

A portrait of Ester Camprodon Rosanas, a woman with long dark hair, wearing a red corduroy jacket over a white shirt. She is smiling and looking directly at the camera. The background is a wooden wall with a framed poster and a small white notice.

ESTER CAMPRODON ROSANAS

Psicòloga i doctora en
psiquiatria

Fundació CIC

Via Augusta, 205
08021 Barcelona
Tel. 93 200 11 33
fundaciocic@fundaciocic.org
www.fundaciocic.org

Segell

Publicació de la Fundació CIC

Consell de redacció

Susanna Álvarez (coordinadora),
Ricard Bahí, Josep Carreras, Eugènia
Mañas, Mònica Santamaria, Mireia
Serrano i Montserrat Villagrasa

Continguts

Paula D'Acosta, Mar Balseira Ruiz,
Laia Alférez Alorda, Oliva Subirana
Magdaleno, Joan Calabuig i Gaspar,
Júlia Nuix Udina, Maria Pla Cos, Jan
Castillo Paredes, Josep Palau i Orta,
Josep Illa Roca, Sara Solà Martín,
Ricard Bahí i Albuquerque i Carles
Duarte i Montserrat

Supervisió lingüística

Linguacom, SL

Disseny i maquetació

MANEKO

Impressió

Winihard

Dipòsit legal

B-21561-05

ISSN

2013 – 0775 (paper)
2013 – 0783 (internet)

Edició

200 exemplars

Consulta

www.fundaciocic.org

Contacte

segell@fundaciocic.org

SUMARI

03 EDITORIAL

04 DIÀLEG

Conversa amb Ester Camprodon Rosanas

Susanna Álvarez Rodolés i Mònica Santamaria Solsona

10 ESCOLES

«Puc anar a la Pilar?»

Paula D'Acosta Chacón, alumna de quart de secundària de l'Escola Thau Barcelona

What's Up! Com vas de salut mental?

Mar Balseira Ruiz i Laia Alférez Alorda, professores de secundària de l'Escola Thau Sant Cugat

Podem seguir caminant amb una pedra a la sabata?

Oliva Subirana Magdaleno, Cap d'Estudis de CIC Escola de Batxillerats

La música, sempre aliada

Joan Calabuig i Gaspar, director de Virtèlia Escola de Música

Tornar-se neurosmart

Júlia Nuix Udina, responsable de CIC Idiomes Sant Cugat i Formació a Empreses

El pes del silenci

Maria Pla Cos, directora de CIC Cicles Formatius

24 PERSONES (ALUMNI)

Prendre decisions des de la passió i l'exigència

*Jan Castillo Paredes, antic alumne de l'Escola Thau Barcelona
i Paula D'Acosta Chacón, Paula D'Acosta Chacón CIC Escola de Batxillerats*

27 EDUCACIÓ, SOCIETAT I VALORS

Més enllà de les etiquetes i les pantalles

*Josep Palau i Orta, Coordinador d'Internacionalització i School Counselor CIC
Escola de Batxillerats*

30 FAMÍLIES

Construir espais de reflexió compartida

Josep Illa Roca i Sara Solà Martín, Associació de Famílies de l'Escola Thau Barcelona

32 VINCLES

Una aliança transformadora

Ricard Bahí i Albuquerque, membre del Consell de redacció de Segell

33 DESTACATS

Llibres que fan país

Carles Duarte i Montserrat, Director general de la Fundació CIC

EDITORIAL

Viure no és un camí lineal, sinó un aprenentatge continu en què la incertesa actua, sovint, com a fil conductor. En un món en transformació constant, on els reptes globals s'entrellacen amb les nostres vivències més íntimes, conceptes com la salut i la resiliència (el tema que vertebrava aquest número de la revista *Segell*) deixen de ser mers objectius abstractes per convertir-se en pilars fonamentals de la nostra existència.

Susanna Álvarez Rodolés
Coordinadora de la revista *Segell*

La Fundació CIC us convida a submergir-vos en una reflexió profunda sobre el vincle indissociable que uneix aquests dos conceptes.

Tradicionalment, hem entès la salut com l'absència de malaltia. Avui, però, sabem que és un estat dinàmic de benestar físic, mental, emocional i social. La salut és l'equilibri fràgil que ens permet interactuar amb l'entorn, crear vincles i desplegar el nostre potencial. Però, què passa quan aquest equilibri es trenca? Aleshores sorgeix la resiliència, que no és simplement la capacitat de resistir els embats de la vida, sinó la virtut de transformar-nos a través d'aquests. No es tracta de tornar al punt de partida immutables, sinó de refer-nos i renèixer amb noves eines, més forts i més savis.

La comunitat educativa de la Fundació CIC ha estat sempre un reflex d'aquesta actitud vital. L'aprenentatge és, en si mateix, un acte de resiliència: caure, comprendre l'error, aixecar-se i continuar avançant. Ensenyar i aprendre ens ensenya a habitar la vulnerabilitat sense por. Promoure la salut des de l'acció pedagògica implica dotar les generacions actuals i futures de la flexibilitat mental necessària per entomar els canvis, gestionar la frustració i trobar sentit enmig de la complexitat. La salut es cultiva en l'atenció mútua, en l'escolta activa i en la creació d'espais segurs on créixer. Els articles que trobareu a continuació en són una bona mostra.

Aquestes pàgines volen ser un altaveu per a veus expertes, testimonis i mirades diverses que ens recorden que la resiliència no és un do innat, sinó una habilitat que es practica i es contagia. És una responsabilitat compartida. Perquè la veritable salut, com la resiliència, es nodreix de la col·lectivitat: ens curem i ens enfortim quan ens sabem acompanyats.

Com sempre, us convidem a llegir aquest número de *Segell* com una brúixola per al present i per al futur. Creiem que és una oportunitat per recordar que, davant de qualsevol adversitat, la voluntat humana de superació i el compromís amb la vida sempre troben la manera de bategar amb més força.

Bona lectura!

DIÀLEG

Conversa amb Ester Camprodon Rosanas

Psicòloga i doctora en psiquiatria

Quan el Consell de Redacció de *Segell* va decidir quin era el tema transversal d'aquest número, salut i resiliència, el nom d'Ester Camprodon Rosanas va emergir amb força. Recentment incorporada al Patronat de la Fundació CIC, és adjunta a la Direcció Mèdica i directora del projecte Henka a l'Àrea de Salut Mental de l'Hospital Sant Joan de Déu Barcelona, i també exerceix a la Unitat de Trastorns Psicòtics Incipients. És investigadora principal del projecte Henka, una iniciativa orientada a la promoció del benestar emocional en adolescents, joves i del seu entorn.

Hem parlat amb ella de tot plegat, en una conversa molt interessant que valora la visió humanista per a tenir cura dels infants i adolescents.

Ens hi acompanyeu?



Susanna Àlvarez Rodolés i Mònica Santamaria Solsona
Membres del Consell de redacció de Segell

📷 Elena Serraviñals

“Les escoles són un entorn clau per a la promoció del benestar emocional”



El febrer del 2025 es va signar l'acord marc d'associació preferent amb l'Hospital Sant Joan de Déu amb la Fundació CIC, fet que ha significat la teva incorporació al nostre Patronat. Quina és la teva visió d'aquest organisme avui?

Crec que la Fundació CIC és un actor clau en l'àmbit educatiu, amb una trajectòria sòlida i una clara vocació transformadora. Destacaria especialment la seva capacitat de generar projectes amb impacte real en els centres educatius i d'integrar una mirada pedagògica i humana molt coherent amb els reptes actuals. Ambdues institucions comparteixen uns valors fonamentals, com el compromís amb la persona, que són essencials per impulsar iniciatives amb sentit i recorregut.

En què et sembla que es podrà concretar aquest acord entre la Fundació CIC i l'Hospital Sant Joan de Déu?

Sobretot en la transferència de coneixement entre l'àmbit de salut i educació. Això es pot traduir en formació als equips docents, programes de promoció del benestar emocional i accions de prevenció que arribin de manera estructurada als centres.

Hem vist com la pandèmia va afectar –i molt!– la salut emocional dels nostres infants i joves. Quin creus que és el paper de les escoles? Com n'hem de tenir cura?

