

Automotivació per al benestar i benviure a l'educació

Self-motivation for well-being and good living in education

Joan Mallart i Navarra^a

Albert Mallart-Solaz^b

^aUniversitat de Barcelona. Societat Catalana de Pedagogia

A/e: joan.mallart@ateneu.ub.edu
<https://orcid.org/0000-0003-3286-0868>

^bUniversitat Autònoma de Barcelona. Societat Catalana de Matemàtiques

A/e: albert.mallart@uab.cat
<https://orcid.org/0000-0003-3442-1551>

Data de recepció de l'article: 14 de gener de 2025

Data d'acceptació de l'article: 21 de febrer de 2025

Data de publicació de l'article: 3 de novembre de 2025

DOI: 10.2436/20.3007.01.223



Copyright © 2025

Joan Mallart i Navarra i Albert Mallart-Solaz
 Aquest article és d'accés lliure subjecte a la llicència Creative Commons Reconeixement –No Comercial–Sense Obra Derivada 4.0 Internacional. Per a més informació consulteu:
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.es>

Resum

L'article segueix una tradició de psicopedagogia positiva i humanista. No se centra només en l'obtenció de l'èxit acadèmic. L'enfocament positiu inclou la cerca del benestar personal dels educands. També es vol relacionar amb la pràctica del benviure ètic tal com s'interpreta a les cultures originàries andines. Per obtenir aquests objectius, un mitjà és la motivació i sobretot l'automotivació dels estudiants. S'estudien els factors del benestar i es presenten visions diverses tot seguint un mètode de recerca comparatiu. Consegüentment, s'elabora una aportació útil per motivar els estudiants de secundària, batxillerat i universitaris dels primers cursos. La fonamentació teòrica combina filosofia i, sobretot, la psicopedagogia d'autors com Frankl, Maslow, Albrecht, Seligman i Ryff, entre altres. Es tracta d'una formulació pràctica que no entén l'èxit i el benestar com un resultat individual. Més aviat s'interpreta com un procés en el qual han intervingut diferents factors. Pretén també influir en la comunitat de forma responsable. No es veuen l'èxit ni el benestar com a resultat que només obtenen uns pocs estudiants selectes, sinó com a valor que ha de poder arribar a tothom i projectar-se al llarg d'una vida significativa gràcies a l'automotivació que preveu els factors seleccionats.

Paraules clau

Automotivació, responsabilitat, benestar, benviure, èxit, sentit de la vida.

Abstract

This paper follows a tradition of positive humanistic psychopedagogy. It does not only focus on achieving academic success. The positive approach includes the search for the personal well-being of learners and also seeks to relate to the practice of ethical well-being as interpreted by the indigenous Andean cultures. One means to achieve these objectives is the motivation and, above all, the self-motivation of students. In this paper, the factors of well-being are studied and different visions are presented following a comparative research method. A useful contribution is developed to motivate secondary-school and university students in the first course years. The theoretical foundation combines philosophy and, especially, the psychopedagogy of authors such as Frankl, Maslow, Albrecht, Seligman and Ryff, among others. It is a practical formulation that does not look upon success and well-being as an individual result. Rather, they are construed as a process in which different factors intervene. It also aims to influence the community in a responsible way. Success and well-being are not seen as a result achieved by just a select few students, but as a value that should pertain to everyone and endure throughout a meaningful life thanks to a self-motivation that contemplates the selected well-being factors.

Keywords

Self-motivation, responsibility, well-being, good living, success, meaning of life.

Com fer referència a aquest article / How to cite this article:

Mallart i Navarra, J., i Mallart-Solaz, A. (2025). Automotivació per al benestar i benviure a l'educació. *Revista Catalana de Pedagogia*, 28, 22-45. <https://doi.org/10.2436/20.3007.01.223>

1. Introducció

*Si pots somniar i no fer del somni el teu mestre...
 Si pots pensar sense que la teva idea sigui el final del teu
 pensament...
 Si pots trobar-te amb Triomf i amb Derrota
 i tractar d'igual forma aquests dos impostors...*

Rudyard Kipling, «If»

Després d'un període en què les proves d'avaluació externa a Catalunya donaven resultats propers a les mitjanes espanyoles i europees, quasi sempre per sobre, a la segona dècada del segle XXI es viu una situació inèdita i preocupant. Es torna a parlar insistentment de manca d'èxit, per no dir fracàs. Malgrat iniciatives tan ambiciosos com el Programa Èxit de la ciutat de Barcelona (Consorti d'Educació de Barcelona, s. d.), o l'Ofensiva de país a favor de l'èxit escolar (Departament d'Ensenyament, 2013), es busquen les causes d'uns mals resultats. Els considerables esforços de l'Escola Nova 21 (Vallory, 2016) no s'han traduït en gaire satisfacció. Amb tot això, sembla que encara fa falta alguna cosa més per al nostre sistema educatiu. No és suficient l'augment de recursos econòmics ni una promoció externa de la lectura, coses necessàries, per altra banda. Volem tractar en aquest article de la situació de benestar personal i social que porta més fàcilment a l'èxit ben entès.

Fracàs i èxit escolars són conceptes relatius. El mateix fracàs pot tenir efectes positius si se saben capitalitzar (Albero, 2013; Pépin, 2017; Luri, 2024; Bardera, 2024). I l'un i l'altre depenen dels objectius proposats. En els temes de motivació i automotivació, cal distingir el punt de vista del mestre i el punt de vista de l'alumne. La majoria del professorat ja ho sap, però no s'ha d'oblidar que educar és autoeducar-se, i ensenyar és fer que s'apregui. Motivar no és incentivar des de fora amb la promesa d'un possible premi, sinó treure de dins cap enfora. També l'estudiant ha de tenir clar que educar és autoeducar-se, aprendre és fer que sigui nostre el coneixement exterior. L'autoconeixement, l'autoestima, l'autocontrol i l'automotivació són instruments molt poderosos per ajudar a fer coincidir el «jo ideal» dels nostres somnis amb el «jo real». En la construcció del «jo ideal» hi té un paper fonamental el sentit que cada un doni a la seva vida, amb els objectius o propòsits que es planteja en cada moment, no només a curt termini, sinó sobretot al llarg de la vida.

1.1. Fonaments: l'eudaimonia, la pràctica de la virtut

La filosofia considera la cerca del sentit de la vida com un dels seus problemes fonamentals, des d'Aristòtil fins a Kant. El plantejament humanista en psicopedagogia i la psicologia positiva, tot i els seus detractors, s'ha fet ressò d'aquesta qüestió del sentit de la vida. Molt especialment ho han fet Viktor Frankl (1988, 1999 i 2005) i la

logoteràpia. La seva teoria i tècnica d'anàlisi existencial postulen que la conducta no s'orienta cap a la cerca del plaer ni tampoc del poder, sinó envers el sentit de la vida.

En una societat buida d'ideals i valors, on predominen la individualitat, la competència, el consum desaforat (Fromm, 1978 i 1980), l'individu es troba atret, estressat i angosit per tants d'interessos contraposats. Hi ha un excés de literatura d'autoajuda molt perillós perquè pot semblar que comprant —i a vegades llegint— un llibre s'arreglaran tots els problemes. No costaria gaire de trobar entre aquestes publicacions la idea que l'única meta de l'ésser humà és de ser feliç. També és fàcil que molts pedagogs posin com a finalitat de l'educació la felicitat dels educands. Però hi ha altres finalitats, algunes de més elevades. Josep Estalella, director de l'Institut-Escola, l'any 1933, afirmava que «ens hem proposat —en referir-se a l'Institut-Escola— en primer lloc fer homes bons; i si a més són forts, millor; i si a més ens resulten savis, millor encara» (Vilanou, 2008). Els valors de la bondat, la salut física i el coneixement tots junts sí que poden contribuir al benestar i són objectius apreciables per tothom.

