

Centres educatius com a promotors de benestar emocional

Seminari per orientadors/es i MEE
Consorci d'Educació de Barcelona
Joan de Diego (2/03/2022)

Nivells de prevenció en l'àmbit de la salut

- Prevenció primària: **promoció de la salut**
- Prevenció secundària: **detecció primerenca**
- Prevenció terciària: **atenció a temps**
- Prevenció quaternària: **prudència professional**

Concepte de salut (O.M.S.)

*“La salut és un estat de complet **benestar físic, mental i social**, i no solament l’absència d’afeccions o malalties”.*

Constitució de l’OMS (1946). Es pot consultar a <http://www.who.int/about/mission/es/>

Promoció de la salut als centres:

Estem parlant de fer del centre una comunitat acollidora i saludable que promou que els seus membres aprenguin a cuidar-se i a sentir-se corresponsables del benestar del conjunt dels que hi conviuen.

la salut mental (OMS, 2013)

“...Un estat de benestar en el qual l'individu s'adona de les seves capacitats, pot fer front a l'estrès normal de la vida, pot treballar de forma productiva i és capaç de realitzar una contribució positiva a la comunitat.”

Respecte dels infants, es fa èmfasi en els aspectes del desenvolupament, com ara el **sentit positiu de la identitat**, la capacitat de **gestionar els pensaments i les emocions**, així com de **construir relacions socials** o l'aptitud per **aprendre** i adquirir una educació que en última instància els capacitarà per a **participar activament en la Societat**”.

"Plan de acció sobre salut mental 2013-2020". Organització Mundial de la Salut. Disponible a http://www.who.int/mental_health/publications/action_plan/es/

Algunes implicacions pels centres:

Promoure el benestar té valor en sí mateix i hauria de formar part del Projecte del Centre i de les actuacions quotidianes



La promoció del benestar es desenvolupa en tots els àmbits, moments i espais del centre. En totes les “relacions”.



La promoció del benestar implica i afecta a tota la comunitat educativa (alumnat, professorat, personal n. d., famílies, ...)

La promoció del benestar es concreta en:

Pràctiques

- Ha de reflectir-se en totes les actuacions
- Ha de ser la base dels comportaments i les relacions entre els membres de la comunitat

Polítiques

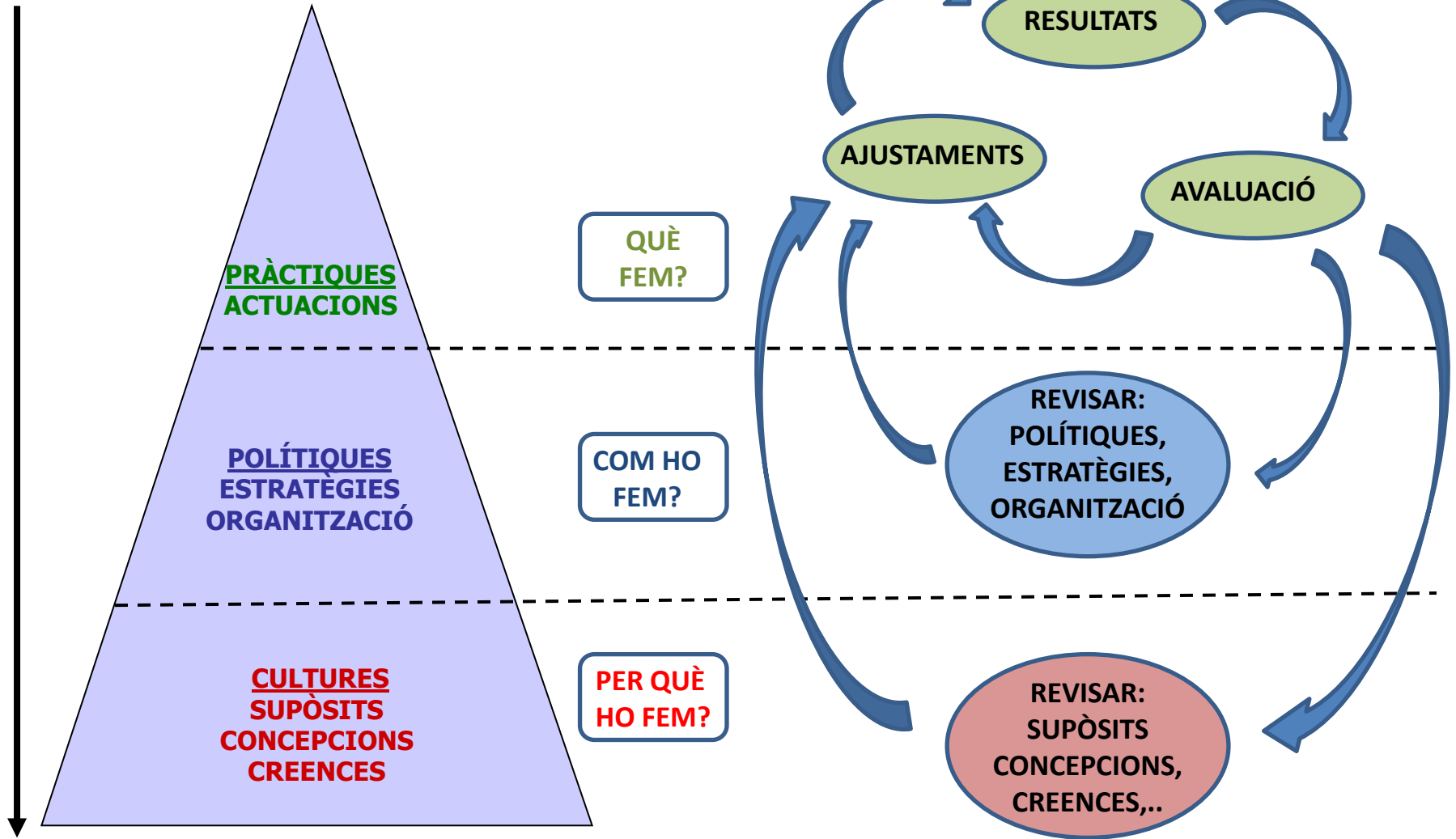
- S'ha de reflectir en les decisions col·lectives
- Ha d'estar present en els projectes i plans