Les escoles són un entorn clau per a la promoció del benestar emocional perquè formen part del dia a dia dels infants i joves. Es tracta de generar contextos segurs, relacions de qualitat i eines perquè els infants i joves desenvolupin recursos personals. La prevenció i promoció de la salut emocional és clau que es desenvolupi en l'entorn natural dels infants i joves. Per aquest motiu,

també cal anar més enllà de les escoles i fer presència allà on és l'infant, l'adolescent i el seu entorn. La resiliència és sistèmica i cal abordar-la tant des del punt de vista individual (oferint eines com les habilitats socioemocionals als infants i joves), familiar (acompanyant les famílies en la parentalitat amb recursos per enfortir-la) i resiliència social (la que té a veure amb el seu entorn). En aquest punt parlariem de la resiliència escolar, que es construeix a partir de cinc dimensions clau:

1. Relacions positives: vincles de confiança i suport entre alumnat i docents (per exemple, sentir que hi ha un adult de referència al centre).
2. Sentit de pertinença: sentir-se part de la comunitat educativa i valorat dins del centre.
3. Inclusió: reconèixer i respectar la diversitat, i garantir que tothom hi té cabuda.

4. Participació activa: implicar l'alumnat en decisions i activitats del centre.

5. Sensibilització en salut mental: promoure el benestar emocional, reduir l'estigma i facilitar demanar ajuda.

Treballades de manera integrada, aquestes dimensions permeten generar un entorn protector que ajuda els adolescents a afrontar les dificultats i a sortir-ne enfortits.

Els equips docents, com han d'actuar davant de la realitat actual?

Els equips docents són clau de detecció i acompanyament. Cal donar-los formació i eines pràctiques perquè se sentin segurs a l'hora d'abordar situacions emocionals i saber quan cal derivar a serveis especialitzats. És important que els equips directius puguin oferir el suport i les eines necessàries per desenvolupar aquesta tasca,

i també poder tenir cura del benestar emocional del docent. En el marc de la formació als docents de Henka, fem un taller de benestar emocional per als docents que és molt ben rebut. Al mateix temps, es valora la formació rebuda, que dona eines per desenvolupar les habilitats socioemocionals a l'aula i també eines de detecció de problemes de salut mental i maneig de situacions difícils. Els vectors clau per als equips docents són la combinació de formació i suport per desenvolupar la seva tasca.

En aquest sentit, creus que el conveni signat amb l'Hospital Sant Joan de Déu arriba en un bon moment?

Sens dubte. Arriba en un moment en què hi ha una consciència social molt clara sobre la importància de la salut mental, però també una necessitat de passar de la sensibilització a l'acció. Més enllà de la salut mental, també es valora tenir en

compte els diferents àmbits de la salut de l'infant i el jove i com podem establir col·laboracions entre ambdues institucions a benefici dels infants, adolescents i la comunitat educativa. Actualment, ja estem fent col·laboracions molt interessants amb la unitat mediambiental, i la col·laboració de les escoles Thau en diferents iniciatives de l'Hospital com la cantata de nades, entre d'altres.

Quin és l'origen del projecte Henka i com el definiries?

Henka neix de la necessitat d'abordar el malestar emocional dels adolescents des d'una mirada preventiva i comunitària i amb rigor científic. Enfront de la problemàtica de l'increment de problemes de salut mental, Sant Joan de Déu –i gràcies a l'impuls de la Z Zurich Foundation–, iniciem el 2023 el projecte Henka, una paraula d'origen japonès que significa 'camí de transformació en positiu sense



possibilitat de retorn al punt d'origen'. Volem fomentar un canvi de cultura per adonar-nos que cal enfortir el benestar emocional dels adolescents i el seu entorn per tal de prevenir o retardar els problemes de salut mental. Henka és un programa de promoció i prevenció en salut mental centrat en el benestar emocional, amb accions específiques per enfortir la resiliència i les competències socioemocionals d'adolescents, joves i el seu entorn.

A qui s'adreça?

El programa actua de manera global sobre adolescents i joves, famílies, centres educatius i professionals de l'educació i la societat en general (sensibilització i reducció de l'estigma). L'enfocament del programa abraça diverses perspectives: des de la prevenció universal (no només per a població amb diagnòstic), la promoció del benestar emocional, el desenvolupament de la resiliència i la intervenció sistemàtica, utilitzant els agents naturals de socialització (escola, família, comunitat).

Com funciona?

Henka és un projecte de cocreació entre tres àmbits clau: professionals de salut mental, agents educatius i adolescents i joves, que participen activament en el seu disseny. Com ja hem comentat, aquest projecte inclou formació per a docents i famílies i programes de resiliència a l'escola, accions de sensibilització i comunicació social i una plataforma digital de suport, aprenentatge i acompanyament. Pel que fa a la feina que fem als centres educatius, podem concretar-vos que, de primer a quart d'ESO es fan vuit sessions, on es treballen cinc habilitats socioemocionals (autoregulació emocional, habilitats interpersonals, assertivitat, autoestima i autoeficàcia i *mindfulness* o atenció plena). A tercer i quart ESO s'inclou una sessió de presa de decisions i una de gestió de l'estrès. Henka és un programa que connecta recerca, pràctica clínica i educació per generar impacte real en els joves i el seu entorn, fet amb rigor científic i avaluació d'impacte i amb la col·laboració d'institucions públiques d'educació i salut.

Una de les virtuts de Henka és el fet de ser un projecte global amb tota la comunitat educativa, però segurament aquesta globalitat implica certes dificultats.

Com les gestioneu?

Amb molta resiliència. Henka treballa amb diferents departaments (Salut i Educació) i entitats. És un projecte que ha comportat un gran repte pel treball integral entre diferents àmbits. Implica escoltar-se molt, treballar de manera conjunta i cocreant el programa entre tots els actors sense perdre la rigurositat científica i posant al centre l'alumnat i la comunitat educativa. Ho abordem amb una implementació progressiva, adaptant-nos a cada centre i treballant molt la coordinació entre els diferents agents. Al final, és aquest treball conjunt el que dona sentit al propòsit final. Un agent sol no pot tirar endavant un projecte amb aquestes característiques. Les dificultats formen part del camí, ens enriqueixen i ens ajuden a créixer a tots.

“Cal enfortir el benestar emocional dels adolescents i el seu entorn”

El paper de les famílies, lògicament, també és fonamental per ajudar a enfortir el benestar emocional d'adolescents i joves. Amb quines eines treballau aquesta implicació?

A través de tallers, recursos pràctics i espais de reflexió. També estem apostant per formats més accessibles, com continguts digitals, per facilitar que les famílies puguin incorporar estratègies en el seu dia a dia. Aquí a Catalunya, gràcies a la implicació dels referents de benestar emocional (Salut) i els BxB (Educació) fem la sessió de parentalitat a les escoles. A més, l'equip Henka ofereix seminaris web oberts a tothom.

Ara mateix esteu focalitzant els esforços en el pòdcast Henka. Com sorgeix la idea i quina n'és la finalitat?

El 4 de febrer de 2026 es va estrenar el videopòdcast *Henka. El viatge de l'adolescència*, una iniciativa solidària pensada per arribar a famílies i docents d'una manera propera i accessible, que ofereix eines per enfortir les habilitats socioemocionals

i acompanyar els adolescents. La sèrie consta de set episodis i combina dues idees clau: l'adolescència com a viatge i la importància d'anar allà on són els joves. Per això, cada capítol se situa en un espai diferent i aborda una habilitat específica a través de converses amb experts dels àmbits educatiu, científic i social.

El recorregut inclou llocs com el centre Acompanya'm i un institut on s'implementa el programa, el club d'atletisme Canaletes (autoregulació emocional), la Casa Sagnier (assertivitat), la Cova de Sant Ignasi (*mindfulness*), la Fageda d'en Jordà (consciència emocional), el Gran Teatre del Liceu (autoestima i autoeficàcia) i, finalment, l'Hospital Sant Joan de Déu Barcelona, on es tanca el viatge parlant d'empatia.

Per acabar, què ens podries explicar de la implantació del projecte Henka a Thau Barcelona?

Thau Barcelona és un centre amb el qual mantenim un vincle consolidat, ja que es va incorporar al programa el curs 2023-

2024 i ha donat continuïtat a la seva implementació en els cursos posteriors. Actualment, això implica que acumulen tres cursos d'experiència en el desplegament del **programa**. La implementació es duu a terme a primer d'ESO, per garantir una intervenció sistemàtica en aquesta etapa educativa. Pel que fa a l'equip docent, cinc professionals han rebut la formació corresponent, fet que afavoreix una aplicació més sòlida i coherent del programa al centre. Cal destacar també la participació de l'Àlex Carulla en el grup de discussió amb docents, qui aporta la seva experiència i contribueix al procés de valoració i millora del programa.

ESCOLES

“Puc anar a la Pilar?”

Paula D'Acosta Chacón

Alumna de quart de secundària de l'Escola Thau Barcelona

THAU
Barcelona

Tothom sap que el que recordarà un alumne dels seus anys viscuts a l'escola són els amics, els professors, les anècdotes, les matèries, i molt més... Però hi ha una cosa que, per molt petita que pugui semblar, constitueix una part especial dins dels moments viscuts a l'escola: la infermeria.