L'article primer de la Declaració dels Drets de l'Home i del Ciutadà, del 24 de juny de 1793, apunta que: «La finalitat de la societat és el benestar comú...». I a la Declaració d'Independència dels Estats Units d'Amèrica podem llegir: «Tots els homes han estat creats iguals, han estat proveïts pel seu Creador de certs drets inalienables com la vida, la llibertat i la cerca de la felicitat» (4 de juliol de 1776).

1.2. *Estat de la qüestió. Salut i benestar individual i social*

La salut inclou i exigeix el benestar. En el concepte actual més ampli, la salut s'entén com una manera de viure autònoma, solidària i joiosa, un estat de benestar físic, mental i social complet.

Per a l'Organització Mundial de la Salut (OMS, 1946), es tracta d'un estat de complet benestar físic, mental i social i no només l'absència de malaltia o minusvàlua. Inclou també elements afectius i socials. Representa un canvi de mentalitat important, ja que parteix de l'estat de benestar complet integral de l'ésser humà.

En el Xè Congrés de Metges i Biòlegs de Llengua Catalana, a Perpinyà (1976), el doctor Jordi Gol i Gorina definia la salut com «una forma de viure autònoma, solidària i alegre. Una condició de l'harmonia, d'equilibri funcional, físic i psíquic, de l'individu dinàmicament integrat en el seu medi natural i social». Encara més tard, l'OMS (1986) enfocarà la salut com la capacitat de desenvolupar el potencial personal i respondre de manera positiva als reptes de l'ambient.

S'ha d'entendre així la salut com a benestar o també com a «capacitat humana per desenvolupar el propi potencial, una vida autònoma, oberta a experiències noves, creativa, solidària i en la qual les persones puguin establir entre elles lligams d'amistat i compromís, puguin comprendre's i ajudar-se mútuament» (Equip Cuidem-nos, 2011, p. 14).

El mateix Equip Cuidem-nos explica que salut inclou la capacitat de gaudir de la vida, partint de l'acceptació realista d'un mateix i de les pròpies competències per enfrontar-se als reptes de la vida per treballar individualment i col·lectivament en la transformació i millora de la realitat quotidiana. Salut i benestar mantenen una relació ben estreta de dependència mútua.

L'OMS alerta de l'augment a la nostra societat tecnològicament i econòmicament avançada de patologies com l'ansietat, addiccions, depressions, estrès, mortalitat per accidents i violència. Els problemes actuals estan influïts per la manera de comportar-nos com a individus i com a col·lectiu.

En els nostres intents per assolir el benestar, ben sovint busquem la solució en allò que han de canviar els altres. I no som prou conscients del nostre paper, de la nostra responsabilitat. Tot no és a les nostres mans, però, si volem avançar i sobreviure, cal reconèixer que també molts canvis depenen de nosaltres.

Des de la neurociència trobem aportacions de tipus més individual: «El benestar és la percepció subjectiva de sentir-nos relativament a gust amb nosaltres mateixos i amb l'entorn, incloses les relacions socioemocionals i afectives que establim. Integra els desitjos, els objectius vitals i les necessitats; afavoreix que gestionem els reptes que ens afecten, i també que integrem de manera positiva i proactiva les experiències que tenim al llarg de la vida» (Bueno, 2023).

Per a Erich Fromm (1980), el benestar consisteix a:

- a) Estar en sintonia amb la naturalesa humana.
- b) Superar la separació i l'alienació.
- c) Ser creatiu.
- d) Abandonar l'ego i la cobdícia.
- e) I arribar a l'experiència d'unitat amb el món.

El benestar és una qualitat de la vida individual i també col·lectiva, no és pas una qüestió estrictament personal. Abandonar l'egoisme i sentir-se unit amb el món equival a comprovar la necessitat d'interdependència entre els éssers humans i amb la natura.

Per a Aristòtil, l'eudaimonia (εὐδαιμονία) és l'exercici dels poders de l'ànima, per gaudir de tot el potencial com a éssers humans i aconseguir el benestar i la felicitat. Aristòtil concep la virtut o excel·lència (ἀρετή) com a forma de contribuir a la felicitat. Així, destaca les virtuts següents: modèstia, honestedat, sociabilitat, decòrum (dignitat), justícia, autocontrol, tolerància, generositat, gràcia i fortalesa.

També ens dirà el psiquiatre Enrique Rojas (2000) que la felicitat consisteix a realitzar millor el nostre projecte personal. Un projecte exigeix objectius. En aquest cas, han de ser realistes, partint de les pròpies possibilitats de cadascú, però també han de ser elevats. Els factors condicionants estan presents en l'ambient de cada persona i no

sempre depenen totalment d'ella. El benestar es genera en la relació de les persones amb l'entorn. Cal arribar a la construcció conscient d'un marc de convivència saludable com a camí ineludible per a la recerca del benestar i també per mantenir-lo.

Viure és conviure. No és la juxtaposició de molts narcisismes individuals. Cal passar del jo al nosaltres (Valls Planas, 1971). La felicitat íntima és un projecte que només es pot assolir integrant-lo en un projecte mancomunitat (Marina, 2007). O també el mateix autor dirà més endavant que cercar la felicitat individual és complicat, mentre que la social no ho és tant (Marina, 2022). Només hi ha una manera de ser (una mica) feliços i és contribuint a la felicitat d'un altre.

Martin Seligman (2003) indica que el màxim benestar s'obté amb una Vida Plena, que és el resultat de combinar una Vida Plaent, amb una Bona Vida i sobretot amb una Vida Significativa, el darrer i més alt nivell d'autorealització personal.

a) La Vida joiosa o plaent (hedònica), el primer nivell, suposa l'existència que té per objectiu experimentar emocions positives, és a dir, plaer.

b) La Bona Vida és el resultat d'utilitzar les característiques pròpies per obtenir gratificacions en els principals àmbits de l'existència, derivades de les activitats que ens complauen o ens agrada de realitzar.

c) En la Vida Significativa, cal posar les nostres fortaleces i virtuts al servei d'alguna cosa que transcendeixi la pròpia persona.

Seligman ha trobat sis virtuts presents a totes les tradicions que intervenen en l'obtenció de la Vida Significativa. Aquestes sis virtuts són:

a) Saviesa i coneixement, que es tradueixen en curiositat, creativitat i aprenentatge.

b) Coratge per a la consecució de metes davant de situacions de dificultat.

c) Amor i humanitat per tal de ser conscients de les emocions i sentiments, tant personals com aliens.

d) Justícia, a fi d'assolir una vida en comunitat saludable.

e) Moderació o templança per protegir-nos de les conseqüències dels excessos.

f) Espiritualitat i transcendència per donar significat a la vida.

1.3. Una nova aportació: el benviure

Si el benestar es relaciona, tal com acabem de veure, amb la salut i amb una vida significativa, el benviure es relaciona més amb aspectes ètics. El *Diccionari de la llengua catalana* de l'Institut d'Estudis Catalans defineix aquest concepte com «el fet de viure bé, com cal, honradament». Nosaltres, a més, el prenem també en el sentit de l'experiència pròpia dels pobles originaris andins, que, en la seva saviesa ancestral, ens

ensenyen com estem equivocats fent del consum i de l'exploració de les persones i de la terra la nostra manera neocapitalista de viure.

