunditza en el concepte de l'espiritualitat comprenent aquesta com un concepte tridimensional, compostat per: la dimensió de transcendència, transpersonalitat i

transmissió. Al igual que Torralba (2015), Baker coincideix en que l'existència de l'espiritualitat i el seu desenvolupament no es limita a una creença religiosa sino que tots els éssers en tenen. A més a més, aquest autor afirma que el treball personal i el desenvolupament i creixement de l'espiritualitat, tenen un impacte positiu en la qualitat de vida de les persones.

Quan les persones pensen en espiritualitat, confonen l'espiritualitat amb la religió, però l'espiritualitat és molt més que una creença religiosa. L'espiritualitat és un concepte molt més ampli que tracta sobre el sentit, el propòsit i el sentit de la vida” Baker (2003, p.51).

Per l'altra banda, hi ha la visió que explica l'educació del ser, l'educació de la vida interior, mitjançant les emocions i el coneixement d'aquestes per així poder gestionar-les, ser autoconscient d'allò que es va sentint i desenvolupar una bona autoestima. Segons Bisquerra (2009) l'educació emocional té com a finalitat l'adquisició i l'aprenentatge de les competències emocionals (habilitats de vida i benestar, consciència emocional, competència social, autonomia emocional i regulació emocional) les quals contribueixin al benestar personal i social. És a dir, que les persones tinguin les eines necessàries per afrontar les múltiples adversitats i situacions complexes que la vida els posa al davant.

Aquestes dues perspectives sobre l'educació de la vida interior estan estretament relacionades i ambdues són vàlides i complementàries. De manera que el plantejament d'una educació que inclogui l'aprenentatge sobre la vida interior que hom porta a dins, s'ha interpretat de diferents maneres per diferents pedagogs, mestres, psicòlegs... Per tant, l'enfocament que se'n faci de l'educació de la interioritat dependrà de la mirada que se'n faci per part dels professionals i l'èmfasi que hi posin en els aspectes que engloben al desenvolupament d'una vida interior rica.

Buxarrais i Burguet (2016) proposen una pedagogia de la interioritat, la qual té la possibilitat d'albergar diferents dimensions de la persona:

Un concepte novel·los que ens ajuda per la seva concepció espacial intuitiva i alhora, integradora: educar la interioritat. Aquesta paraula té la possibilitat d'albergar diferents dimensions de la persona. Així, pot albergar raó i emoció, memòria i voluntat, consciència i sensació, imaginació i intuïció, acció i passió, tu i jo... En

definitiva, útil per tenir en compte la complexitat de la persona (Buxarrais i Burguet, 2016, p.8).

Buxarrais i Burguet (2016) plantegen una educació de la interioritat partint de la comprensió holística de la persona i la necessitat de tenir cura del món interior per al benestar propi i col·lectiu. Per aprofundir respecte al concepte d'interioritat, es descriu des de diferents perspectives:

En primer lloc, es defineix a partir de la perspectiva científica de la neurociència cognitiva. En aquesta els conceptes claus són la consciència i l'autoconsciència.

D'una banda, la consciència; aquell estat de la ment que permet a l'individu adonar-se del que passa al seu voltant i dins seu. Tanmateix, també és necessari descriure l'activitat preconscious, la qual es dona quan hi ha processos mentals que es produeixen de forma automàtica. De manera que quan es fa una anàlisi de la interioritat, s'analitzaran fragments de tota aquesta activitat pre conscient per fer-la conscient. D'altra banda, l'autoconsciència; aquell procés mental que permet ser conscient de que s'és conscient. "Fa possible que reflexionem sobre la nostra pròpia ment i pensaments, analitzar la nostra interioritat i el nostre jo, autoanalitzant-nos de manera crítica i tenir present al nostre ésser" (Buxarrais i Burguet, 2016, p.34).

Bueno (2016) explica que l'autoconsciència és el principi de l'anàlisi de la interioritat del ser, i que per a poder desenvolupar-la, es precisa l'estructura neuronal encarregada de decidir quins estímuls són significatius; el tàlem. Aquest, necessita la cortesa prefrontal que contribueix a la capacitat de raonament, planificació de futur i presa de decisions, així com també, l'hipotàlem i l'amígdala, que ajuden a la gestió de la memòria i de les emocions, i, per tant, aporten la informació de les experiències prèvies i dels estats emocionals de la percepció conscient. Totes aquestes zones neuronals ajuden al llindar de consciència, i al desenvolupament de la reflexivitat atencional, i, per tant, a l'autoconsciència. .

Així doncs, per a l'anàlisi de la interioritat del ser, s'ha d'estimular els processos de reflexió i consciència, per portar-los a l'autoconsciència.

En segon lloc, es fa una reflexió sobre la cura ètica com a camí cap al ser. Buxarrais (2016) remarca la importància d'establir un diàleg amb un mateix, amb el món interior, ja que ajuda a la construcció del ser i de la identitat. També, defensa que un dels reptes educatius més importants consisteix en el fet de propiciar un desenvolupament de persones que actuïn amb

responsabilitat i compromís, que es coneguin a elles mateixes, les seves limitacions i fortaleces, amb autonomia de judici, amb mentalitat oberta i predisposició per escoltar als altres i junts, construir un món millor.