La infermeria de Thau sempre ha estat el petit refugi en aquells moments en què no sempre ens sentim bé. Un espai acollidor per a quan necessitem descansar i trobar-nos millor. Els dibuixos d'infants a les parets, els llits sempre nets i les figures repartides pels racons, són una petita part del que ens recorda a aquest lloc. Ubicada en el tram que separa la vida d'infantil a primària, s'ha convertit en un petit oasi necessari en casos «d'emergència».

Tot i que parlem d'una petita cambra, la veritat és que cap alumne pensa en la infermeria com un simple lloc, com una simple sala sense nom. A l'Escola Thau, quan algú parla de la infermeria, pensa en la persona que s'encarrega de cuidar-nos sempre que ho necessitem: la Pilar. De fet, aquest és el nom amb què anomenem aquesta cambra, tan petita i alhora tan important per a Thau: «Puc anar a la Pilar?»

Es diu que durant uns anys l'escola és la teva segona família, i no podríem estar més d'acord perquè, per començar, els amics són com els segons germans; i qui ha estat una segona mare per a nosaltres, durant la nostra estada a l'escola, és la Pilar.

La Pilar, a la infermeria, és qui, quan caiem, ens dona una bossa amb gel. Ella ens

escolta i ens dona bons consells; ella ens neteja la ferida i ens alleuja el mal de cap. Ella és qui ens ajuda a fer caure la dent que fa el romancer, i ens la dona a dins d'un sobre, perquè se la puguin emportar la Fada de les Dents o el Ratolí Pérez.

La Pilar sempre sap com ajudar-nos i ho demostra cada dia quan ens atén i resol els nostres problemes amablement. Febre, torçades de turmell, etc., la Pilar sempre aconsegueix fer-nos sentir millor.

La Pilar, durant tots aquests anys, s'ha guanyat el respecte i l'estimació de tothom. Pilar, gràcies per cuidar-nos. T'estimem molt!



Il·lustració d'Eulàlia F. i Ander E., alumnat d'educació primària de l'Escola Thau Barcelona (curs 2025-2026)



Pilar Marañón, la infermera de l'escola. Autora: Noemí Colliderram (curs 2025-2026)

What's Up! Com vas de salut mental?

Mar Balsera Ruiz i Laia Alférez Alorda
Professores de secundària de l'Escola
Thau Sant Cugat

THAU
Sant Cugat

Per què un projecte sobre salut mental?

«La salut mental no només és l'absència de malalties. Es defineix com un estat de benestar en el qual l'individu és conscient de les seves pròpies capacitats, pot enfrontar-se a les tensions del dia a dia, pot treballar de manera productiva i contribuir a la seva comunitat.» (OMS, 2007)

Segons l'OMS (2025), a escala global, aproximadament un de cada set joves d'entre 10 i 19 anys presenta algun trastorn mental, fet que representa al voltant del 15% de la càrrega mundial de malaltia en aquest grup d'edat. Entre les principals causes de malaltia i discapacitat durant l'adolescència arreu del món, destaquen

la depressió, l'ansietat i els trastorns de conducta. El suïcidi es troba entre les tres primeres causes de mort en persones d'entre 15 i 29 anys.

L'adolescència és una etapa clau i profundament formativa del desenvolupament, caracteritzada per importants canvis físics, psicològics, emocionals i socials. En aquest període, determinats factors contextuais —com l'exposició a la pobresa, l'abús o la violència— poden incrementar la vulnerabilitat dels adolescents davant dels problemes de salut mental.

A aquests factors s'afegeixen els tabús i les reticències que, culturalment i al llarg del temps, s'han construït al voltant del benestar emocional i la salut mental.

Aquests tabús han donat lloc a prejudicis i estigmes que dificulten el reconeixement i la normalització del malestar psicològic. La por al judici social, al «què diran» i a ser estigmatitzats, sovint es trasllada als joves, que, davant la manca de consciència sobre la importància de la salut mental, tendeixen a ocultar el seu patiment. Aquesta situació pot provocar que l'accés als serveis d'atenció especialitzada es produeixi de manera tardana o, en alguns casos, que no es produeixi en absolut, amb el consegüent impacte negatiu sobre la seva qualitat de vida i el seu desenvolupament personal.

En aquest context, es posa de manifest la necessitat de desenvolupar iniciatives que contribueixin a apropar el coneixement



Alumnat de primer d'ESO fent l'activitat «Un garbuix d'emocions» de l'àrea Cultura i Valors. Autora: Mar Balsera (curs 2023-2024)

sobre salut mental als adolescents, i promoguin una mirada oberta, informada i lliure d'estigmes. Davant les dificultats existents per parlar del malestar emocional i per accedir de manera precoç als serveis especialitzats, esdevé imprescindible impulsar projectes de prevenció i sensibilització orientats a aquest col·lectiu dins l'entorn escolar.

Què és What's Up! Com vas de salut mental? (+Obertament)?

Obertament és una organització que va néixer el desembre de 2010 de la mà dels principals agents socials de la salut mental a Catalunya i actua mitjançant campanyes de màrqueting social i projectes de transformació via assessorament,

eines, serveis i recursos per als àmbits sanitari, educatiu i laboral i els mitjans de premsa i comunicació.

En l'àmbit educatiu, Obertament, en col·laboració amb el Departament d'Educació, ofereixen el projecte What's Up! com vas de salut mental?, un projecte gratuït adreçat a la població jove, en funcionament des del curs educatiu 2015-2016.

El projecte fomenta parlar de salut mental a l'aula de manera natural i normalitzada amb l'objectiu de trencar el tabú i l'estigma existents, i crear espais de visibilització i confiança de la salut mental en l'entorn educatiu mitjançant una sèrie de materials didàctics autoavaluables, competencials i curriculars que poden

ser implementats durant tot el cicle de l'ESO pel mateix professorat dels centres educatius.

Recorregut a l'escola els darrers anys

What's Up! com vas de salut mental? va començar tímidament a la nostra escola ara fa quatre cursos. Després de rebre un correu de l'organització Obertament amb la proposta, un petit grup de professores es va engrescar amb la idea i, amb l'ajuda de direcció i el suport del del Departament d'Orientació Psicopedagògica (DOP), es va proposar al claustre de primer d'ESO dur a terme una prova pilot de les activitats proposades pel programa. En valorar a final de curs que la proposta oferia moltes possibilitats, es va considerar



Col·lecció de diaris emocionals d'alumnat i cursos diversos. Autora: Mar Balsera (curs 2025-206)



Alumnat de primer d'ESO fent posada en comú de l'activitat de tutoria «Desmuntant la felicitat». Autora: Mar Balsera (curs 2024-2025)



Alumnat de primer d'ESO fent posada en comú de l'activitat de tutoria «Desmuntant la felicitat». Autora: Mar Balsera (curs 2024-2025)

oportú repetir l'experiència a primer d'ESO i escalar-la a segon d'ESO. I així cada any fins a completar tota l'etapa.

El programa va en paral·lel amb la maduresa de l'alumnat dins l'etapa i en els primers cursos està enfocada a l'autoexploració emocional i l'autoconeixement; en canvi, en els últims cursos s'identifiquen els diferents malestars emocionals per prevenir-los quan es pugui i acompanyar-los i gestionar-los.

Per donar uns quants exemples, des de la matèria de Llengua Catalana treballen l'autoconeixement fent un autoretrat descriptiu i creen un pòdcast sobre salut mental. A Plàstica fan una representació de les emocions a través de l'art i els seus elements. A Educació Física treballen l'expressió corporal i el llenguatge no verbal i el seu vincle amb les emocions. A Cultura i Valors fan introspecció emocional i reconeixement de les emocions per fomentar l'autonomia de l'alumnat, els forneixen del llenguatge que els cal per anomenar

les diferents emocions que poden experimentar i fomenten el respecte, entenent que una mateixa situació pot despertar emocions diverses i que totes són vàlides. A Biologia es treballa el concepte de salut des d'un punt de vista holístic i integrador amb la salut mental a través de preguntes i respostes i fent recerques en grup. A Llengua Anglesa i Llengua Francesa empatitzen amb les experiències de diferents personatges a través de jocs de rol. I així, més de 25 activitats i càpsules vehiculades des de les diferents matèries.

Les tutories també estan molt implicades en el projecte a través d'un seguit de càpsules emocionals. A primer d'ESO l'alumnat desmunta la idea de felicitat que ens venen les xarxes socials i es treballa la comunicació no violenta. A segon d'ESO l'alumnat fa mapes emocionals on s'identifiquen les emocions que associen a les diferents àrees de la seva vida. A quart d'ESO, quan la maduresa de l'alumnat ho permet, es treballen les distorsions cognitives i com afecten la nostra autoestima.