Aquestes comunitats originàries tenen uns noms molt antics per al benviure: *suma qamaña* en llengua aimara, i *sumaj causay* en quítxua. Víctor Codina (2023) fa aquesta proposta de benviure —viure bé— com a principi ètic de la societat plural que ja consta fins i tot a la Constitució boliviana i en documents oficials d'altres països andins:

Què és el «bon viure» o «viure amb plenitud»? Aquestes expressions signifiquen, per a aquests pobles, viure en harmonia amb tothom i amb la Mare terra, perquè tothom depèn de tothom i tots ens complementem. Cada pedra, cada animal, cada flor, cada estrella, cada arbre i el seu fruit, cada ésser humà, forma un sol cos. Es tracta d'intentar viure en equilibri, d'estar bé, de pensar bé el que es fa, d'educar els fills en contacte amb la natura, de respectar-la, d'estar en possessió d'un cert equilibri corporal i espiritual: es tracta de buscar l'harmonia personal i familiar. La terra no és només espai geogràfic, és passat, present i futur, és sobirania territorial, organització, pensament, espiritualitat, economia i cultura. Aquest benviure no significa per als pobles originaris andins tornar al passat sinó recuperar el seu horitzó de sentit per donar contingut al present. (Codina, 2023, p. 27)

El benviure planteja un objectiu que dona sentit, el de contribuir a viure bé per a tothom. En resum, benviure equival a viure èticament, moralment, per als altres i no només per a nosaltres mateixos. Vol dir viure tenint present que el més essencial és ser conscients de la interdependència entre tots els éssers vius i la natura, comprenent la necessitat de compartir sense excloure ni discriminar ningú.

1.4. *Automotivació*

Quan es tracta la motivació en termes didàctics per aplicar-la a processos d'aprenentatge, quasi sempre es contempla l'automotivació com a forma elevada de motivació intrínseca. Són molts els autors que se n'han ocupat i, per citar-ne alguns que ens han servit més, només esmentarem Vergara Ramírez (2015), Pintrich i Shunk (2004), Piatelli-Palmarini (1992), Börjeson (1995), Covington (2000)... entre els més pràctics, sense oblidar les contribucions fonamentals de Maslow (1976 i 1991), Rogers i Freiberg (1996) i Sternberg (1997).

Entenem l'automotivació com una força interior que ens dona els motius per a l'acció. Es tracta d'un impuls que ens ajuda a aconseguir èxit tant acadèmic com personal, professional i social en donar-nos les raons per fer alguna cosa. No ve de fora, sorgeix de dins de nosaltres quan trobem i fem nostres les raons, l'impuls, l'entusiasme i l'interès que provoca una acció específica o un determinat comportament.

La *motivació* és present en totes les funcions de la vida: actes simples, com el menjar motivat per la gana, l'aprenentatge i l'estudi motivats pel desig de coneixement. Quan parlem d'*automotivació* és diferent, és la motivació envers un mateix.

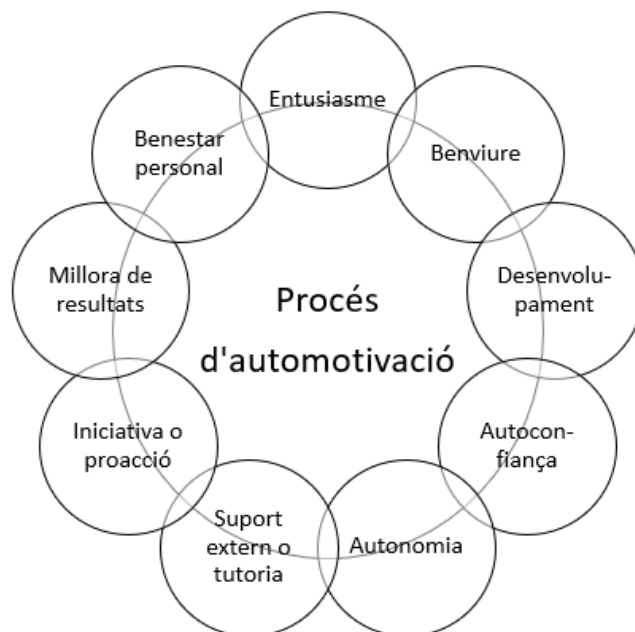
En l'habilitat d'automotivar-nos, l'optimisme és un dels requisits imprescindibles per a la consecució de metes rellevants i tasques complexes. Es relaciona amb conceptes psicològics com el control d'impulsos, la inhibició de pensaments negatius, el nivell d'expectatives i l'autoestima.

La capacitat de motivar-se un mateix es posa a prova quan sorgeixen dificultats, cansament, fracàs. Llavors és el moment clau en el qual mantenir la idea positiva que les coses aniran bé pot significar l'èxit o l'abandonament i el fracàs. Requereix la combinació de diferents elements intel·lectuals, físics i psicològics que determinen l'energia per fer les coses.

Són exemples d'activitats per automotivar les propostes pràctiques següents:

- Començar sempre amb molt d'interès i bon humor, amb entusiasme, tal com reclama una visió positiva i optimista de la vida. Després, continuar amb paciència i constància, avançar amb passos petits però fermes i decidits, sense recular ni preocupar-se gaire de moment pel resultat immediat. A continuació, sempre es recomana de procurar-se autorecompenses (satisfacció pel treball ben fet, valoració dels resultats, somriure, premis).
- Acostar-se a la gent positiva (nutritiva), buscar ajuda en persones madures i de confiança total, fugir de pensaments destructius. I, al contrari, mantenir un mínim contacte amb persones tòxiques que poden fer-nos minvar l'autoconfiança.
- Proporcionar informació dels resultats (*feedback*), de manera individualitzada, promovent l'hàbit de l'autoavaluació.
- Donar un tracte individualitzat que desenvolupi les habilitats i aficions de cada un.
- Despertar l'interès per l'aprenentatge de temes que no resultin especialment atractius, amb recursos didàctics, i pel convenciment personal de la seva utilitat.
- A través de diàlegs i debats ajudarem a trobar el sentit (la utilitat immediata i futura) dels aprenentatges nous. I també, a partir de l'adolescència, el sentit de la pròpia vida, tenint sempre presents els objectius finals, visualitzant-los sovint, tot procurant de no desviar-se'n, o bé reconduint-los quan hi hagi desviacions. Saber que anem pel bon camí és una font d'automotivació. Saber que allò que estem fent és útil per als altres és una de les millors recompenses. Amb humilitat, sense autocomplaences innecessàries, s'ha d'autovalorar la feina feta i dissenyar el pla d'acció futur immediat en una agenda d'aprenentatge.
- Aquesta agenda es pot anomenar *diari* o *quadern de bitàcola*. En planificar i preparar la feina del dia cal partir de l'autocrítica sobre les tasques anteriors, dels progressos i errors. S'anotaran els canvis que calgui fer per millorar. Amb realisme, cal combinar els objectius més ambiciosos amb les pròpies possibilitats, segons el punt de partida personal i ambiental. Sense renunciar als somnis. S'hi anotarà allò que hem fet bé per als altres per oblidar-ho tot seguit; també allò pel que hem de demanar perdó —i fer-ho— i allò que hem d'agradir, per no oblidar-nos de donar gràcies.

FIGURA 1
Elements presents en el procés d'automotivació



FONT: Elaboració pròpia.

En el moment present, es fa més necessari que mai que l'alumnat arribi a tenir la consciència de l'èxit. Tothom hauria de poder experimentar aquest sentiment d'una manera raonable. En una pedagogia humanista, l'autoestima és fonamental per mantenir la salut mental i per progressar en l'aprenentatge.

Per poder elaborar un model de procés aplicable a l'automotivació, hem analitzat els resultats aportats per diferents autors i els presentem a continuació.

2. Material i mètode

El mètode comparatiu té una llarga tradició en pedagogia i manté la seva vigència (García-Ruiz et al, 2025). Representa una aproximació sistemàtica que pretén analitzar els fets educatius. Especialment es dirigeix a la comparació de sistemes educatius, però també de diferents pràctiques, teories i models o fenòmens educatius que es troben en contextos culturals, socials i polítics diversos. Amb aquesta metodologia pretenem identificar aspectes diferencials, similituds i patrons que ens portaran a conclusions rellevants per comprendre i millorar l'educació a partir dels punts concrets en què ens hem centrat.