A fi de poder seguir aquest camí, és necessari recórrer als elements essencials per al creixement personal de la persona des del punt de vista ètic: la consciència i l'autoconeixement. Però la cura i l'estima d'un mateix comporta una actitud que fa a l'ésser humà responsable del que viu, i atorgar significat en funció de la repercussió en els altres i en el món. Aquesta actitud es va desenvolupant d'acord amb com els altres tracten a aquell subjecte i coneixent les relacions i expectatives dels altres cap a ell. L'autoconcepte que hom va construint en funció del que va vivint, té una certa influència en com es relaciona amb els altres, i per això és vital poder escoltar-se, tenir un temps d'escolta del propi món interior, per poder tenir també, més capacitat d'escolta a l'altra.

L'autoconcepte no consisteix únicament en saber i ser conscient de les nostres idees, emocions i sentiments, sinó de la forma en la qual s'organitzen per conformar un projecte de vida que tingui en compte les pròpies necessitats, però també, les dels altres (Buxarrais i Burguet, 2016, p.45).

Altrament, també és important donar èmfasi a l'apreciació emocional referint-se a l'autoestima i al sentiment de valoració personal, els quals només podran ser assolits si hom es coneix a ell mateix i estableix una bona relació amb qui és, amb els altres i amb el món. Maslow (1943) va descriure com a necessitat vital l'estima, posicionant aquesta necessitat de l'ego, en quart lloc, dins la piràmide de la jerarquia de les necessitats humanes.

Tot l'esmentat anteriorment ajuda a comprendre aquesta visió sobre l'educació de la interioritat des d'una perspectiva educativa que comprèn totes les dimensions de la persona. Concretament, l'existencial, interpersonal, intrapersonal i científic-corporal. Per aquesta raó, molts autors defensen la necessitat de començar a treballar aquestes a l'escola, ja que són necessàries per al desenvolupament integral dels infants i aporten múltiples beneficis en el seu creixement personal.

Per tant, parlar de l'educació de la interioritat o del món interior de la persona, fa referència a acompanyar en el procés de desenvolupament d'allò més genuí; la construcció del ser. És a dir, oferir experiències, moments i espais als infants per a desplegar el seu interior, descobrir la millor versió de cadascú.

Pel que fa als beneficis que aporta treballar l'educació de la interioritat a les aules, López (2015) explica els següents: Ajuda als infants a regular i gestionar les emocions, els sentiments d'una forma adequada i sana que els permet ser propietaris i protagonistes dels seus propis processos de vida, facilita l'aprenentatge d'aprendre a escollir, de tolerar la frustració, a ajornar la recompensa immediata, a estimar les seves coses, millora la intel·ligència emocional, permet desenvolupar la consciència d'un mateix, de les seves necessitats, dels seus límits i de les seves motivacions, proporciona la capacitat d'elaborar una pròpia idea del món (cosmovisió) i els capacita per poder fer-se grans preguntes de la vida sense por i amb confiança, incrementa del grau de concentració, redueix el nivell de conflictivitat, millora l'aprenentatge de la convivència i augmenta la capacitat d'escolta a l'altre, ja que quan es té temps per escoltar-se a un mateix, per tenir un diàleg amb la part més íntima i profunda de l'ésser, és quan realment, més capacitat es té per escoltar als altres i connectar.

Així mateix, és molt important fer èmfasi al fet que perquè aquesta pedagogia de la interioritat sigui possible, els mestres han de ser els primers a treballar la seva vida interior i tenir una bona formació entorn a com ensenyar aquesta als infants. Així doncs, entenent que l'educador és un acompanyant compromès amb la seva tasca i amb uns valors ètics i morals, no es pot deslligar de la seva formació com a persona, del seu treball interior. No seria possible oferir una educació de la interioritat, si el mestre no és un gran exemple d'aquest exercici i manera de viure, ja que tal com explica Bueno (2016), les neurones mirall permeten a l'educand percebre de forma preconscient l'honestat de les accions del seu educador:

Les neurones mirall ens permeten interpretar i imitar els comportaments dels altres, inclosos els emocionals. El mateix s'aplica als comportaments reflexius i a l'anàlisi de la interioritat. Qualsevol actuació educativa en pro de l'autoconeixement, per ser efectiu, ha de passar per l'exemple honest de l'agent educador, ja que això és el que de forma preconscient imitaran els individus subjectes al procés educatiu (Buxarrais i Burguet, 2016, p.41).

Taula 1

Pràctiques que poden contribuir al cultiu de la vida interior

Eines de treball per cultivar la interioritat	En què consisteix?	Com contribueix al cultiu de la vida interior?
Mindfulness (atenció plena)	Snel (2013) defineix el concepte de mindfulness com “l’aptitud de la ment per prestar atenció al que hi ha, aquí i ara, per estar totalment al cas de cada instant que vivim”.	<ul style="list-style-type: none">- Desenvolupa capacitats contemplatives- Concentració- Desenvolupa la intel·ligència emocional- Millora les relacions interpersonals
Ioga	Segons Garcia (2015) la paraula Ioga significa unió fent referència a la comprensió integral de la persona: ment, cos i ànima.	<ul style="list-style-type: none">- Ajuda a relaxar-se- Afavoreix la confiança i seguretat en un mateix- Millora la pressió arterial i la freqüència cardíaca.
Meditació	Walsh (1996) defineix el concepte de meditació com la “família de pràctiques dirigides a entrenar l’atenció, amb la finalitat d’augmentar la consciència i posar sota control voluntari els processos mentals”.	<ul style="list-style-type: none">- Contribueix la relaxació- Afavoreix el domini de l’estrès- Potencia l’autoconfiança- Fomenta el benestar psicològic
Visualitzacions	López (2007) descriu la tècnica de la visualització afirmen: “La visualització és l’habilitat psicofísica de representar-se mentalment qualsevol objecte,	<ul style="list-style-type: none">- Contribueix al creixement personal- Ajuda a regular la respiració- Promou l’oxigenació de les