I també té un focus important el treball de l'autonomia emocional i la resiliència a través de les experiències viscudes.

Des del començament s'ha considerat clau que el professorat disposés de la llibertat d'adaptar, modificar o ampliar el material del programa per fer-se'l seu i, en alguns casos, el DOP ha entrat a les aules a fer codocència amb el professorat que ho ha sol·licitat.

Un exemple de proposta d'ampliació va ser la introducció d'un diari emocional com a part del projecte. Aquest diari es dona a primer d'ESO i l'alumnat el decora per a ell. A tutories es guarda fins que acaben l'etapa de l'ESO. La idea és que en aquest diari l'alumnat pugui plasmar, sigui a través de l'escrit o del dibuix, les reflexions i els aprenentatges de les diferents activitats acomplides, per afavorir la introspecció. Com qualsevol diari, és privat, personal i intransferible.

Actualment, l'ajuda dels caps d'àrea és

important per donar més visibilitat i consistència al projecte, i s'integra en les diferents programacions i en els PAT (pla d'acció tutorial).

Per què hem decidit apostar-hi? Què ens agrada del projecte? Quins beneficis hi hem observat?

El Decret 175/2022, de 27 de setembre, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació bàsica, reconeix el currículum com una potent eina de futur per al desenvolupament integral de totes les persones en els aspectes cognitius, emocionals, afectius i relacionals, i identifica el benestar emocional d'infants i joves com un dels vectors en què s'han de focalitzar els esforços i totes les estratègies. Aquest benestar emocional comprèn tant l'experiència subjectiva de sentir-se bé, en harmonia i amb tranquil·litat, com també l'experiència personal de satisfacció amb si mateix per poder afrontar les dificultats i superar-les en positiu.

Aquest projecte és una proposta que dona resposta a aquesta necessitat. Un aspecte que trobem important és el fet que inclogui a tot el personal docent, i no solament els especialistes del DOP, i això fa que el benestar emocional sigui cosa de tothom. A més, el programa està dissenyat des d'un vessant autoexploratori i facilita la diversitat de respostes emocionals. Com a beneficis durant aquests anys d'implementació, hem observat que s'han generat espais de diàleg entre el professorat entorn el benestar emocional i també s'ha creat l'oportunitat que tant el professor-tutor com els especialistes formin part de la formació i el desenvolupament emocional de l'alumnat.

En resum, el projecte What's Up! com vas de salut mental? es presenta com una proposta que respon de manera adequada a la necessitat d'apropar els joves a la comprensió de la salut mental, per facilitar espais de reflexió, informació i diàleg. Iniciatives com aquesta contri-

bueixen a normalitzar el malestar psicològic, a fomentar la consciència sobre la importància de cuidar la salut mental i a promoure la demanda d'ajuda quan és necessària, per afavorir el benestar emocional durant l'adolescència i al llarg del cicle vital.

Podem seguir caminant amb una pedra a la sabata?

Oliva Subirana Magdaleno
Cap d'Estudis de CIC Escola de Batxillerats

CIC
Escola Batxillerats

«Vull que el meu fill sigui feliç», em diu una mare. Somric, seguim parlant i penso «podem créixer sense experimentar malestar?». Més tard intento treure'n l'entrellat. I acabo per pensar que en el fons es referia al seu benestar.

Quan treballes amb adolescents, uns 500, d'edats entre 16 i 18 anys, estàs sempre vivint un mateix moment, et sents atrapat en el temps. Passi el que passi al món, aquests joves sempre tenen les mateixes pors, desitjos, expectatives de futur, amors (i desamors) i unes famílies darrere que volen el millor per a tots ells. Però, què és el millor? Què els dona benestar?

L'adolescència sempre ha estat lligada a una certa infelicitat (un cert «malestar»); i, sí, ho hem d'acceptar, és part de la vida i del creixement, i la nostra tasca és ajudar-los a conèixer-hi. Hem de tenir present que malgrat que nosaltres ja l'hem viscuda, la nostra experiència els servirà de ben poc.

Ras i curt, els adolescents només necessiten un entorn segur: una habitació (o cova), una família, una escola amb professionals amb sentit comú, sentit de l'humor i paciència i, sobretot, un ecosistema que afavoreixi aquest creixement ràpid, atropellat i sovint arrauxat. «Ja són grans» diem sovint, però hem de continuar aturant-los, marcant límits i, alhora, fer-los creure que són ells mateixos que se'ls van posant.

No oblidem aquests sopars quan ens expliquen el tema que estan treballant a classe de Filosofia (i no ens ho podem creure, estem mantenint una conversa; per fi!). És llavors quan tornen a ser el centre i no ens hem d'aixecar de taula, aquests moments no tenen preu.

L'escola ofereix un seguit de moments, situacions, experiències, vaja, és un petit laboratori amb olor de perfum de temporada, on de vegades les coses surten bé i d'altres, no tant. Aquí és on els nostres joves s'inicien en l'aprenentatge del que implica la paciència, la gestió de l'error i la perseverança. Acceptar, dialogar, fer autocrítica i seguir endavant sempre dona molt bons



Diferents moments a les aules de CIC Escola de Batxillerats. Autor: Rafa Nieto (curs 2025-2026)



resultats, tant a curt com a llarg termini, i és quan l'alumne se sent ple i orgullós de la feina ben feta.

L'experiència i els exalumnes que tornen a l'escola a visitar-nos ens diuen que l'adolescent vol estar envoltat d'adolescents, però que també accepta amb gratitud la companyia d'adults diversos, endreçats, pacients, dialogants, motivats i implicats. És aquest l'ambient idoni quan no saps qui ets ni ets capaç de planificar el que faràs la setmana que ve; formar part d'una comunitat, una tribu, on tots estem vivint moments d'alta intensitat i d'un altíssim grau d'aprenentatge.

Fer, desfer i refer ben envoltat dona sentit a aquest camí cap a aquest equilibri, i la nostra fita és el benestar. Perquè el malestar forma part de la vida i aquí, a l'escola, aprenem a viure tots plegats, resolent situacions incòmodes i celebrant les fites assolides.

Podem seguir caminant amb una pedra a la sabata? Autocrítica, autoconeixement, calma, perspectiva i esperit crític.

La música, sempre aliada

Joan Calabuig i Gaspar
Director de Virtèlia Escola de Música

Virtèlia
Escola Música

La música ha estat present en totes les cultures com una eina d'expressió, comunicació i cohesió social. Més enllà del seu valor artístic, avui sabem que té un impacte directe sobre la salut i el benestar de les persones. En aquest sentit, la música no només ens acompanya emocionalment, sinó que també pot esdevenir un recurs terapèutic i un motor de resiliència.

Diversos estudis han demostrat que escoltar o practicar música pot reduir l'estrès, disminuir l'ansietat i millorar l'estat d'ànim. Fisiològicament, la música pot influir en la freqüència cardíaca, la

respiració i fins i tot en la producció d'hormones com el cortisol. Això fa que sigui una eina accessible i eficaç per promoure la salut general, que afavoreix tant l'equilibri emocional com el benestar físic.

En aquest context, la musicoteràpia emergeix com una disciplina que utilitza la música de manera estructurada amb finalitats terapèutiques. En persones amb necessitats especials, la musicoteràpia pot millorar la comunicació, estimular capacitats cognitives i afavorir l'expressió emocional. En el cas de la gent gran, especialment en situacions de deteriorament cognitiu com les demències, la música

pot activar records, fomentar la interacció social i reduir l'aïllament. Així, esdevé un pont entre el passat i el present, i una eina per mantenir la identitat personal.

Pel que fa a la resiliència, la música també hi juga un paper fonamental, especialment en l'àmbit interpretatiu. Fer un concert implica exposició pública, pressió i incertesa. Els músics sovint han de fer front a imprevistos: errors tècnics, problemes acústics o distraccions. Aquestes situacions requereixen una gran capacitat d'adaptació i control emocional. La gestió de l'error durant una actuació és un element clau. Igual que en l'esport,



Imatge de l'assaig obert de la Jove Capella Reial a Virtèlia (treball de resiliència i cohesió de grup). Autor: Joan Calabuig (curs 2024-2025)

l'error no s'ha de percebre com un fracàs, sinó com una oportunitat d'aprenentatge. El músic resilient és el qui és capaç de continuar interpretant malgrat una errada, sense quedar bloquejat. Aquesta habilitat d'oblidar l'error, focalitzar-se en el moment present i seguir endavant, és essencial per mantenir el flux de la interpretació i preservar la qualitat del conjunt.