Cultures

- Ha de formar part dels objectius i els valors del centre
- Ha de fonamentar les actuacions de tothom

profunditat dels cicles reflexius per la millora

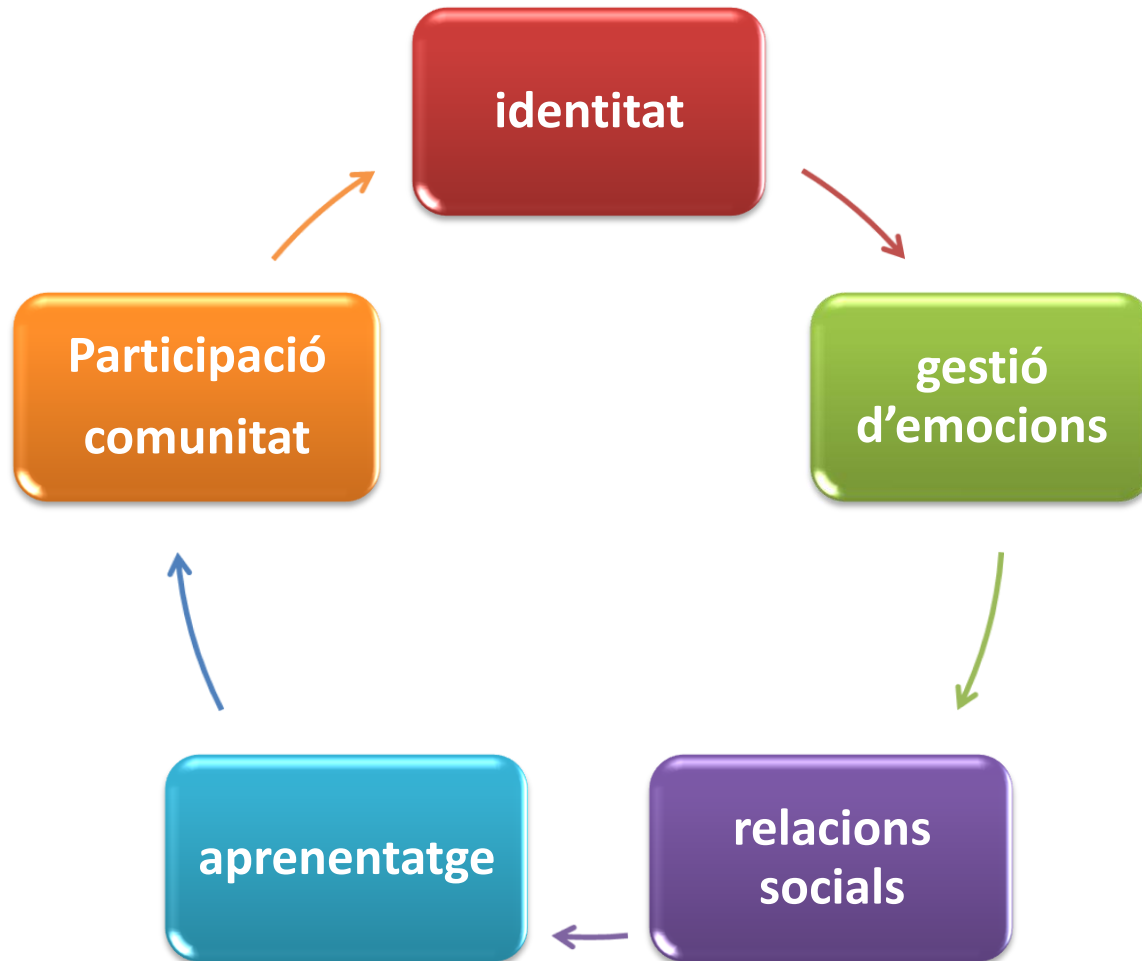
+ SUPERFICIAL



+ PROFUND

02/03/2022

Alguns eixos per promoure el benestar emocional (extretes de la definició de salut mental, OMS 2013)



Sentit positiu de la identitat

- Tothom vol “ser”, tenir un lloc i sentir-se reconegut tal com és.
- L'autoimatge és molt important i es construeix en la interacció amb els altres. Importància d'establir vincles per la confiança.
- Cal fer sentir a cada alumne, cada treballador del centre, a cada família que els tenim en compte i els reconeixem en la seva diversitat.
- Calen espais (físics, temporals, mentals) en grup i individualment per permetre l'expressió de l'alumnat (i famílies, profes,...) i l'escolta personalitzada.
- Encara que no sempre ho demostrin els alumnes agraeixen que ens en preocupem. El que més els decep és la indiferència.

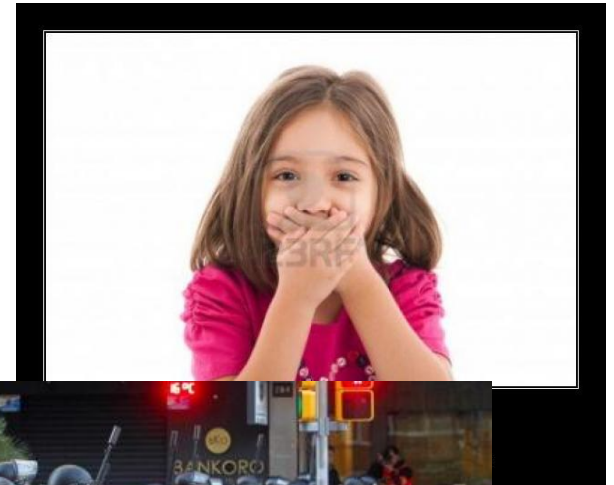
Gestió dels pensaments i les emocions

- Ensenyar i aprendre a identificar i gestionar les emocions forma part de la tasca educativa.
- Ara bé, una cosa és parlar de (o fer exercicis sobre) les emocions i una altra gestionar-les quan apareixen, cal treballar a la practica diària allò que ensenyem.
- Això té una dimensió col·lectiva i una altra més individualitzada:
 - Cal dedicar temps a gestionar les emocions quan apareixen en la convivència dels grups o del centre.
 - I acompanyar-les quan afecten a algun/a alumne/a concret.

Gestió dels pensaments i les emocions

- Cal estar disponibles a escoltar i acompanyar possibles expressions de malestar dels alumnes.
- És important tenir algú a prop que reculli, obri alternatives i pugui canalitzar aquest malestar, recordem que :
 - “Angustia viene de angosto” (Lluís Cabrero)*
 - “El patiment, en un sentit ampli, el podríem definir com l’absència d’alternatives” (Carlos Sluzky).*
- Cal acompanyar i ensenyar a gestionar les “adversitats” habituals perquè no comportin estats emocionals negatius que es puguin cronificar.
- Per altra banda hi ha “adversitats greus” en que cal detectar i protegir de manera ràpida per evitar possibles seqüeles o comportaments de risc.
- Als centres educatius no fem “tractaments terapèutics”, però podem oferir un “tracte” que tingui efectes terapèutics.

Contenció?



Contenció emocional

- Acollir i situar les emocions. “Posar paraules”
- Acompanyar, escoltar, ajudar a comprendre.
- Entomar i esmorteir emocions massa intenses, no desbordar-nos, ni deixar que es desbordi la situació.
- Actuar com “adults regulats” per tranquil·litzar i re-situar dins del que és admissible.
- Proveir un entorn segur i predictable en el que la conducta pren sentit respecte de la dels altres.