Seguint la línia metodològica de Bereday (1968) i Vexliard (1970), hem reunit els resultats d'estudis realitzats localment, és a dir, els informes detallats amb les dades

sobre el benestar en els diferents àmbits geogràfics i culturals. Hem organitzat les dades i les hem classificat en quadres de manera que es destaquin els conceptes o factors (unitats de comparació) que contribueixen al benestar segons els autors estudiats. Així, hem sotmès el material seleccionat a una anàlisi crítica sobre els factors que ens interessaven i després els hem juxtaposat per destacar-ne les semblances i diferències. S'han reunit els resultats en una sèrie de consideracions a partir de les fases clàssiques: descriptiva, interpretativa, juxtaposició i comparació.

Els criteris per seleccionar les teories i autors que han quedat en el quadre principal són els següents:

- a) Camps d'estudi i procedència acadèmica diversa: psicologia, medicina, economia, filosofia i antropologia, especialment.
- b) Rellevància social, reconeguda internacionalment en el seu camp.
- c) Procedència geogràfica, amb presència catalana indiscutible mundialment.
- d) Coincidència en les unitats comparatives.

Amb aquest mètode, hem analitzat propostes completes en elles mateixes, coherents i que ens han semblat valuoses, per la investigació empírica en què s'han basat o bé per l'experiència dels autors. Es presenten diverses fórmules per acostar-se a l'obtenció del benestar i automotivar-se. S'han seleccionat, seguint els criteris esmentats, els models de Karl Albrecht, Valentí Fuster, Carol Ryff i Martin Seligman, a fi d'arribar a dissenyar-ne un de propi que voldria ser una síntesi original. A continuació, s'han revisat també altres teories o models que tracten factors semblants, cadascun amb les seves prioritats. Tots han contribuït al nou model construït a partir de l'anàlisi comparativa.

2.1. *Fórmula d'Albrecht per a l'èxit*

Karl Albrecht (2007) parteix del concepte *intel·ligència social*, inclòs a la teoria de les intel·ligències múltiples de Gardner. Presenta l'esquema SPACE, per les inicials en anglès. Aquest model parla de consciència situacional o sensibilitat social, presència, autenticitat, claredat i empatia.

a) *Consciència situacional* és la capacitat per interpretar els comportaments de la gent en situacions específiques.

b) *Presència* es refereix als senyals verbals o no verbals que usem per obtenir una bona comunicació, emprats com a sistema d'avaluació envers els altres.

c) *Autenticitat* és la competència de mostrar-nos tal com som. Tots tenim consciència situacional i podem comprendre que els altres ens poden jutjar a la seva manera.

d) *Claredat* resulta de comunicar bé i adaptar-nos als interlocutors perquè ens comprenguin i vulguin cooperar.

e) *Empatia* és un sentiment compartit entre dues persones, correspon a la forma de connectar-nos amb l'altre, tot generant una interacció positiva.

2.2. Dues fórmules de Valentí Fuster

El cardiòleg Valentí Fuster, de l'Hospital Mont Sinaí de Nova York, és l'investigador espanyol més citat de tots els temps. Proposa dues fórmules amb 4 tes i 4 as. Les primeres quatre comencen per la lletra *t* i les altres comencen per *a*. En el primer cas, són tasques o estats d'ànim que cal accomplir per assolir la maduresa personal. I en el segon, accions per prendre impuls vinculades a la nostra relació amb la societat.

a) *Temps per reflexionar*, no fer res sense pensar. Fuster (2013, p. 37) recomana la meditació perquè: «no és una activitat passiva com molts creuen: requereix voluntat i disciplina, grans dosis de sentit comú i molt de vigor intel·lectual. Vivim en un entorn que ens obliga al canvi constant. Per això és essencial que sapiguem fer una parada per estudiar les nostres circumstàncies o considerar les nostres opcions».

b) *Talent per descobrir*, promou la recerca de la veritat, tots tenim aptituds que resten sense explorar.

c) *Transmissió de positivitat*, visió optimista de la vida que podem expandir en el nostre entorn.

d) *Tutela*, o possibilitat d'obtenir suport o ajuda d'un adult educador. Se'n pot dir *mentoria* o *tutoria*. I requereix confiança mútua.

Pel que fa a les as:

a) *Actitud*, positiva i compromesa, davant de les persones i de les tasques.

b) *Acceptació*, voluntat de fer-se càrrec dels compromisos que ens corresponen. Comprèn l'autoacceptació d'un mateix i l'acceptació de l'altre, tot entenent que vivim en una societat en moviment i que cal participar-hi de manera compromesa.

c) *Acord* (*according*) o concordança amb un mateix, autenticitat, ser un mateix sense dissimular ni aparentar.

d) *Altruisme*, dedicació al servei dels altres, disposició a ajudar tothom que ens necessiti. Demana la participació en projectes solidaris voluntàriament.

Resumint:

a) Temps per reflexionar

b) Talent per descobrir

c) Transmissió de positivitat

d) Tutela

a) Actitud positiva

b) Acceptació

c) Acord o autenticitat

d) Altruisme

2.3. *El model de Ryff i Keyes (1995)*

Les sis dimensions de les escales de benestar psicològic construïdes per aquests autors són les següents:

- a) Autoacceptació
- b) Relacions positives
- c) Autonomia
- d) Domini de l'entorn
- d) Creixement personal
- e) Propòsit a la vida

Aquestes dimensions es poden desenvolupar, a partir de Ryff i Keyes (1995), de la manera següent:

a) *L'autoacceptació* suposa el coneixement realista d'un mateix, saber com ets i haver-ho assimilat. Es relaciona amb el fet que les persones se sentin bé amb elles mateixes, conscients de les seves limitacions.

b) *Relacions positives* amb els altres o capacitat d'estimar i deixar-se estimar. Mantenir relacions socials estables és tenir amics amb qui es pugui confiar. La capacitat per estimar, l'afectivitat madura, són fonamentals per al benestar i la salut mental.

c) *Domini de l'entorn* és l'habilitat personal per elegir o crear entorns favorables a un mateix. Presentant un alt domini de l'entorn es disposarà de millor sensació de control sobre el món i capacitat d'influir sobre el context.

d) *Autonomia personal* equival a la capacitat per mantenir la pròpia individualitat en diferents situacions socials. Qui tingui un alt nivell d'autonomia podrà resistir millor la pressió social i autoregular-se.

e) *Propòsit o finalitat a la vida* requereix tenir metes clares tot definint els propis objectius vitals. Suposa veure amb claredat allò que es desitja a la vida.

f) *Creixement personal* indica la capacitat per generar les millors condicions per desenvolupar les pròpies potencialitats personals.

2.4. *PERMA, la visió de Seligman*

Martin Seligman és conegut com a fundador de la psicologia positiva (Snyder i López, 2005; Vázquez, 2009). Parlant amb el psicòleg hongarès Csikszentmihalyi, es va adonar que la psicologia s'havia dedicat quasi exclusivament a les conductes desviades o patològiques i es va proposar d'aprofundir en visions més positives.

L'esperit científic el va impulsar a la presidència de l'Associació de Psicologia Americana (APA). A través de la recerca, concreta el seu model. L'evolució d'un primer pensament, a partir de 1999, mostra els 5 factors del model PERMA, segons les inicials de *positive*

emotions, engagement, relationships, meaning i accomplishment (emoció positiva, compromís, relacions, sentit i assoliment) (Seligman, 2003; Peterson i Seligman, 2004).

a) Les emocions positives (*positive emotions*).

Per augmentar aquestes emocions positives, no demana un intercanvi amb les negatives, sinó combatre-les. Les emocions positives ens permeten experimentar el benestar. En són exemples la pau, la gratitud, la satisfacció, el plaer, la inspiració, l'esperança, la curiositat o l'amor.

b) El compromís amb la pròpia vida i la responsabilitat envers els altres (*engagement*).