A més, l'experiència d'actuar davant d'un públic contribueix a desenvolupar l'autoconfiança i la tolerància a la crítica. La valoració posterior, tant interna com externa, pot ser una eina de creixement si es gestiona de manera constructiva.

Així, la música no només ens ajuda a expressar emocions, sinó també a construir una actitud més forta i flexible davant les dificultats.

En definitiva, la música és una aliada poderosa per a la salut i la resiliència. Tant en l'àmbit terapèutic com en la pràctica artística, ofereix recursos per afrontar els reptes, gestionar les emocions i créixer davant l'adversitat. Incorporar-la a la nostra vida no és només un plaer, sinó també una inversió en benestar i desenvolupament personal.

Tornar-se neurosmart

Júlia Nuix Udina

Responsable de CIC Idiomes Sant Cugat i Formació a Empreses



Avui dia, aproximadament el 20% de l'alumnat té un cervell neurodivergent, i la majoria presenta necessitats educatives especials. Dins d'aquest col·lectiu, la dislèxia és un dels diagnòstics més freqüents: s'estima que entre un 10% i un 15% dels estudiants en tenen, seguida pel trastorn per déficit d'atenció i hiperactivitat (TDAH) i el trastorn de l'espectre autista (TEA).

Malgrat els esforços constants per part del professorat per adaptar-se a les particularitats de cada alumne, el sistema educatiu continua pensat, en gran manera, per a persones neurotípiques, que representen aproximadament el 80% de l'alumnat.

No fa tants anys, quan aquests trastorns d'aprenentatge eren majoritàriament

desconeguts o quan no hi havia tanta investigació com ara, generalment s'etiquetaven les persones neurodivergents com desmotivades, disruptives o fins i tot com els «pallassos» de la classe. El motiu n'és clar: si el cervell no processa la informació amb la rapidesa exigida, l'alumne no té espai per expressar-se al seu ritme, i això pot derivar en una actitud menys proactiva. No obstant això, cal entendre que les persones neurodivergents acostumen a ser molt intel·ligents i creatives, amb idees brillants, i sovint aporten idees poc convencionals i imaginatives, a més de ser especialment bones en la resolució de problemes.

Davant d'aquesta realitat, a CIC Escola d'Idiomes hem fet un pas endavant. Hem fet un curs amb l'expert en dislèxia i neurodivergències Boelo van der Pool per transformar

la nostra escola en una *neurosmart school* (escola experta en neurodivergències). Fa uns anys, un alumne o una alumna amb un trastorn d'aprenentatge no hauria encaixat dins el nostre sistema, i li hauríem recomanat un altre enfocament pedagògic per tal d'aprendre idiomes. Ara, però, el nombre creixent de diagnòstics ens ha empès a anar adaptant-nos-hi. Van der Pool ens ha proporcionat les eines per poder donar a tot l'alumnat, tant neurodivergent com neurotípic, les mateixes oportunitats.

Una de les idees clau és que no tothom processa la informació de la mateixa manera. Ell expressa aquestes diferències d'una manera molt gràfica: el cervell neurotípic seria com un cotxe familiar, que avança a un ritme constant. En canvi, una persona amb TEA pot processar la infor-



Boelo van der Pool, expert en dislèxia i neurodivergències (curs 2024-2025)



Presentació a classe d'anglès. Autora: Jo Johnson (curs 2024-2025)

mació com un Ferrari en una carretera sense límits: ràpid, eficient i amb una gran capacitat de concentració. Finalment, el cervell d'algú amb dislèxia o TDAH s'assemblaria més a una bicicleta: potser més lent, però amb més marge per observar, explorar i descobrir camins alternatius, tot descobrint noves perspectives.

Amb tot això en ment, hem introduït canvis concrets a l'aula. Per exemple, seleccionem els llibres de text no només pel contingut, sinó també per l'estructura i el disseny, per facilitar la comprensió i reduir distraccions. Als exàmens, cuidem la tipografia i evitem blocs de text densos, i oferim temps extra a qui ho necessiti perquè pugui treballar al seu ritme. Les proves de nivell també han estat redisse-

nyades per tal de facilitar-ne la compleció. A més, apostem per potenciar l'expressió oral i la creativitat: al llarg del curs treballlem en quatre projectes que permeten a l'alumnat desenvolupar-se més enllà de l'escriptura tradicional, a més de donar-los l'oportunitat de mostrar la seva creativitat.

Pel que fa al professorat, la clau és l'acompanyament. Sense necessitat de canviar radicalment l'estructura de les classes, els docents saben com donar suport a l'alumnat amb dificultats d'aprenentatge: oferint-los proximitat, guiant-los durant les activitats i ajudant-los a gestionar el temps, per exemple recordant-los en quin punt es troben o empenyent-los a iniciar una tasca. A més, dividim les sessions en parts més curtes per evitar

que les activitats es facin feixugues i facilitar la concentració, especialment dels alumnes a qui els costa arrencar.

En definitiva, adaptar-se a la neurodivergència ja no és una opció, sinó una necessitat real dins les aules d'avui. Entendre que no tot l'alumnat aprèn ni processa la informació de la mateixa manera ens obliga a repensar pràctiques, però també obre la porta a un model educatiu més just i inclusiu. Al cap i a la fi, no es tracta que tot l'alumnat avanci igual, sinó que cadascú pugui arribar a l'objectiu amb les eines que necessita i, sobretot, desplegant tot el seu potencial.

El pes del silenci

Maria Pla Cos
Directora de CIC Cicles Formatius

CIC
Cicles Formatius

Parlar de salut mental en el context de la formació professional (FP) continua sent, massa sovint, un exercici incòmode. A les aules de cicles formatius es concentren realitats diverses, trajectòries interrompudes, itineraris que no han estat lineals. I, tanmateix, el relat dominant continua situant l'èmfasi en l'ocupabilitat, en la inserció laboral, en la capacitat de donar resposta a les demandes del mercat. Però, què passa amb el benestar emocional de l'alumnat? Quin espai ocupa dins d'aquest model?

Una part significativa dels estudiants d'FP no arriba a aquests estudis per una decisió vocacional clara, sinó després d'haver transitat per experiències educatives complexes. No és estrany trobar-hi joves que han acumulat fracassos, que han sentit que no encaixaven en altres

itineraris o que, senzillament, no han estat escoltats. En aquest sentit, cal desmuntar una idea profundament arrelada: la tria entre batxillerat i FP no respon tant a una essència o a una capacitat intrínseca de la persona com al moment vital que travessa. Les decisions educatives no es prenen en el buit; estan condicionades per factors emocionals, socials i contextuals que sovint escapen al control del mateix alumnat.

Malgrat aquesta evidència, el pes de l'estigma persisteix. Encara avui, l'FP és percebuda, en molts entorns, com una opció de segona. Aquest relat no només circula en l'imaginari col·lectiu, sinó que també es reproduïx, de manera més o menys explícita, en l'àmbit familiar. Sense voluntat de culpabilitzar, és pertinent assenyalar que determinades dinàmi-

ques —com la sobreprotecció, la dificultat per escoltar els interessos reals dels joves o la pressió per sostenir itineraris acadèmics que no responen a la seva realitat—, poden contribuir a generar frustració i desconexió. Quan un jove percep que la seva elecció és viscuda com un fracàs, el seu benestar emocional es ressent.

En aquest context, la salut mental esdevé una dimensió clau, però alhora invisibilitzada. L'estrès, l'ansietat o la desmotivació no són fenòmens aliens a l'FP; al contrari, formen part del dia a dia de molts alumnes que intenten reconstruir el seu vincle amb l'aprenentatge. Tanmateix, els espais per abordar aquestes qüestions són escassos o inexistents. El sistema educatiu continua privilegiant els resultats mesurables, les competències tècniques, la productivitat. Però aprendre un



ofici també implica aprendre a gestionar la frustració, a tolerar l'error o a sostenir processos personals complexos.

Aquesta manca d'espais per abordar el malestar no és casual. Respon a una manera d'entendre l'educació que tendeix a separar, de manera artificial, l'aprenentatge tècnic de l'experiència emocional. Com si formar bons professionals fos només una qüestió d'adquirir competències i no també de construir una relació saludable amb el procés d'aprendre propi. En el cas de l'FP, aquesta dissociació es fa especialment evident: es demana a l'alumnat que sigui resolutiu, adaptable, eficient, però rarament hom li ofereix eines per entendre què li passa quan no pot sostenir aquest ritme. El resultat és un silenci sostingut, una mena de pacte implícit segons el qual tot allò que no

encaixa amb la lògica productiva queda fora del discurs educatiu. I, tanmateix, és precisament aquí on es juga bona part de l'èxit —o del fracàs— d'aquestes trajectòries.