	escenari o vivència integrant la voluntat i la imaginació”.	cè·l·lules
Focusing	En The International Focusing institute (2021), es defineix aquesta pràctica de la següent manera: “el Focusing Experiencial; una forma de “sentir”, és una pràctica que permet al nostre cos guiar-nos cap a un autoconeixement i curació més profunds; també és un poderós antídoto contra l’opressió i l’odi en temps caòtics”	<ul style="list-style-type: none"> - Redueix la tensió muscular - Construeix una millor relació interpersonal i intrapersonal - Potencia conèixer millor els propis sentiments i comprendre’ls - Desenvolupa la capacitat de concentració - Promou l’escolta a altres infants de forma empàtica i saber quins són els seus límits
Txi Kung	Segons l’Institut Internacional de Qi Gong (2015) la pràctica xinesa Txi Kung és una pràctica formada per suaus moviments, exercicis de respiració i concentració. La pràctica de moure conscientment l’energia per l’interior del nostre cos.	<ul style="list-style-type: none"> - Enforteix l’organisme en tots els àmbits (físic, mental i espiritual). - Afavoreix el coneixement i l’ús del sistema energètic del cos.
Biodansa	Segons Toro (2008): “Biodansa és un sistema d’integració humana, renovació orgànica, reeducació afectiva i de re-aprenentatge de les funcions originàries de vida, basat en vivències induïdes per la dansa, la música, el cant i les situacions de trobades en grup”.	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolupa les diferents potencialitats - Augmenta l’energia i la vitalitat - Incrementa de l’autoestima - Afavoreix la coordinació i la flexibilitat

Kinesiologia	Tal com Dennison (2011) explica: La kinesiologia és una tècnica motriu que facilita que les diferents àrees del cervell es connectin i que funcionin de manera integrada. És a dir, s'activen i treballen al mateix temps”.	<ul style="list-style-type: none"> - Afavoreix el bon funcionament dels hemisferis - Millora la connexió entre cos i ment - Fomenta tot tipus d'aprenentatge
--------------	--	---

Així doncs, d'acord amb la literatura científica actual s'afirma la importància i els beneficis de reservar un espai a l'escola per a la interioritat, ja que per poder oferir una educació integral i de qualitat, cal contemplar totes les dimensions de la persona. També, s'ha pogut evidenciar el fet que l'educació de la vida interior és un aspecte vigent i rellevant i del qual n'hi ha poc coneixement sobre com aplicar-ho a les escoles. Alhora, les fonts bibliogràfiques consultades subratllen l'essencial que és per als mestres anar-se formant i ser coherents amb el que ensenyen. En aquest cas, ser els primers a treballar la seva interioritat, ja que si el docent no té coneixements i no cultiva la seva vida interior, difícilment podrà transmetre-ho als infants. Per tant, a fi de poder dissenyar un pla d'acció que incorpori els aspectes més rellevants de la interioritat i que s'ajusti a les necessitats de la comunitat educativa, es realitzarà una àmplia detecció de necessitats que respongui a la següent pregunta: ***com cultivem la vida interior dels infants de l'etapa d'educació infantil?***

Pel que fa a l'objectiu principal d'aquest estudi és elaborar un pla d'acció sobre l'educació de la vida interior per a l'Escola Sadako (centre de pràctiques) el qual inclou una guia per a les famílies amb la intenció que aquestes tinguin l'oportunitat de fer un seguiment i implicar-se des de casa en l'educació de la vida interior dels seus fills i d'ells mateixos. Així doncs, per poder dur a terme un bon pla d'acció, en la detecció de necessitats els objectius de recerca són: indagar sobre la percepció dels mestres respecte a l'educació de la vida interior a l'etapa d'educació infantil, aprofundir sobre com educar i ajudar a cultivar la interioritat en el segon cicle d'educació infantil i conèixer amb profunditat els projectes d'educació emocional i el projecte de mindfulness i atenció plena de l'Escola Sadako.

Detecció de necessitats

Aquest estudi s'ha centrat en l'elaboració d'un pla d'acció entorn l'educació de la vida interior dels infants de l'etapa de segon cicle d'educació infantil de l'Escola Sadako.

La detecció de necessitats s'ha dut a terme a partir d'una recerca transversal de tipus descriptiu mixta que ha permès poder aprofundir sobre com educar la interioritat i dissenyar un projecte d'educació de la vida interior pel segon cicle d'educació infantil adaptat a les necessitats i interessos de l'Escola Sadako.

Pel que fa a la metodologia utilitzada és quantitativa i qualitativa. Per una banda, és quantitativa per la naturalesa de les dades obtingudes amb les quals s'ha pogut fer una anàlisi descriptiu a nivell quantitatiu que ha permès obtenir una visió general sobre els coneixements dels mestres respecte a l'educació de la vida interior i també, l'interès de les famílies pel pla d'acció conjuntament amb la guia. Per l'altra banda, és una investigació qualitativa perquè s'orienta en l'estudi i la comprensió del significat de les accions humanes i de la vida social, on s'han realitzat interpretacions d'acord amb la informació recollida amb instruments de caràcter qualitatiu que han permès comprendre un fet particular i individual, ampliant els coneixements sobre les estratègies per a l'educació de la vida interior i conèixer de fons les necessitats, mancances i fortaleces dels projectes d'educació emocional i de mindfulness i atenció plena de l'Escola Sadako que han permès ajustar millor el pla d'acció.