Un pacte amb un mateix i amb les pròpies fortaleses per obtenir la bona sintonia que ens col·loqui en estat d'harmonia, afinitat o flux de consciència. El compromís en la cerca d'aquelles activitats que ens permetin entrar en *flow* o estat òptim d'activació. Quan ens comprometem amb una causa o un projecte, experimentem un estat de flux en què el temps (*cronos*) sembla aturar-se i perdem el sentit de nosaltres mateixos, en concentrar-nos intensament en el present (*kairós*).

c) Les relacions personals positives (*relationships*).

Factor indispensable per a un estat de benestar, ja que les persones gaudim de la condició d'éssers socials. Encara que no ho vulguem, tots tenim relacions amb els altres, amb més o menys intensitat. Al capdavant, les relacions personals positives suposen un factor de protecció i suport necessari, especialment en edats de formació. També són imprescindibles durant tota la vida.

d) El significat (*meaning*)

Propòsit que es preveu per a la pròpia vida, a partir dels objectius significatius que li donen sentit. Hi ha una cerca de pertinença a alguna cosa més gran que un mateix. El sentit de la vida va més enllà de nosaltres. A cada objectiu assolit, correspon un significat rellevant amb un sentit transcendental. Tothom necessita donar un sentit a la pròpia vida per gaudir del benestar.

e) Acompliment o realització dels objectius, dels nostres somnis (*accomplishment*).

El sentiment de realització personal implica el fet d'haver establert objectius. Una vegada s'hagin acomplert, ens faran sentir competents i fomentaran la nostra autonomia i autoestima. Anar aconseguint objectius va lligat a la millora de l'aprenentatge i de les nostres habilitats.

Una vegada s'aconsegueixen superar aquests cinc àmbits podem dir que hem assolit un grau de benestar sostenible i ple. L'autor, però, aclareix que no cal promoure tots els factors de la mateixa manera. Cal fomentar més aquells amb els quals ens identifiquem i ens sentim més còmodes. Potenciar les situacions de confort i no sentir-se obligats a cap fórmula fixa. El model vol ser una descripció d'allò que fa la gent que gaudeix de benestar. No és cap prescripció.

2.5. *Arthur Brooks i Oprah Winfrey: fe, relacions i treball*

Brooks, professor de Harvard (abans havia estat músic a Barcelona), en col·laboració amb Winfrey, destaca quatre àrees clau per al benestar: fe, família, amics i treball significatiu (Brooks i Winfrey, 2023).

a) Fe i propòsit conformen el sentit de la vida, els objectius més elevats; es manifesten en activitats com resar o meditar.

b) La família representa l'amor incondicional, el vincle més sòlid, la unitat o cèl·lula social de referència, a la qual sempre es podrà recórrer en cas de necessitat.

c) Els amics suposen també les relacions personals positives, que —juntament amb la família— aporten benestar.

d) El treball significatiu destaca especialment. Proposen que hi ha dues coses que donen satisfacció en el treball: saber que la pròpia feina està ben recompensada i creure que allò que fem en el nostre treball diari serveix i ajuda la gent.

2.6. *Bertrand Russell i les causes de la felicitat*

Russell, filòsof i matemàtic, troba les causes de la infelicitat en les passions egocèntriques que ens condueixen a tancar el nostre pensament, de manera permanent, dins d'un mateix. Així són les persones narcisistes i megalòmanes. Són causes d'infelicitat la fatiga (avui en diríem *estrès*), l'avorriment, l'enveja, la competitivitat, el victimisme i la por del què dirà l'opinió pública.

Com que tot allò que contribueix a la infelicitat procedeix del nostre interior, la solució hauria de venir dels àmbits externs al jo. Així, són causes de la felicitat: la família, l'estimació a l'altri, l'entusiasme o el treball. Tot allò que ens duguï enfora de nosaltres mateixos.

Proposa viure en companyia, amb plena integració a la societat i amb la consciència de formar part d'un tot (Russell, 2021).

2.7. *Lao Tsé (s. VI aC) i el Tao*

Amb Confuci, és el màxim representant de la saviesa tradicional xinesa. La virtut, la felicitat i l'èxit són temes recurrents a la seva obra principal, el *Tao te Txing*. Parlava de l'harmonia a l'interior d'un mateix i també en relació amb tot l'univers. Els tres tresors del taoisme (compassió, humilitat, frugalitat) s'obtenen pel camí de la pràctica de les quatre virtuts cardinals:

a) Reverència per tota forma de vida: respecte, consideració i admiració envers un mateix (autoestima) i envers tot l'univers de la creació.

b) Sinceritat: honestat i autenticitat.

c) Mansuetud, amor, amabilitat en el tracte, conseqüència de l'harmonia i de la pau interior, amb la renúncia al desig de controlar, manipular o imposar-se sobre els altres.

d) Actitud d'ajuda als altres.

2.8. *Rabindranath Tagore, Sadhana, l'autorealització i el sentit de la vida*

L'assaig més important d'aquest gran poeta i pedagog és *Sadhana* (Tagore, 2013). Conté les explicacions del poeta als seus deixebles de l'escola de Santiniketan, que també va difondre en innumbrables conferències arreu del món. Podríem traduir el significat d'aquest terme sànscrit per 'camí' o 'via espiritual', 'sendera mística', 'pràctica diària' o 'realització de la vida'. També vol dir preparació, reflexió, austeritat, disciplina a la qual se sotmet l'home per progressar en el seu camí envers Déu. És ben bé una autoeducació per portar una bona vida social activa. Exposa el camí per aconseguir l'alegria i l'harmonia entre el cel i la terra, com apaivagar la immensa set d'infinnit. L'ideal educatiu de l'escola de Tagore es pot extreure d'aquesta obra que mostra el procés de la cerca de realització personal a través d'anar trobant el sentit de la vida.

Tagore ens ha fet participar del seu neguit per enllaçar Orient i Occident, conjugant el millor de les dues cultures (Mallart, 2016, p. 18).

2.9. *Mahatma Gandhi, sarvodaya o benestar per a tots*

Gandhi, en la seva filosofia, utilitzà el terme *sarvodaya*, que significa 'benestar de tots'. Implica l'altruisme i la cooperació degut a la interdependència entre totes les persones.

El terme és una creació pròpia a partir de dues arrels sànscrites: *saroa* ('tots') i *udaya* ('elevació', 'progrés', 'benestar'). Els principis que regeixen aquesta idea són, entre altres, la igualtat, l'autosacrifici i el servei. Pretén assolir una situació universal en què el major bé arribi a la majoria, tenint en compte les necessitats de la minoria. També pretén el desenvolupament global de cada individu. Els deixebles de Gandhi han creat un moviment amb el mateix nom, *Sarvodaya* (Guardiola et al., 2023).

2.10. *Ikigai, la saviesa del Japó*

La paraula japonesa *ikigai* es pot traduir per 'propòsit', 'força que impulsa la raó de viure' o també 'raó de ser'. Es refereix a allò que fa que la vida valgui la pena de ser viscuda, al motiu que ens impulsa cada dia a continuar el camí. A la cultura japonesa, tothom té un *ikigai*. De vegades, per trobar-lo, es requereix un viatge interior, profund i perllongat. Hom diu que és una de les causes principals de la longevitat dels japonesos, especialment de la regió d'Okinawa.

Ikigai és la intersecció de passió, missió, vocació i professió. Una combinació d'allò que ens agrada fer amb allò que fem bé, que el món necessita i que ens permet guanyar-nos la vida.

No és només un art, és sobretot una filosofia, un concepte, un secret, un estil de vida, tot a la vegada. S'aplica al treball, a la cultura o a l'art. Fins i tot té un sentit espiritual (Miralles i García, 2022).

2.11. Ubuntu, filosofia africana tradicional

Aquesta paraula de la llengua xhosa representa l'actitud sud-africana davant de la vida. Es basa en la creença d'un únic vincle humà universal, en la importància del respecte i l'atenció cap als altres perquè tots estem interconnectats: «Jo existeixo perquè tu existeixes».