Aquest silenci té conseqüències tangibles dins l'aula. Es manifesta en absències reiterades que no sempre s'expliquen, en abandonaments prematurs que es llegeixen com a manca de compromís, en actituds apàtiques que sovint amaguen desconexió o cansament emocional. També es fa visible en la dificultat de molts alumnes per sostenir processos d'avaluació continuada o per confiar en les capacitats pròpies després d'experiències prèvies de fracàs. Sense un espai on posar paraules a tot això, el risc és que el malestar es cronifiqui o es tradueixi en noves ruptures amb el sistema educatiu.

En el fons, el problema no és que a l'FP hi hagi alumnat amb motxilles pesades; el problema és que massa sovint fem veure que no hi són. Parlem d'inserció, de competències, de rendiment, però evitem entrar en allò que realment travessa aquestes trajectòries: el malestar, el dubte, la sensació d'haver arribat tard o per un camí equivocat. I mentre continuem sostenint —a l'escola, a les famílies, en el relat social— que hi ha itineraris de primera i de segona, el missatge que reben molts joves és clar, encara que no es digui en veu alta. Potser el que cal no és tant repensar què fem amb ells com què expliquem, entre tots, sobre què vol dir aprendre i quin valor donem a cada camí.

PERSONES (ALUMNI)

Prendre decisions des de la passió i l'exigència

Jan Castillo Paredes

Antic alumne de l'Escola Thau Barcelona i CIC Escola de Batxillerats

Estudiar Medicina sent corredor de muntanya té una màgia especial per a algú curiós com jo. M'apassiona entendre la fisiologia i identificar en mi mateix, quan entreno, processos que després estudio a la facultat; com comprendre el motiu d'un defalliment. Són coneixements fascinants que aporten sentit al meu entrenament.

M'apassiona córrer, la muntanya i la competitivitat. Per rendir a l'alt nivell has d'afinar molts punts, tant físics com mentals, i estudiar-ho t'ajuda a posar el rumb necessari per millorar. Poder explicar des del coneixement i la ciència les adaptacions físiques que preparam amb l'entrenament m'ajuda a poder rendir millor. I tinc la sort que he comptat amb l'acompanyament de bons entrenadors, com el Ferran Alboquers i l'Oriol Requena, a més de l'equip del Centre de Tecnificació de Catalunya.

Com a estudiant i atleta, la combinació d'estudi i entrenament és el meu dia a dia, tot i que gaudeixo més de l'esport sense la pressió de la universitat. Encara que a l'inici el cap sempre prefereixi el sofà, intento posar-m'hi ràpid i sense pensar-hi gaire; així aconsegueixo superar la mandra inicial i notar els efectes positius, tant físics com mentals, de la pràctica esportiva diària.

Quan el cos diu «prou» en unes sèries exigents o davant les adversitats d'una cursa, crec que són situacions que s'han d'aprofitar per créixer i lluitar-les. Aquest patiment, aquest dolor fins i tot, t'empeny a millorar. M'agrada posar-me al límit; no cada dia, és clar, però trobar aquest puntet on sents que evoluciones.

En canvi, el patiment de la lesió és diferent, i has de tenir el cap més clar que mai. Ara que n'estic passant una, em serveix pensar que és temporal, que vindran temps millors i que cada sessió m'acosta

més a tornar a córrer sense perdre adaptacions.

L'èxit és relatiu i jo el trobo en compaginar una carrera que m'apassiona amb la competició al més alt nivell. Estudiar Medicina requereix una gran exigència en temps i organització, que m'allunya inevitablement de l'elit esportiva. Malgrat això, no deixaré d'intentar-ho perquè és el que m'apassiona. Tinc la sort que no només em motiva buscar aquest alt rendiment, sinó que estimo el fet de córrer i el medi on ho faig: la muntanya.

Soc conscient que la felicitat en allò que fas implica un preu i cal saber dir «no» i renunciar. Per no col·lapsar, em marco petits objectius a curt termini i busco pauses per desconnectar; plantejo la temporada com una cursa de llarga distància on aquests avituallaments serveixen per recuperar forces i gaudir abans de seguir endavant.



«KV Zegama, un dels quilòmetres verticals més mítics i amb més ambient del món de la cursa de muntanya». Autor de la fotografia: @b.art98 (maig de 2025)

Escollir entre Medicina i competició és una decisió que ja vaig prendre quan vaig decidir fer tots els crèdits a la carrera. També quan vaig decidir portar grups de cursa de muntanya (trail), i apostar perquè la meua vida esportiva no fos només la competició. Ser esportista d'elit és una feina de 24 hores: fer l'entrenament de la millor manera possible, descansar al màxim, seguir una alimentació controlada i dir que no a gairebé tot per aprofitar cada sessió al 100%.

Per a mi, Medicina i entrenament sempre aniran de braçet. La salut és la base de la Medicina, i l'entrenament i la nutrició en són pilars fonamentals. M'atrau molt la medicina esportiva. Em fa il·lusió pensar que algun dia podré acompanyar atletes en les seves lesions o qualsevol persona a assolir els seus objectius, sigui començar a córrer o arribar a ser un dels millors en la pràctica de la seva disciplina esportiva. Poder acompanyar perfils tan diferents seria el meu èxit més gran.



«La meva cursa preferida, a la Vall de Núria, la vall més especial per a mi de Catalunya». Autor de la fotografia: Guillem Riera Alvaro (setembre de 2024)



«Campionat d'Espanya amb la selecció catalana a Canfranc. Una cursa preciosa». Autor de la fotografia: Gerard Campderros (juny de 2025)

EDUCACIÓ, SOCIETAT I VALORS

Més enllà de les etiquetes i les pantalles¹

Josep Palau i Orta

Coordinador d'Internacionalització i School Counselor. CIC Escola de Batxillerats

A CIC Batxillerats, parlar de salut i resiliència no és un afegit, sinó una línia de treball sostinguda al llarg dels anys. En un context acadèmic exigent i selectiu com el batxillerat —amb valor en si mateix i com a porta d'accés a estudis superiors cada cop més demandants—, el benestar de l'alumnat esdevé una condició indispensable per a l'aprenentatge i el creixement personal.

Des de fa anys, l'Escola ha fet una aposta clara per l'atenció a la diversitat. Aquesta aposta s'ha concretat en la incorporació d'un equip d'assessorament psicopedagògic estable i en la creació de la Comissió d'Atenció Educativa Inclusiva (CAEI), que coordina mesures i seguiments. Cada curs s'elaboren diverses desenes de plans individualitzats (PI), adaptats a necessitats educatives específiques molt diverses, que van des de dificultats i trastorns d'aprenentatge fins a situacions d'angoixa, trastorns de la conducta alimentària o altes capaci-

tats. Aquesta mirada integral posa la salut emocional al centre i entén la resiliència com una competència que es construeix amb acompanyament i expectatives ajustades.

L'experiència acumulada ha permès constatar, però, que hi ha tres àmbits clau que reclamen una atenció encara més profunda per donar resposta a les necessitats creixents de l'alumnat: l'atenció personalitzada més enllà de les etiquetes, el desenvolupament emocional i contextual de les competències instrumentals (lectoescriptura i raonament matemàtic), i els reptes associats a l'ús de les noves tecnologies. Aquesta constatació és el fil conductor d'un projecte de centre alineat amb les directrius de la Fundació CIC i orientat a enfortir des d'una mirada integral les necessitats presents i futures de l'alumnat.

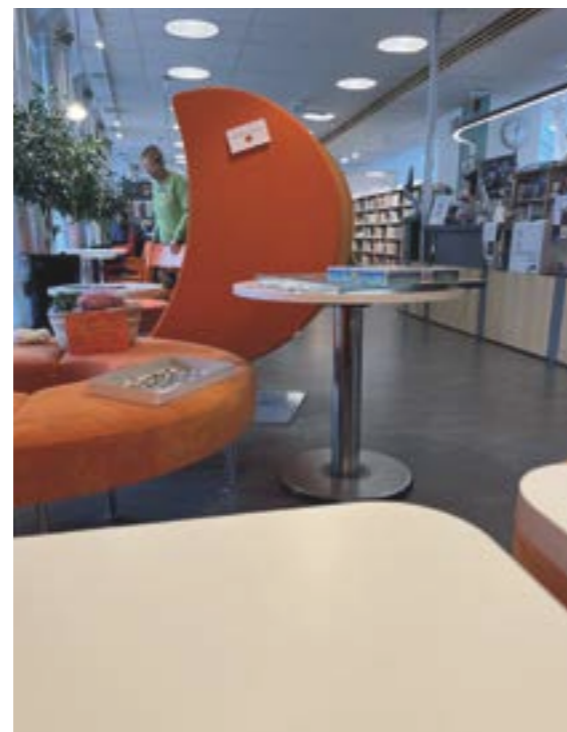
La centralitat creixent d'aquests tres eixos feia evident la necessitat de teixir aliances

amb escoles europees de referència que afrontessin reptes similars. Per això neix el projecte de mobilitat de curta durada Beyond Labels and Screens, finançat per Erasmus+ i concebut com un espai d'aprenentatge compartit per observar, contrastar i repensar pràctiques educatives que contribueixin a la salut i a la resiliència de l'alumnat. El format escollit ha estat l'aprenentatge per observació (*job shadowing*) que permet una immersió directa en el dia a dia dels centres acollidors.