Contextualització

L'Escola Sadako, centre educatiu en què s'ha fet la detecció de necessitats per tal d'ajustar el pla d'acció a les necessitats reals del centre, és una fundació educativa laica que ofereix ensenyament a les etapes d'educació infantil, primària i secundària. Tal com explica el director Jordi Mussons i Mas (2018), el seu model educatiu se centra a treballar **actituds** que s'adquireixen en la vida quotidiana com el **compromís**, la **perseverança** i la **responsabilitat**. Per a fer-ho, tot el desplegament curricular dels diferents cursos, es basa en activitats, metodologies i estructures que fomenten la **participació**, l'**autonomia** i la **implicació** en el **procés d'aprenentatge**; elements claus en el desenvolupament maduratiu i personal. És un centre educatiu molt innovador que està en constant canvi, amb professionals molt implicats que duen a terme la seva tasca des de la cura, el respecte i l'estima cap als infants i cap a la seva vocació de mestres.

A més, el centre consta de diferents projectes, dins dels quals hi ha un projecte d'educació emocional i un altre de consciència de cos i mindfulness. Aquests dos projectes a l'etapa d'educació infantil els treballen de manera transversal, però no estan sistematitzats. Per aquest motiu, s'ha detectat la necessitat de plantejar un projecte d'interioritat que compregui tant la part emocional com la consciència de cos i mindfulness.

Participants

Els participants que han col·laborat i permès l'obtenció de les dades que han permès dur a terme la detecció de necessitats i poder així, desenvolupar i elaborar el pla d'acció, han estat els següents:

En primer lloc, s'ha reclutat una mostra de cinquanta mestres de segon cicle d'educació infantil de Catalunya per tal de poder ajustar el pla d'acció i analitzar si mestres de diferents escoles tenen coneixements i formació sobre la interioritat i quina concepció tenen respecte a l'educació de la vida interior amb infants de 3-6 anys. Pel que fa a la tipologia de centres, s'ha obtingut un 48% de respostes de mestres que treballen en centres concertats, un 50% de mestres que treballen en centres públics i un 2% en centres privats. A més, amb l'anàlisi dels resultats s'ha pogut observar que només el 6% de les escoles enquestades tenen un projecte d'interioritat en vigor. Els criteris d'exclusió s'han basat en l'edat, ja que no han pogut participar subjectes menors de 22 anys ni majors de 65 anys. Aquesta participació ha permès observar i comparar les opinions i els coneixements dels equips docents de les diferents escoles i poder aprofundir en la investigació.

En segon lloc, per tal de poder indagar sobre com educar la interioritat a educació infantil i les estratègies o pràctiques que afavoreixen el cultiu de la vida interior, s'han dut a terme quatre entrevistes a diferents professionals i experts en el tema: Berta Meneses; religiosa filipense i mestra zen en la línia de transmissió de Harada, Yasutani i Yamada, Marta Burguet; doctora en Pedagogia, professora de la Facultat d'Educació de la Universitat de Barcelona i escriptora del llibre *Aprendre a ser: per una pedagogia de la interioritat* (2016), Ana Eva Jarabo Fidalgo; professora de l'àrea d'humanitats dels estudis de Grau en educació Infantil i Primària de la FPCEE, Blanquerna - URL i Lluís López; doctor en Psicologia, llicenciat en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport, diplomad en Ciències Religioses, director del Programa TREVA de relaxació i meditació escolar i del Màster en Relaxació, Meditació i Mindfulness de l'ICE de la Universitat de Barcelona.

Taula 2

Participants experts en interioritat

Nom de l'expert en interioritat	Expert N°
Berta Meneses	Expert 1

Marta Burguet Arfelis	Expert 2
Ana Eva Jarabo Fidalgo	Expert 3
Lluís López González	Expert 4

En tercer lloc, amb la finalitat de poder fer una anàlisi més profund ajustar al màxim el pla d'acció a la realitat del centre, s'ha dut a terme un focus group amb els docents d'educació infantil del centre: Cristina Ferreres (Coordinadora d'educació infantil i cotutora de cursos), Maite de Llanes (EI5), Èlia Domínguez (EI5), Sara Roca (EI4), Mireia San Nicolas (EI4) i Elena Casadevall (EI3).

Finalment, a partir d'un qüestionari s'ha obtingut la col·laboració de les famílies d'educació infantil de l'Escola Sadako, els quals tenen edats compreses entre 33 i 51 anys i han afavorit en la detecció de necessitats per tal de poder incloure dins del pla d'acció una guia per a les famílies. També, amb la finalitat de poder ampliar la informació sobre l'educació de la interioritat a l'escola i a casa, s'ha incorporat un bloc de preguntes al respecte a l'entrevista realitzada a l'*Expert 4*.