Ubuntu és un art per viure millor junts i redescobrir els valors com la bondat, el perdó, la tolerància, el poder d'escoltar i l'esperança. Es tracta de construir ponts amb allò que ens uneix, en lloc de murs amb allò que ens separa. Tracta de saber quin és el nostre lloc en el món, per poder viure una vida de connexió i millorar cada dia les nostres relacions humanes amb els més propers, amics, companys i familiars, tot reconeixent la nostra interdependència (Ngomane, 2020).

3. Resultats

Seguint una metodologia comparativa, situem en la taula 1 els elements que tenen un contingut semblant o molt proper. Fem servir només les quatre primeres propostes de moment perquè resulten més completes, susceptibles de comparació i també són molt coherents. Amb els set models restants —i fins a 30 més— disposem de quadres més complexos que hem fet servir per completar la nostra aportació.

TAULA 1

Quadre comparatiu dels models sobre el benestar per utilitzar en el procés d'automotivació

Martin Seligman (2003)	Karl Albrecht (2007)	Valentí Fuster (2013)	Carol Ryff i Corey Keyes (1995)	Joan i Albert Mallart (2017)
Compromís	Sensibilitat social	Altruisme		Responsabilitat
	Presència	Temps per reflexionar	Creixement personal	Dedicació, esforç
Realització	Autenticitat	Autenticitat	Autoacceptació	Humilitat, senzillesa
Objectius significatius	Claredat	Acceptació	Propòsit a la vida	Objectius elevats
Relacions	Empatia	Transmissió de positivitat	Relacions positives	Entusiasme, amor
Emocions positives		Actitud positiva	Domini de l'entorn	Proactivitat
		Talent per descobrir	Autonomia	
		Tutela o tutoria		

FONT: Elaboració pròpia a partir dels autors citats.

Com a resultat de l'estudi dels models de benestar, a l'última columna presentem la nostra primera síntesi. Es pot comprovar com no són gaire discordants. Tots exigeixen pensar en els altres (ja es digui sensibilitat social, altruisme, establiment de relacions positives, o responsabilitat), perquè... l'única manera, la millor, de ser feliç és contribuir a la felicitat d'un altre. En aquesta primera aproximació, posant en ordre els termes que representen cada factor, prenent les inicials, hem arribat a un model que té per acrònim PODER: proactivitat (iniciativa personal) – objectius elevats (donen sentit a la vida) – dedicació (esforç) – entusiasme (amor) – responsabilitat i humilitat.

Amb les aportacions dels altres set models, arribem a la definició actual, que anomenem EMPODERA, també seguint les inicials de cada factor.

La majoria d'aquestes idees han aparegut en els autors precedents. Definim què entenem per cada factor:

a) *Esperit de superació i servei*, que contribueix al *creixement personal*. Representa un desig de ser millor i de ser útil, a un mateix i als altres.

b) *Millora de l'autoestima*. És a dir, autoacceptació i autonomia. Mentre l'autoconcepte és la imatge que cada un té d'ell mateix i és de caire cognitiu, l'autoestima és de tipus afectiu i avaluatiu. Ambdues es complementen. Significa la confiança en un mateix i en les pròpies possibilitats, sense magnificar ni minimitzar el jo real. Comportar-se amb assertivitat implica saber que tots tenim el dret de ser aquí.

c) *Proactivitat* és prendre la *iniciativa* sense esperar que algú prengui per nosaltres les decisions importants. Per això cal haver reflexionat i no deixar passar gaire temps per actuar. Actuar reflexivament, intervenir en la nostra vida abans que sigui massa tard.

d) *Objectius elevats* que moguin una actuació potent i decidida serà el principal motor de l'automotivació. Aquests objectius es troben en el propòsit o sentit de la nostra vida. I no poden ser egoistes ni individualistes perquè estaríem abocats al fracàs. No és possible ser feliç tot sol.

e) *Dedicació, esforç, treball intens* són imprescindibles per a l'èxit. No hi ha res fàcil, ni tampoc res no es resisteix a la laboriositat i constància.

f) *Entusiasme* és el terme que recull tots els consells sobre prendre's positivament la vida i les relacions humanes, no només amb respecte, sinó també amb afecte. Posar el cor en les coses que fem significa estimar molt les nostres accions i les persones. L'etimologia del mot *entusiasme* ens porta directament al grec ενθουσιαστης, que vol dir 'tenir Déu a l'interior'. Aquí cal incloure-hi l'optimisme i el sentit positiu de la vida, interpretant les dificultats com a oportunitats i no pas com a problemes.

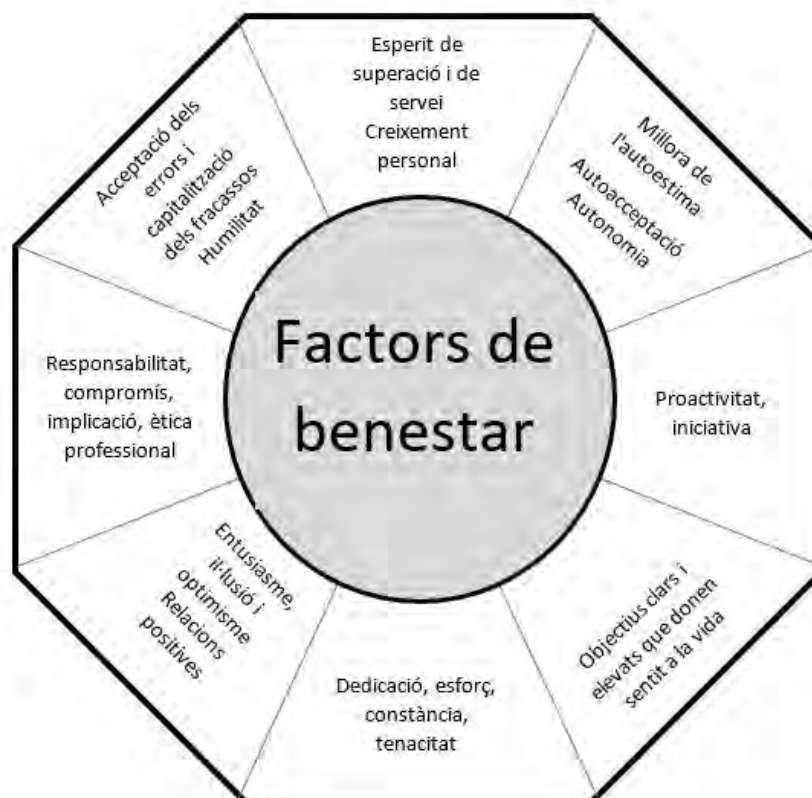
g) *Responsabilitat* és la capacitat de respondre de les nostres accions, conèixer els motius pels quals les hem fet, donar-ne raó o explicacions a qui correspongui. El contrari és passar de llarg sense implicació. Queda molt ben explicat en la sentència

llatina *Homo sum, et humani nihil a me alienum puto*, 'home soc i res del que pertoqui al gènere humà no em pot ser aliè' (Terenci, *Heautontimorumenos*, 165 aC.). Es refereix a una fraternitat universal sense fronteres ni excepcions.

h) *Humilitat*, contrari a l'orgull, a l'afany de ser reconegut. Quan un es coneix a ell mateix i s'accepta tal com és, reconeix que sempre en tots els aspectes de la vida hi ha algú per sobre i algú per sota. El coneixement i l'acceptació del jo real han de motivar el propòsit de treballar contínuament per millorar els defectes i mancances. I reconèixer la gratuïtat immerescuda de les capacitats amb què venim al món. Per tot això, s'accepten els errors i se'n treuen lliçons a fi de no repetir-los, així com s'aprofiten els fracassos per fer front a l'adversitat sense deixar-se vèncer. L'únic fracàs seria no tornar a començar.