La primera mobilitat va tenir lloc a Porto, Portugal, a l'Escola de Comerç. L'estada va posar en relleu un model d'atenció a l'alumnat en què la salut mental forma part explícita de la cultura de centre: objectius clars, però sense pressió innecessària; estructures d'acollida sòlides, i un departament d'orientació amb recursos ampliats, incloent-hi professionals en pràctiques. Projectes transversals com Leitor, Persona o Ciudadano mostren com la lectoescrip-



Imatges del Gymnasieskolan Spyken a Lund, Suècia, visitat per tres docents de CIC Escola de Batxillerats. Autor: Oriol Olivé (curs 2025-2026)



tura i l'educació emocional poden anar de bracet per reforçar l'autonomia i la confiança dels estudiants.

La segona mobilitat es va desenvolupar a Lund, Suècia, al centre Gymnasieskolan Spyken. L'interès es va centrar en un model d'escola altament digitalitzada (1 x 1) que convida a reflexionar sobre què es guanya i què es perd amb l'ús intensiu de la tecnologia. Les micropràctiques observades –com el control del nombre d'exàmens setmanals o les adaptacions tecnològiques per atendre la diversitat–, aporten eines concretes per reduir la sobrecàrrega acadèmica i afavorir la resiliència en un entorn d'alt rendiment en què la inclusivitat és un element central de la seva mirada pedagògica.

Finalment, la mobilitat a Rouen, França, al Lycée Pierre Corneille, va permetre aprofundir en la didàctica de les llengües i les matemàtiques i en l'educació digital. En aquest cas, l'observació de metodologies que integraven materials digitals i no digitals, però sense una mirada curosa cap a

l'alumnat amb necessitats específiques, ens reforça la idea que la qualitat pedagògica no pot anar dissociada de l'atenció a la diversitat, factor protector clau per al benestar emocional.

En conjunt, Beyond Labels and Screens és una oportunitat per mirar més enllà de les etiquetes i de les pantalles, i per reafirmar el compromís de CIC Batxillerats amb una educació comprensiva, sensible i humanitzadora. Compartir mirades amb altres escoles europees ens ajuda a confirmar que la salut i la resiliència no són afegits, sinó condicions essencials perquè l'alumnat pugui desplegar tot el seu potencial acadèmic i vital.

¹Aquest article és part del projecte Beyond Labels and Screens, de l'Acció clau 1 – Projectes de mobilitat KA122 (educació escolar), que ha estat finançat pel programa Erasmus+ de la Unió Europea. El contingut d'aquesta publicació és responsabilitat exclusiva dels seus autors i ni la Unió Europea ni el Servei Espanyol per a la Internacionalització de l'Educació (SEPIE) no poden ser considerats responsables de l'ús que es pugui fer de la informació que conté.

FAMÍLIES

Construir espais de reflexió compartida

Josep Illa Roca i Sara Solà Martín
Associació de Famílies de l'Escola Thau
Barcelona

L'Associació de Famílies de l'Escola Thau Barcelona va impulsar fa uns anys una comissió específica per organitzar conferències i trobades formatives al centre, amb un objectiu molt clar: ajudar les famílies a comprendre millor el moment educatiu i social que viuen els seus fills i filles, i oferir eines útils per acompanyar-los en el seu creixement, i crear alhora un espai de reflexió i aprenentatge sobre temes que sovint generen dubtes, preocupacions o simplement necessitat de més informació. La iniciativa va néixer d'una convicció compartida per molts progenitors/tutors i pels educadors de l'escola: educar avui exigeix més informació, més diàleg i també més espais de reflexió comuna.

La comissió es va començar a gestar el 2020 i es va consolidar el 2021 de la mà de la Sara i en Josep, vinculats a l'Associació de Famílies des de fa deu anys. La seva trajectòria dins de l'entitat els ha permès conèixer de prop les inquietuds, necessitats i preocupacions de les famí-

lies de l'escola, i detectar la necessitat d'impulsar iniciatives que donin acompanyament i resposta als desafiaments actuals en què es troben les famílies.

Des del primer moment, el projecte s'ha entès com una manera d'impulsar i fer conèixer més l'Associació i, alhora, de reforçar el vincle entre escola i famílies, ja que entenem que és indispensable anar de bracet amb qui educa i forma els nostres fills, i cal la implicació de les famílies dins la comunitat educativa.

Un dels elements que explica la creació d'aquesta comissió és la realitat que viuen avui els infants i adolescents, convivint amb un accés constant a internet, a les xarxes socials i a tota mena de continguts, sovint sense filtres en la informació ni referents clars o contraproductes. Aquest canvi, que ha transformat profundament la infància i l'adolescència en la manera com es relacionen, com aprenen i com es desenvolupen, fa més necessari que les famílies disposin d'eines, criteri i espais

on poder compartir neguits i coneixements.

La comissió neix precisament per donar resposta a aquesta necessitat de formació contínua de les famílies, i proposa conferències sobre temes que ens preocupen de debò, com ara l'accés a la pornografia, els riscos associats a l'entorn digital o l'ús de les pantalles. Però, hem obert el focus més enllà, cap a altres qüestions igualment importants per entendre millor els infants i adolescents i educar-los amb més criteri. Per això, les conferències també han tractat temes com potenciar la cultura de l'esforç i les fortaleses, l'assetjament escolar, l'adolescència i resiliència, el benestar emocional, l'ús responsable de la IA a l'educació, la globalització, els canvis ambientals i les pandèmies que hauran d'afrontar els nostres fills, i altres aspectes que avui formen part de l'educació i la convivència. La clau del projecte és que no es limita a respondre a un problema concret, sinó que busca obrir converses de fons,



«Ús de la tecnologia i l'impacte en els infants i els joves», conferència de Josep Matalí Costa PhD, cap de Psicologia i Consultes Externes de l'Hospital Sant Joan de Déu. Autora: Sara Solà (curs 2023-2024)

contrastar idees, oferir coneixement de qualitat i donar eines i recursos pràctics que ajudin les famílies i que puguin aplicar a casa en la convivència diària amb els fills, una tasca que requereix temps, escolta i formació.

Un altre dels grans encerts d'aquesta comissió ha estat apostar per conferencians de gran nivell, amb experiència i capacitat per oferir una mirada rigorosa i enriquidora, que han aportat coneixement, sensibilitat i una visió molt valuosa sobre els temes tractats. Al llarg d'aquest recorregut hi han passat ponents com Francesc Torralba Roselló, Anna Sintés Estévez, Josep Matalí Costa, Miquel Àngel Prats i Fernández, Marta Pujol Redondo, Jordi Serra Cobo, la Fundació SEER, i d'altres també rellevants.

Un dels punts forts d'aquesta iniciativa és la col·laboració estreta i continuada amb el director de l'escola, Agustí Olivares. Aquesta coordinació i treball són essencials per identificar tant els temes que

més preocupen les famílies com els que poden resultar interessants per al conjunt de la comunitat educativa. Per això, cada principi de curs ens reunim i acordem els temes que es tractaran, i oferim tres temes diferents durant l'any, que es poden dividir segons les edats de l'alumnat. La voluntat compartida és clara: construir un espai de formació que serveixi a tota la comunitat educativa, més ajustada a la realitat del centre, i que contribueixi a reforçar la tasca comuna d'acompanyar els infants i adolescents en el seu desenvolupament.

L'experiència acumulada durant aquests anys demostra que hi ha una necessitat real d'aquests tipus d'iniciatives. Les famílies valoren poder escoltar experts, preguntar, contrastar i compartir inquietuds en un entorn proper i de confiança.

En un context cada vegada més complex, on la informació és abundant, però no sempre clara, tenir espais de reflexió compartida ajuden a posar ordre, a

entendre millor els reptes actuals i a afrontar-los amb més seguretat. La comissió ha sabut convertir-se en aquest punt de trobada entre inquietud i coneixement, entre preocupació i resposta, entre la realitat de les famílies i els reptes de l'educació contemporània.