Instruments

Aquest estudi consta d'instruments qualitatiu (entrevistes, graella d'observació i focus grup) i quantitatiu (qüestionaris) els quals s'han elaborat *ad hoc* per tal de poder recollir les dades necessàries que han permès realitzar una anàlisi profund a partir del qual s'ha pogut donar resposta als objectius plantejats en el treball i elaborar el pla d'acció per a l'Escola Sadako. Així doncs, a continuació es presenten els diferents instruments utilitzats:

Qüestionari: S'ha realitzat una enquesta per mitjà de Google Forms © dirigida a mestres del segon cicle d'educació infantil de Catalunya amb la finalitat de conèixer la seva concepció sobre la interioritat, la seva formació entorn aquest aspecte i la importància que té aquest àmbit en els centres escolars i poder així, ajustar el pla d'acció. Per tal de poder fer arribar aquest qüestionari a mestres de Catalunya, s'ha fet ús de la xarxa social *Facebook* enviant-lo a diferents grups de mestres com Docents Catalunya, Mestres Educació infantil, Mestres de Catalunya - Activitats i recursos T.A.C... S'ha obtingut un número de cinquanta respostes, de manera que ha permès extreure unes conclusions que mostren una certa validesa. Així mateix, el disseny del qüestionari s'ha fet detingudament començant per preguntes més generals a més concretes. Pel que fa a les dades sociodemogràfiques s'ha preguntat l'edat (22

a 65 anys), el sexe, els anys d'experiència en el món educatiu i la tipologia de centre en la qual treballen. Tot seguit, s'han elaborat un conjunt de preguntes més generals que s'han fet a partir d'una escala de tipus *Likert* (1932) així com també preguntes d'elecció múltiple, i cap al final, tres preguntes més concretes i de resposta oberta. També, s'ha realitzat un qüestionari per a les famílies dels infants de P3, P4 i P5 de l'Escola Sadako a fi de poder recollir informació sobre si els hi sembla interessant la proposta i quines inquietuds tenen al respecte. Aquest també s'ha fet mitjançant Google Forms ©. En aquest cas, la idea és elaborar ítems de resposta tancada a partir de la combinació entre respostes d'elecció múltiple i una escala de *Likert* (1932) respecte a què els hi sembla la proposta i com ho valorarien. Finalment, es farà una breu pregunta oberta perquè les famílies puguin aportar alguna idea o aspecte que no s'hagi comentat en el qüestionari i considerin important.

Entrevistes: S'han realitzat quatre entrevistes a experts les quals s'han enregistrat per mitjà de l'aplicació del telèfon mòbil "gravadora" demanant prèviament permís als entrevistats.

Graella d'observació: S'ha demanat permís a l'escola i a les famílies per a poder realitzar l'observació i la recollida de dades. Aquesta s'ha dut a terme durant els mesos de març i abril amb la finalitat de poder aprofundir sobre aquells punts forts i punts febles a l'hora de treballar aspectes de la vida interior dels alumnes a l'Escola Sadako. El disseny de la graella s'ha realitzat a partir d'uns paràmetres establerts per recollir la informació de forma precisa.

Focus group: S'ha dut a terme amb sis mestres d'educació infantil de l'Escola Sadako, les quals han estat informades prèviament amb una breu explicació de la temàtica i el motiu pel qual s'ha realitzat aquest focus grup.

Procediment

En primer lloc, s'ha contactat amb els diferents participants demanant la seva col·laboració i informant-los de la importància i valor de la seva participació per a l'elaboració d'aquest pla d'acció per a l'Escola Sadako. En segon lloc, s'ha dut a terme la recollida de dades i posteriorment, s'ha realitzat la corresponent anàlisi i interpretació dels resultats que han permès contrastar la informació cercada en la literatura escrita exposada en el marc teòric i extreure unes conclusions. Finalment, amb tota la informació recollida s'ha elaborat el pla d'acció per a l'etapa d'educació infantil de l'Escola Sadako junt amb la guia per a les famílies.

Condicions ètiques de la recerca

Aquest estudi compleix amb els quatre principis ètics de justícia, beneficència, autonomia i no maleficència, ja que s'ha respectat en tot moment els drets i la integritat de cada participant vetllant pel seu benestar i garantint la confidencialitat de les dades.

Resultats de la detecció de necessitats

Pel que fa als resultats, aquests es troben a l'annex 2 explicats de forma més detallada. A continuació, es presenta una breu síntesi:

Els resultats permeten afirmar i evidenciar la necessitat de l'Escola Sadako de reservar un espai a l'escola per a l'educació de la interioritat a l'etapa d'educació infantil a fi de poder garantir una educació integral i de qualitat. També, s'ha mostrat la importància de tenir integrat dins del currículum un programa d'interioritat per tal que els docents incorporin aquesta mirada holística de la persona en el seu fer i ser com a mestres. Així mateix, és rellevant destacar que tant els experts com els mestres han coincidit en el fet que manca formació i concretar sobre com educar la vida interior dels infants.

Altrament, els resultats posen de manifest que en un programa d'educació per a la interioritat és imprescindible que aparegui el benestar emocional, l'autoconeixement, l'autoconcepte, l'autoestima, la consciència corporal i sensorial i el gust pel silenci.

Referent a com treballar la interioritat els experts afirmen que hi ha diverses tècniques que contribueixen com el ioga, la meditació, la biodansa... i que totes són vàlides i complementàries. Alhora, han destacat que el més efectiu per cultivar la interioritat és establir unes rutines per tal que els infants vagin adquirint progressivament diferents estratègies que els permetin autoconèixer-se, escoltar-se, comprendre's a ells mateixos, al món i a l'entorn i poder trobar i connectar amb aquest espai íntim i misteriós de la persona. També, cal destacar que tal com defensen els quatre experts entrevistats, la mestra ha de tenir formació i creure en el que demana als infants, ser un referent i acompanyar sense intervenir en excés. I pel que fa a les condicions de l'espai, tots coincideixen en que ha d'haver-hi poca llum, coixins, catifes, algun element de la natura, música relaxant, alguna espelma aromàtica...