FIGURA 2

EMPODERA: Síntesi dels factors de benestar



FONT: Elaboració pròpia a partir dels resultats obtinguts.

4. Conclusions i discussió

Les investigacions empíriques utilitzen el terme *benestar*, mentre que les obres filosòfiques parlen de *felicitat*. Seligman inclou aquest últim en el títol de les seves obres, però reconeix que prefereix utilitzar *benestar*. En aquest mateix sentit, nosaltres prioritzàrem *harmonia o pau interior*. Estar en pau amb un mateix, amb els altres i amb la natura equival a la superació positiva dels conflictes interns i externs. Aquest és un objectiu elevat per a l'educació, a partir del qual se n'hauria de desprendre una instrucció més sòlida, desitjada i assolida, en benefici de tots.

Definim l'èxit com l'obtenció del màxim desenvolupament possible de cada alumne dintre de les seves possibilitats i no pas en comparació amb estàndards ni mitjanes de les produccions dels altres. Des d'aquest punt de vista, no hi ha fracàs encara que no s'arribi a la mitjana. Si fos així, per definició, la meitat no hi arribarien. No cal ser el millor, ja que els qui s'ho proposessin se sentirien frustrats. La vida no és una cursa.

Proposem entendre l'automotivació com el procés personal que mobilitza una força interior que ens dona els motius per a l'acció. Es tracta d'un impuls que ens ajuda a aconseguir el nostre èxit tant acadèmic com personal, professional o social en donar-nos les raons per fer alguna cosa. Insistim en el fet que no ve de fora, sorgeix de dins nostre quan ens donem a nosaltres mateixos les raons, l'impuls, l'entusiasme i l'interès que provoca una acció específica o un determinat comportament. Ens fa perseverar quan el camí és més costós. I, si ens cal, estem preparats per demanar ajuda externa.

L'automotivació fa que l'alumnat es corresponsabilitzi del seu procés d'aprenentatge. L'interès i entusiasme faran augmentar qualitativament i quantitativament els temps de dedicació a l'aprenentatge. Aquest esforç conduirà a la millora dels resultats educatius.

El paper del professorat és la clau. En un clima emocional càlid, les relacions a l'aula afavoreixen la col·laboració si donen seguretat i confiança. Si el professorat està atent a les dificultats i respecta el ritme de cada alumne, l'activitat neuronal i l'aprenentatge augmentaran les emocions positives. D'acord amb Gueguen (2019), creiem que el professorat és el principal factor de canvi i progrés a l'escola. Ha de promoure l'automotivació, l'esforç, la implicació amb nous reptes i expectatives. Coincidim en les línies 3 i 4 de la Comissió de Millora de l'Educació a Catalunya (2024).¹

El coneixement per part del professorat de les raons o factors que impulsen el benestar i l'èxit facilita la labor de motivar i ajudar l'alumnat a automotivar-se. Per això, el professorat ha d'estar motivat, ja que ningú no pot donar allò que no té.

Hem de reconèixer algunes limitacions. Com en el model de Seligman, a la nostra proposta no cal destacar de la mateixa manera en tots els aspectes, n'hi ha prou si es fa

1. Línia 3: Assegurar les condicions de benestar de tots els membres de la comunitat educativa per afavorir els processos d'ensenyament i d'aprenentatge des de la corresponsabilitat.
Línia 4: Actualitzar i millorar la formació dels docents...

on cada persona tingui més facilitat o interès. El conjunt és prou exigent. Per gaudir de cert grau de benestar i contribuir a la millora de l'aprenentatge hem de prioritzar les bones relacions, els objectius, l'esforç i la responsabilitat. Som conscients que el model demana la maduresa emocional del professorat i una formació específica per promoure l'automotivació.

Malgrat que el camí no és fàcil i que s'ha de treballar molt sense decaure, tothom té al seu abast la possibilitat de desenvolupar les seves capacitats si rep una orientació i una ajuda per part dels educadors, responsables del seu paper d'acompanyament, guia i mentoria. Fins i tot comptant amb l'ajut i el suport dels educadors, la màxima implicació personal en forma de compromís individual i social és imprescindible.

Des d'orient —Japó, la Xina i l'Índia— fins a occident —països andins—, passant per l'Àfrica i escoltant la veu d'estudiosos com Erich Fromm (1980), hi ha una cosa en comú del benestar i el benviure. Es tracta de la consciència de pertinença universal, l'experiència d'unitat i solidaritat amb el món, amb tots els éssers.

Hi ha sobretot dos factors de benestar que hem trobat en tots els models analitzats. En primer lloc, l'amor i l'empatia; és a dir, les relacions positives amb els altres, el professorat, la família i les amistats. I, també, el fet de tenir uns objectius poderosos i altruistes a la vida.

Per assolir la maduresa i poder arribar a l'èxit i al benestar personal, es necessita la visió clara d'uns objectius elevats que donin sentit a la vida. Aquests objectius no poden ser egoistes. Ningú no assolirà el benestar tot sol. Els estudiants s'enfronten a un món en què tot reclama la interdependència: amb les persones, els pobles i la natura. Per a Plató, cercant el bé dels altres trobarem el nostre bé. Als manaments del bon mestre, Joan Bardina ens ho deia ben clarament:

Tots som germans. Tots som, de fet, estretament solidats per al bé i per al mal. El bé de l'un retopa infal·liblement en els altres. El mal d'altri, a la llarga, és el nostre mal. Per altruisme i per egoisme hem de cooperar a la perfecció dels altres. L'indiferent i l'envejós laboren llur pròpia ruïna. (Bardina, 1906)

5. Bibliografia

- Albero, M. (2013). *Instrucciones para fracasar mejor: Una aproximación al fracaso*. Albada.
- Albrecht, K. (2007). *Inteligencia social: La nueva ciencia del éxito*. Zeta.
- Bardera, D. (2024). *Incompetències bàsiques*. Pòrtic.
- Bardina, J. (1906). *Els manaments del bon mestre*. Escola de Mestres.
- Bereday, G. Z. F. (1968). *El método comparativo en pedagogía*. Herder.

- Börjeson, L. (1995). *Motivar-nos els uns als altres: Idees i consells per a tothom que treballa en formació*. Cumulus.
- Brooks, A., i Winfrey, O. (2023). *Build the life you want: The art and science of getting happier*. Random House.
- Bueno, D. (2023). Felicitat o benestar? *El Punt Avui*, 4 de gener de 2023. <https://www.elpuntavui.cat/opinio/article/8-articles/2235134-felicitat-o-benestar.html>
- Codina, V. (2023). L'esperit bufa des de baix. *Quaderns Cristianisme i Justícia*, 235.
- Comissió de Millora de l'Ensenyament a Catalunya (2024). *Mesures per millorar l'educació a Catalunya*. <https://educacio.gencat.cat/web/.content/home/departament/publicacions/mesures-millorar-educacio-catalunya-grup-impulsor.pdf>
- Consorci d'Educació de Barcelona (s. d.). *Programa Èxit*. <https://educacio360.cat/arxiu/programa-exit-consorci-deducacio-de-barcelona/>
- Covington, M. V. (2000). *La voluntad de aprender: Guía para la motivación en el aula*. Alianza.
- Darder, P. (coord.) (2013). *Aprender i ensenyar amb benestar i empatia: La formació emocional del professorat*. Octaedro.
- Departament d'Ensenyament (2013). *Ofensiva de país a favor de l'èxit escolar: Pla per a la reducció del fracàs escolar a Catalunya 2012-2018*. Departament d'Ensenyament.
- Equip Cuidem-nos (2011). *El benestar del docent: Viure bé educant: estratègies per aconseguir satisfacció professional i personal*. Graó.
- Frankl, V. E. (1988). *La voluntad de sentido*. Herder.
- Frankl, V. E. (1999). *El hombre en busca del sentido último: El análisis existencial y la conciencia espiritual del ser humano*. Paidós.
- Frankl, V. E. (2005). *L'home a la recerca de sentit: El camp de concentració viscut per un psicòleg*. Edicions 62.
- Fromm, E. (1978). *L'art d'estimar*. Edicions 62.
- Fromm, E. (1980). *Tenir o ésser?* Claret.
- Fuster, V. (2013). *El círculo de la motivación*. Planeta.
- García-Ruiz, M. J., Espejo, B., i Lázaro, L. (2025). Miradas epistemológicas y metodológicas comparadas en tiempos de postmodernidad. *Revista Española de Educación Comparada*, 46, 11-19.