En definitiva, aquesta comissió representa molt més que un cicle de conferències, és una mostra de com la implicació de les famílies pot esdevenir una eina molt valuosa per enriquir la vida del centre i viceversa, ja que, quan les famílies i l'escola treballen juntes, és possible crear iniciatives que responen de veritat a les necessitats d'avui. És una aposta per la formació, el diàleg, l'acompanyament i la construcció d'una comunitat més forta i cohesionada. I, sobretot, és una manera de recordar que educar és una tasca compartida que requereix sumar mirades, experiències i esforços amb la mirada posada en el benestar, el desenvolupament i el futur dels nostres fills i filles.

VINCLES

Una aliança transformadora

Ricard Bahí i Alburquerque

Membre del Consell de redacció de *Segell*

La Fundació CIC ha fet un pas significatiu i profundament coherent amb la seva identitat, els seus valors i la seva trajectòria educativa establint una nova aliança estratègica amb l'Hospital Sant Joan de Déu (HSJD), una institució de referència internacional en l'àmbit de la salut pediàtrica. Aquest conveni no es limita a formalitzar una col·laboració: és una aposta decidida, sòlida i amb una clara projecció de futur per unir educació i salut en benefici dels infants, joves i famílies que formen part del nostre entorn social.

L'acord representa un compromís explícit de la Fundació CIC i l'HSJD per refermar i ampliar un vincle que ja havia existit de manera natural entre les dues institucions. Ara, però, adquireix una dimensió nova, més estructurada, més ambiciosa i amb voluntat de continuïtat. La incorporació d'un representant de l'HSJD al Patronat de la Fundació CIC és un gest institucional que reforça aquest compromís: demostra la voluntat que aquesta relació sigui estable, orgànica i generadora d'impacte real.

Un dels eixos més rellevants del conveni és la voluntat compartida de promoure activitats que aportin benestar emocional, cultural i social als pacients de l'Hospital i a les seves famílies. Les escoles de la Fundació CIC tindran l'oportunitat de desenvolupar projectes educatius i de lleure dins l'entorn hospitalari: tallers de plàstica, activitats musicals, lectures en veu alta, representacions teatrals, concerts de la coral o participació en moments simbòlics com el guarniment de l'arbre de Nadal o la Nit de Reis. Aquestes iniciatives són molt més que activitats puntuals: humanitzen l'estada a l'hospital, generen experiències positives i situen els infants hospitalitzats en el centre de l'atenció emocional. En el camp de la formació, el conveni preveu que la Fundació CIC ofereixi activitats de lleure, educatives, de formació lingüística i musical a les famílies dels treballadors de l'HSJD.

La promoció de la salut i del benestar emocional dins les escoles de la Fundació CIC és un altre punt central de l'acord.

L'HSJD oferirà assessorament expert pel que fa a nutrició, hàbits saludables, dietes alimentàries de l'alumnat i del personal, educació afectivosexual, salut mental, dificultats d'aprenentatge i altres patologies que poden influir en el procés educatiu.

La sostenibilitat i la salut mediambiental també ocupen un espai rellevant en aquest conveni. Ambdues institucions coincideixen en la importància de fomentar el respecte pel medi, la consciència ecològica i la responsabilitat ambiental.

En el terreny de la recerca, la col·laboració obre portes a projectes de gran valor. L'alumnat i el professorat podran participar en projectes de recerca pediàtrica liderats per l'HSJD, com el projecte Kids, i en altres iniciatives que reconeguin i promoguin el talent científic dels joves. A més, el conveni aposta per la innovació tecnològica, incloent-hi el desenvolupament d'equipaments assistencials pediàtrics elaborats amb impressió 3D, un àmbit que enllaça creativitat, tecnologia i impacte social real.



Ornaments a l'arbre de Nadal fets per l'alumnat de l'Escola Thau Barcelona (curs 2024-2025)



Projectes de caràcter social i tecnològic que duen a terme l'alumnat de tercer d'ESO de l'Escola Thau Barcelona per millorar aspectes que demanen els metges (curs 2024-2025)

Finalment, el vessant solidari —fonamental tant per a l'HSJD com per a la Fundació CIC— es veurà reforçat amb iniciatives com la Magic Line i les xocolatades solidàries, que mobilitzen alumnat, famílies i comunitat educativa en suport dels projectes socials i assistencials de l'Hospital.

En conjunt, aquesta aliança no només suma esforços sinó que multiplica oportunitats i consolida una visió compartida: una escola que forma persones íntegres, sensibles i compromeses, i una institució sanitària que treballa per al benestar integral dels infants. La Fundació CIC reafirma així la seva voluntat d'impulsar una educació que transforma i que, al costat de Sant Joan de Déu, mira cap al futur amb ambició i humanitat.



Caramelles al vestíbul principal de l'HSJD a càrrec de l'alumnat de tercer d'EP de l'Escola Thau Barcelona (curs 2025-2026)

DESTACATS

Llibres que fan país

Carles Duarte i Montserrat
Director general de la Fundació CIC

Podem recórrer a aspectes diversos per explicar un país. Els llibres en són un clar exponent. Amb Joaquim Colominas hem triat uns títols per entendre el segle XX, un període d'il·lusions i sotragades. Són llibres clàssics, que reflecteixen moments i fenòmens crucials de la nostra història recent i que han tingut un impacte perdurable en la societat catalana. Hi hem decidit incorporar noves aproximacions, per anar més enllà de les lectures tradicionals d'aquests volums.

Del febrer al juny del 2026, l'Auditori de la Fundació CIC ha acollit un nou cicle de conferències concebut com una invitació a redescobrir algunes obres literàries cabdals del segle XX català que han contribuït a construir el nostre imaginari col·lectiu.

La veu que hem cercat perquè ens parlés de *Solitud* de Víctor Català - Caterina Albert (1905) és la d'Elvira Prado-Fabregat, que ha publicat recentment *Natura fosca. Imaginació i ecologia a partir de 'Solitud'*, que en posa en relleu la dimensió de diàleg i confrontació amb la natura.

Entorn de la Guerra Civil i les etapes prèvia i posterior hem triat *La plaça del*

Diamant de Mercè Rodoreda (1962). L'encarregada de tractar-ne ha estat Neus Penalba, comissària de l'exposició «Rodoreda, un bosc», organitzada pel CCCB.

Mecanoscrit del segon origen de Manuel de Pedrolo (1974), amb una molt àmplia difusió, és un títol clau en el camp de la ciència-ficció. I el responsable de referir-s'hi és una autoritat en aquest gènere, Antoni Munné-Jordà.

Entre les obres més influents cal situar *Els altres catalans* de Francesc Candel (1964), una fita clau en la comprensió de l'impacte del fet immigratori, del tot vigent avui. El ponent en aquest cas ha estat Marc Andreu, autor del pròleg de la nova edició del llibre.

Finalment, *Jo confesso* (2011) és un cim de la narrativa de Jaume Cabré i de tota la literatura catalana. S'hi tracta de preocupacions que són ben actuals. En parla l'eminent crític literari Joan-Josep Isern.

Un viatge a través de la memòria que, sens dubte, aporta reflexions per al futur.



Elvira Prado-Fabregat. Autora: Elena Serraviñals (curs 2025-2026)



Marc Andreu. Autor: David Moreno (curs 2025-2026)

LES NOSTRES ESCOLES

Thau Barcelona

Av. d'Esplugues, 49 - 53
08034 Barcelona
thaubcn@fundaciocic.org
93 203 01 54

Thau Sant Cugat

Av. Generalitat, 199 - 201
08174 Sant Cugat del Vallès
thausc@fundaciocic.org
93 589 81 08

CIC Batxillerats

Via Augusta, 205
08021 Barcelona
batxillerats@fundaciocic.org
93 200 11 33

CIC Cicles Formatius

Torrent de les Flors, 68 - 70
08024 Barcelona
cicles@fundaciocic.org
93 200 11 33

CIC Idiomes

Via Augusta
Via Augusta, 205
08021 Barcelona
idiomes@fundaciocic.org
93 200 11 33

Gràcia

Torrent de les Flors, 68 - 70
08024 Barcelona
idiomes.gracia@fundaciocic.org
93 200 11 33

Sant Cugat

Av. Generalitat, 199 - 201
08174 Sant Cugat del Vallès
idiomes.santcugat@fundaciocic.org
93 675 84 19

Vitèlia

Vallmajor, 11
08021 Barcelona
virtelia@fundaciocic.org
93 200 11 33

www.fundaciocic.org

 Fundació
CIC

CONEIXEMENT
I CULTURA

THAU  | THAU  | CIC  | CIC  | CIC  | Virtèlia 
Barcelona | Sant Cugat | Cicles Formatius | Escola Batxillerats | Escola Idiomes | Escola Música