Per últim, a partir del qüestionari realitzat a les famílies, s'ha pogut afirmar que aquestes consideren molt necessari tant el projecte d'educació per a la vida interior com la guia per a les famílies.

Pla d'acció - La màgia que tots portem dins

El pla d'acció que s'ha dissenyat té en compte la mirada cap a l'infant, el rol de la mestra i les condicions bàsiques per a entrar en un clima que permeti dur a terme qualsevol pràctica d'interioritat. Així mateix, s'ha elaborat una programació anual per al curs 2022-2023 la qual presenta un seguit de dinàmiques per a l'educació de la vida interior tenint en compte les necessitats i el nivell maduratiu dels respectius cursos d'educació infantil.

A continuació es presenten unes taules que resumeixen les diferents dinàmiques proposades en cada curs junt amb els objectius. En l'annex 1 es poden veure les descripcions detallades de cada activitat i tot el pla d'acció complet.

Tal com Coronado (2019) explica, la connexió entre les diferents àrees i capacitats és imprescindible per assegurar que hi hagi coherència en les programacions anuals. Per aquest motiu, aquest pla d'acció sobre el cultiu de la interioritat s'ha dissenyat per al curs 2022-2023 tenint en compte les àrees i capacitats del currículum de segon cicle d'educació infantil (Servei d'Ordenació Curricular d'Educació Infantil i Primària, 2016) oferint un conjunt de dinàmiques específiques per cada curs des de les quals treballar la interioritat de forma transversal, progressiva i continuada al llarg de l'etapa de Primer Ensenyament:

Curs	Trimestre	Area
P3, P4 i P5	1r trimestre	Descoberta d'un mateix i dels altres
	2n trimestre	Descoberta de l'entorn
	3r trimestre	Comunicació i llenguatges

Pel que fa a les capacitats aquestes s'han distribuït per cursos:

Curs	Capacitat
P3	Aprendre a ser i actuar de forma cada vegada més autònoma
P4	Aprendre a pensar i a comunicar
P5	Aprendre a descobrir i a tenir iniciativa
P3, P4 i P5 (Sessions internivells)	Aprendre a convidaure i habitar el món

Dinàmiques d'interioritat per als tres cursos d'educació infantil

A continuació es presenten algunes propostes que es poden realitzar amb els tres cursos d'educació infantil per tal de cultivar la interioritat de manera transversal i sistematitzada.

Taula 12

Dinàmiques per dur a terme a P3, P4 i P5

Títol de l'activitat	Objectius
<i>Meteorologia personal</i>	- Desenvolupar la capacitat d'expressar el que senten
<i>L'arbre dels desitjos</i>	- Treballar la capacitat d'expressar el que senten
<i>Atenció al caminar</i>	- Treballar la consciència corporal i l'entorn
<i>Exercici de gratitud</i>	- Fomentar el valor de la gratitud
<i>Cercle de diàleg</i>	- Treballar alguna necessitat detectada (resolució de conflictes, sentit de pertinença, - Desenvolupar la capacitat d'expressar el que senten
<i>Taller de tardor</i>	- Treballar la consciència corporal
<i>Taller d'hivern</i>	- Desenvolupar la capacitat artística i emocional
<i>Taller de primavera</i>	
<i>Taller d'estiu</i>	- Treballar l'autoconeixment

Per últim, a fi de poder treballar la interioritat de manera transversal i sistemàtica s'ha elaborat un calendari anual en el qual es proposa dur a terme pràctiques d'interioritat alternant-les cada dia. També, es proposen quatre al llarg del curs per dur a terme les sessions internivell de tallers de les estacions. A continuació es presenten els indicadors i tot seguit, el calendari:

Calendari projecte d'interioritat curs 2022-2023

SETEMBRE

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

OCTUBRE

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

NOVEMBRE

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

DESEMBRE

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

GENER

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

FEBRER

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

MARÇ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

ABRIL

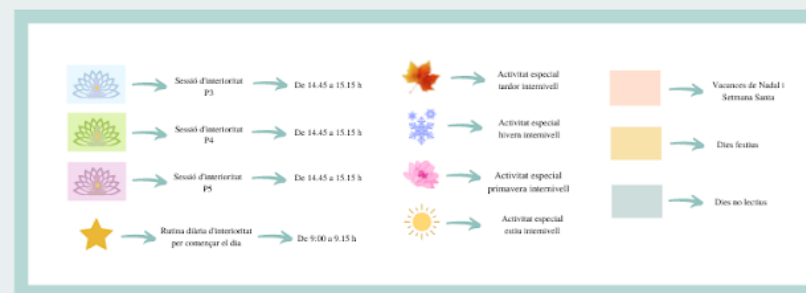
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

MAIG

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

JUNY

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		



Guía per a les famílies

Pel que fa a la guia que s'ha elaborat per a les famílies, s'ha dissenyat amb la finalitat de poder fer un seguiment i poder treballar conjuntament família-escola per garantir una educació i cultiu de la vida interior de major qualitat. El format en el qual es presenta la guia és digital i consta de cinc blocs que constitueixen l'estructura. A continuació, en la Taula 21 es poden observar els diferents blocs i en l'annex 2 es pot veure l'explicació detallada de cada apartat de la guia.