- Guardiola, J., Checa, D., i Ruiz Jiménez, J. A. (2023). Concepto de sarvodaya en Gandhi como idea del buen vivir. Convergencias y contradicciones con otros paradigmas. *Papeles de Relaciones Ecosociales y Cambio global*, 163, 125-144.
- Gueguen, C. (2019). *Feliz de aprender en la escuela: Cómo las neurociencias afectivas y sociales pueden cambiar la educación*. Grijalbo.
- Jiménez Hernández, A. S. (coord.) (2024). *Educación para la felicidad*. Dykinson.
- Lao Tsé (1961). *Tao-te-ching: El libro del recto camino*. Morata.
- Luri, G. (2024). *Prohibido repetir: Una propuesta apasionada para salvar la escuela*. Rosamón.
- Mallart i Navarra, J. (2002). L'educació emocional per viure, aprendre i estimar. *Revista Catalana de Pedagogia*, 1, 77-94.
- Mallart i Navarra, J. (2005). Didàctica de la motivació com a motor de l'aprenentatge en una pedagogia humanista. *Revista Catalana de Pedagogia*, 4, 75-99.
- Mallart i Navarra, J. (2008a). Estrategias de motivación didáctica. Dins de la Torre, S.; Oliver, C.; Sevillano, M.L. *Estrategias didácticas en el aula. Buscando la calidad y la innovación* (pp. 193-208). UNED.
- Mallart i Navarra, J. (2008b). Didáctica de la motivación. Dins de la Herrán, A. (coord.) *Didáctica General. La práctica de la enseñanza en Educación Infantil, Primaria y Secundaria* (pp. 177-195). McGraw-Hill Interamericana.
- Mallart i Navarra, J. (2008c). Fonamentació i didàctica de la motivació a l'àmbit de les llengües. *Revista Catalana de Pedagogia*, 6, 105-129.
- Mallart i Navarra, J. (2016). Rabindranath Tagore, poeta i pedagog que creu en l'esperança. *Temps d'Educació*, 50, 229-256.
- Mallart i Navarra, J. i Mallart-Solaz, A. (2017). Automotivació i fórmules per a l'èxit a l'aprenentatge adolescent. Barcelona: VIII Fòrum Internacional d'Innovació i Creativitat.
- Marina, J. A. (2007). *Las arquitecturas del deseo: Una investigación sobre los placeres del espíritu*. Anagrama.
- Marina, J. A. (2022). *El deseo interminable: Las claves emocionales de la historia*. Ariel.
- Maslow, A. H. (1976). *El hombre autorrealizado*. Kairós.
- Maslow, A. H. (1991). *Motivación y personalidad*. Díaz de Santos.
- Miralles, F., i García, H. (2022). *Ikigai: Los secretos de Japón para una vida larga y feliz*. Urano.
- Ngomane, M. (2020). *Ubuntu: Lecciones de sabiduría africana para vivir mejor*. Grijalbo.
- OMS (1946). *Preamble to the Constitution of the World Health Organization*. OMS.
- Mallart i Navarra, J., i Mallart-Solaz, A. (2025). Automotivació per al benestar i benviure a l'educació. *Revista Catalana de Pedagogia*, 28, 22-45. <https://doi.org/10.2436/20.3007.01.223>

- OMS (1986). *Carta d'Ottawa per a la promoció de la salut: The Ottawa Charter for Health Promotion*. OMS.
- Pépin, C. (2017). *Les virtuts del fracàs*. Ara Llibres.
- Peterson, C., i Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press; American Psychological Association.
- Piatelli-Palmarini, M. (1992). *Las ganas de estudiar: Cómo conseguirlas y disfrutar con ellas*. Crítica.
- Pintrich, P. R., i Shunck, D. H. (2004). *Motivación y aprendizaje*. Prentice Hall.
- Prot, B. (2004). *Pedagogía de la motivación: cómo despertar el deseo de aprender*. Narcea.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person*. Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R., i Freiberg, H. J. (1996). *Llibertat i creativitat en l'educació*. Paidós Ibèrica.
- Rojas, E. (2000). *Una teoría de la felicidad*. Dossat.
- Russell, B. (2021). *La conquista de la felicidad*. Austral. (Obra original publicada el 1930).
- Ryff, C., i Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Seligman, M. E. P. (2003). *La auténtica felicidad*. Vergara.
- Snyder, C. R., i López, S. J. (2005). *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press.
- Sternberg, R. J. (1997). *Inteligencia exitosa: Cómo una inteligencia práctica y creativa determina el éxito en la vida*. Paidós.
- Tagore, R. (2013). *Sadhana: El sentit de la vida* [pròleg de Xavier Melloni]. Fragmenta. (Obra original publicada el 1912).
- Terenci Àfer, Publi. Comèdies. Vol I. Àndria i El botxí de si mateix (Heauton timorumenos). Barcelona: Fundació Bernat Metge, 1936 (Fundació Bernat Metge; 80). (Obra original publicada ca. 165aC).
- Vallory, E. (2016). Las razones del programa Escola Nova 21, una alianza por un sistema educativo avanzado. *Aula de Innovación Educativa*, 255, 31-37.
- Valls Planas, R. (1971). *Del yo al nosotros*. Estela.
- Vázquez, C. (2009). *Psicología positiva aplicada*. Desclée de Brouwer.
- Vergara Ramírez, J. J. (2015). *Aprendo porque quiero*. SM, Biblioteca de Innovación Educativa.
- Vexliard, A. (1970). *La pédagogie comparée. Méthodes et problèmes*. PUF.

Vilanou, C. (2008). *Josep Estalella i la pedagogia de la responsabilitat*.
<https://edu21.cat/josep-estalella-i-la-pedagogia-de-la-responsabilitat/>

Annex. Vocabulari

Terme	Llengua	Significat
<i>areté</i>	grec	virtut (<i>arete</i>)
<i>ataràxia</i>	grec	tranquil·litat, harmonia, benestar, impertorbabilitat (<i>ataraxia</i>)
<i>cronos</i>	grec	temps mesurable (<i>kronos</i>)
<i>empatia</i>	grec	capacitat de comprendre les emocions de l'altre (<i>empathia</i>)
<i>entusiasme</i>	grec	Déu a l'interior (etimològicament: <i>enthousiasmos</i>), inspiració divina, èxtasi
<i>eudemonia</i>	grec	felicitat (<i>eudemonia</i>)
<i>hansei</i>	japonès	autoreflexió
<i>ikigai</i>	japonès	sentit de la vida, motiu per viure
<i>kairós</i>	grec	temps oportú, qualitatiu (<i>kairos</i>)
<i>kaizen</i>	japonès	canvi, millora
<i>nirvana</i>	sànskrit	apagat (etimològicament), estat de felicitat, supressió del desig i del sofriment
<i>sadhana</i>	sànskrit	sentit de la vida (Tagore)
<i>sarvodaya</i>	sànskrit	benestar universal, emancipació (Gandhi)
<i>sympatheia</i>	grec	simpatia, accepció segons els estoics (<i>sympatheia</i>)
<i>suma gamaña</i>	aimara	beniure
<i>sumaj causay</i>	quítxua	beniure
<i>ubuntu</i>	xhosa	fraternitat universal, interdependència