Taula 13

Resum de la guia per a les famílies

Blocs	Contingut
Bloc 1	Concepte d'interioritat
Bloc 2	Beneficis de la interioritat en el desenvolupament dels infants
Bloc 3	Recomanacions per a les famílies
Bloc 4	Dinàmiques per cultivar la interioritat amb infants
Bloc 5	Recursos per treballar la interioritat a casa

Mecanismes d'avaluació del pla d'acció

A fi de poder avaluar el projecte d'interioritat, es proposa fer una reunió de claustre al final de cada trimestre per tal de posar en comú el funcionament del pla d'acció i plantejar possibles millores. Així mateix, es durà a terme una petita assemblea amb els infants d'educació infantil per tal de poder conèixer i escoltar la seva opinió.

També, en finalitzar el curs escolar s'enviarà un qüestionari a les famílies per veure com han percebut el funcionament del pla d'acció amb els seus fills.

Conclusions

Aquest estudi permet afirmar i evidenciar la necessitat de l'Escola Sadako de tenir un projecte per a l'educació de la vida interior a l'etapa d'educació infantil per tal de garantir una educació que tingui en compte totes les dimensions de la persona i fomenti el desenvolupament integral dels infants. Per tant, s'ha assolit l'objectiu principal d'elaborar un pla d'acció que s'ajusti a les necessitats de l'escola.

Viabilitat i factibilitat en el context de l'aplicació

Aquest projecte s'ha dissenyat de manera que s'adapta al context i necessitats de l'escola, a nivell de continguts, espais, horaris, personal implicat... En la detecció de necessitats s'ha pogut comprovar que realitzar un pla d'acció per a cultivar el món interior dels infants a l'etapa d'educació infantil resulta molt pertinent, ja que a P3, P4 i P5 no tenen sistematitzat els projectes d'educació emocional i mindfulness i atenció plena. Per tant, tenir un programa en el qual es contemplin ambdós projectes i s'incorporin altres tècniques que afavoreixin el treball de la interioritat, pot resultar molt enriquidor i contribuir en la millora i l'aplicació d'una educació que potencii l'aprendre a ser, desenvolupar un bon autoconcepte, autoestima i identitat a partir de connectar amb l'espai interior i més íntim de la persona, amb l'essència, amb el jo.

A més, el fet de proporcionar una guia per a les famílies també permet que aquest programa resulti més atractiu i factible, ja que la família i l'escola són els agents educatius principals dels infants i poder fer-los partícips d'aquest aprenentatge un seguiment i acompanyament de major qualitat als infants.

Limitacions i possibles dificultats

Tot hi haver realitzat una detecció de necessitats molt amplia, hagués estat molt interessant haver realitzat l'observació als tres cursos d'educació infantil per tal de poder determinar i ajustar encara més el pla d'acció a les necessitats i interessos corresponents a cada curs. També, val a dir que una altra limitació d'aquest estudi ha estat la dificultat en el procés de recollida de dades i avaluació a partir de l'observació que s'ha fet a la classe de P3 d'*Els dofins*, ja que els projectes d'educació emocional i d'atenció plena i mindfulness no estan sistematitzats a educació infantil. Per tant, hi ha hagut algunes complicacions a l'hora d'avaluar totes les subcategories plantejades en la graella d'observació.

Així mateix, una altra limitació ha estat el fet de no haver portat a la pràctica el pla d'acció i no haver-lo pogut avaluar ni presentar a l'escola, tot i que s'han explicat els mecanismes d'avaluació de manera que es pugui avaluar en cas que es posés en pràctica en un futur. Per aquest motiu, es té previst presentar el projecte al centre educatiu en els pròxims mesos.

Aportacions del projecte

En primer lloc, aquest estudi proporciona la integració de diverses perspectives respecte al concepte d'interioritat el qual s'ha interpretat de múltiples maneres.

En segon lloc, aquest pla d'acció ofereix el plantejament de l'educació de la vida interior per infants de 3 a 6 anys partint d'una mirada holística i integral de la persona. Es comprèn la interioritat com quelcom inherent en totes les persones i que el cultiu d'aquesta s'aconsegueix a partir de fer conscient el món interior mitjançant diverses pràctiques que fomentin la descoberta d'aquest univers que hom porta a dins i que alhora, el connecta i li permet comprendre's a ell mateix, a l'entorn i als altres.

En segon lloc, es proposa una programació anual per al curs 2022-2023, aportant una vista panoràmica dels objectius educatius, els criteris per avaluar l'assoliment d'aquests i la distribució temporal dels continguts. A més, es contempla el treball de la interioritat al llarg dels tres cursos d'educació infantil tenint en compte les necessitats i interessos de cada curs, de manera que els infants vagin adquirint i desenvolupant les diferents competències progressivament i posteriorment, seguir a primària amb els projectes que l'escola ja té establerts entorn l'educació de la vida interior.

Finalment, cal destacar el fet que es té en compte la importància i el valor del treball en equip i la relació família-escola com a pilar fonamental per garantir un acompanyament de qualitat als infants. Així doncs, es comprèn la necessitat d'escoltar a les famílies, fer-los partícips i oferir-los un seguiment del que fan els seus fills/es a l'escola per tal de treballar conjuntament amb un objectiu comú: acompanyar i contribuir en el desenvolupament integral dels infants.

Prospectiva

Un cop havent finalitzat aquest pla d'acció, es considera que seria interessant poder aplicar-lo en altres centres educatius a nivell estatal adaptant-lo a cada escola mitjançant una primera avaluació de necessitats.

Altrament, s'ha dissenyat un *SITE* en el qual s'exposa tot el programa d'educació de la vida interior per als tres cursos d'educació infantil amb la finalitat que tant l'equip docent de l'escola com les famílies i altres centres educatius interessats el puguin consultar:

[SITE - PROGRAMA DEL CULTIU DE LA INTERIORITAT - LA MAGIA QUE TOTS PORTEM DINS](#)

ANNEXOS

Fonts de documentació

- Armstrong, T. (2017). *Inteligencias múltiples en el aula. Guía práctica para educadores. Multiple Intelligences in the Classroom (2nd edition)*. ASCD, Alexandria, Virginia, EE. UU.
https://www.planetadelibros.com/libros_contenido_extra/37/36195_INTELIGENCIAS_MULTIPLES_AULA.pdf
- Baker, D. C. (2003). Studies of the inner life: The impact of spirituality on quality of life. *Quality of Life Research*, 12, p.51-57. Kluwer Academic Publishers.
<https://link.springer.com/content/pdf/10.1023/A:1023573421158.pdf>
- Bisquerra Alzina, R. (2009). *Orientació psicopedagògica, educació emocional i ciutadania*. Aloma. *Revista de Psicologia i Ciències de l'Educació*. (num. 23-24, p. 119-128). <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/97142/1/569277.pdf>
- Boix, A. (2015). *Educar la interioritat. Ara criatures*.
https://criatures.ara.cat/criatures/educar-interioritat_1_1249331.html
- Buxarrais, M i Burguet, M. (2016). *Aprender a ser. Por una pedagogía de la interioridad*. Editorial GRAÓ.
- Delors, J. (1996). *Educació: Hi ha un tresor amagat dins*. Centre UNESCO de Catalunya.
<https://drive.google.com/file/d/0B3qR5gexInZbUmhPU3VTV0FraEk/view?resourcekey=0-gH9qqgEIR0KfMRwWzwQgfA>
- Dennison, P. (2011). *Brain Gym. Llibre per al professorat.: Activitats senzilles per a l'aprenentatge amb tot el cervell*. Graó Educació.

- Ferrer, D. M. (2011). Relat autobiogràfic: la pedagogia de les emocions a l'educació infantil. http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/77170/fr_2011_9.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Font, R. (2017). Un món interior per educar. Ara criatures. https://criatures.ara.cat/infancia/educar-interioritat-infants_1_1249344.html
- Garcia, D. (2015). *Ioga i educació. Un aprenentatge per a la vida*. Comunicació Educativa: revista d'ensenyament de les comarques meridionals de Catalunya, (28), p. 47-52.
- Gardner, H. (1993). *Frames of Mind. The Theory of Multiple Intelligences*. Basic Books, Nova York.
- Gardner, H. (2001). *La inteligencia reformulada: las inteligencias múltiples en el siglo XXI*. Paidós.
- Institut Internacional de Qi Gong. (2015). *Qué es el Qi Gong*. <https://www.iiqg.com/que-es-el-qi-gong/>
- Jarabo, A.E. (2019). *La consciència perceptiva i el silenci contemplatiu en l'educació de l'escolta i la interioritat en La Pedagogia Social en un entorno VICA: ¿Viejos problemas. Nuevas perspectivas? Comunicaciones y conclusiones*. Blanquerna. (p. 53-57). <https://congressos.blanquerna.edu/sips2019/wp-content/uploads/2020/01/Libro-de-actas-Congreso-SIPS-2019.pdf#page=53>
- León, B. (2019). *Eduquem ciutadans: Com promoure la ciutadania a Educació Infantil (3-6 anys)*. Facultat de Psicologia, Ciències de l'educació i de l'esport, Blanquerna - Ramón Llull. <https://www.recercat.cat/bitstream/handle/2072/374175/LE%C3%93N,%20BLANCA.pdf?sequence=1>
- López, L. (2007). *Relajación en el aula. Recursos para la Educación Emocional*. Wolters Kluwer.
- López, L. (2015). *Educación la interioridad*. Plataforma editorial.

- Maslow, A. H. (1943). *A theory of human motivation*. *Psychological Review*, 50 (4), 370–396.
- Piaget, J., Inhelder, B. (1966). *La psicologia de l'infant*. Edicions 62.
- Snel, E. (2013). *Tranquils i atents com una granota*. Kairós.
- The International Focusing institute. (2021). *What is focusing?*
<https://focusing.org/felt-sense/what-focusing>
- Torralba, F. (2015). *Inteligencia espiritual en los niños*. Plataforma Actual.
- Tolentino, J. (2017). *Petita teologia de la lentitud*. FRAGMENTA EDITORIAL.
- Toro, R. (2008). *Biodanza*. Editorial Cuarto Propio.
- Romeu, S. P. (2018). *Espiritualitat sense religió. Mindfulness aplicat a l'educació social*. *Educació social. Revista d'intervenció socioeducativa*, (69), 65-83.
- Walsh, Roger. "Meditación." *Natura Medicatrix: Revista médica para el estudio y difusión de las medicinas alternativas* 43 (1996): 16-22
- Ylla, Ll. (2019). *A la recerca d'una interioritat humanitzadora*. *Qüestions de vida cristiana*. (Nº 264., pp. 43-56).
https://www.fundaciojoanmaragall.org/wp-content/uploads/QVC-264_Ylla.pdf