I les nostres emocions?

Algunes frases recollides de la pràctica en els centres:

“Si demano ajuda pensaran que no puc amb la classe”.

(docents amb alumnes amb conductes desajustades)

“Quan tens una crisi i veus que al teu costat encara estan més nerviosos només et queda desesperar-te”. *(alumna de secundària)*

“No entiendo porque me tienes miedo si eres mayor que yo”. *(alumne de primària)*

“Don't get offended too easily.” (no t'ofenguis massa fàcilment)

(consell d'un autista adult als docents que atenen alumnat TEA)

Expressions que ens remetent a emocions que, de vegades ens genera la gestió de les relacions: IMPOTÈNCIA, INSEGURETAT, DESCONCERT, POR, QÜESTIONAMENT PERSONAL,....

Necessitem poder posar en comú amb els nostres companys, reconèixer aquestes emocions i acordar com les enfrontem com a equip per atendre adequadament el nostre alumnat.

“Hem d'anar sempre ben equipats” (Ll. Cabrero)

Construir relacions socials

- Promoure relacions basades en el respecte i la cooperació entre tots els membres de la comunitat. Fomentar el “**bon tracte**”.
- Planificar situacions i activitats que ho facilitin.
- Oferir models de relacions positives envers l'alumnat i entre adults.
- Explicar, compartir i gestionar col·lectivament les normes que regeixen les relacions en el centre. Treballar la responsabilitat i l'autonomia moral.
- Gestionar els conflictes de manera constructiva.
- Identificar possibles aïllaments o dificultats en aquest àmbit i acompanyar-los.

Aprentatge

- El centre educatiu és una institució dedicada a l'ensenyament i l'aprenentatge. És la seva raó de ser.
- Tant per l'alumnat com pel professorat o les famílies l'èxit en l'aprenentatge promou benestar emocional.
- Cal tenir expectatives altes per a tots els alumnes.
- Hem de procurar adaptar la resposta educativa per procurar l'èxit al nivell possible de cada alumne/a. Això, a més, afavoreix els vincles.
- Millorar la possibilitat de participar i tenir èxit en les activitats d'aprenentatge millora l'autoconcepte, les relacions i la conducta.

Participar en la comunitat

- Promoure sentiment de pertinença als grups i a la comunitat.
- Oferir oportunitats de participar i construir conjuntament.
- Promoure sentiment cooperatiu: assolir els objectius a partir de les aportacions necessàries de tothom.

“som un equip” (Pere Pujolàs)

- També obertura a la participació en la comunitat més àmplia, entorn.

Algunes actuacions des dels orientadors/es, MEE

- Impulsar des de les estructures de coordinació (cicles, departaments, CAD, C.Soc.,...) actuacions que promoguin el benestar.
- Aportar a l'equip docent elements de reflexió al respecte. Oferir models d'actuació, aportar experiències d'altres centres,...
- Facilitar que les actuacions d'educació emocional que es programin influeixin en les polítiques (plans, programacions,...) i en les cultures del centre (valors, concepcions,...). Que "deixin pòsit".
- Col·laborar per a l'adaptació personalitzada de la resposta educativa, en les estratègies de resolució de conflictes, en l'organització d'espais d'interacció.
- Aportar a l'equip docent l'actitud i el coneixement per a detectar i acompanyar possibles expressions de malestar de determinats alumnes.
- Col·laborar en la coordinació amb altres serveis (EAP, CEMIJ, S. Socilas,...)

Detecció precoç (prevenció secundària):

- ESTAR AMATENTS A POSSIBLES INDICADORS DE MALESTAR DELS INFANTS:
- Inhibició excessiva o aïllament social.
- Dificultats clares per gestionar o afrontar situacions d'aprenentatge o relació.
- Fixació marcada envers alguns temes, objectes, persones, menjars,...
- Ansietat excessiva, dificultats per controlar els impulsos.
- Estat d'ànim molt apagat de manera persistent o exageradament canviant.
- Dificultats rellevants per ajustar la conducta a les normes del grup o el centre.
- Autoimatge molt pobre, sentiment d'infravaloració de les pròpies capacitats.
- Pors excessives en situacions no justificades.
- Verbalitzacions de frustració, patiment, solitud.
- Conductes de risc per a la salut o integritat física, pròpia o dels altres.

Atenció primerenca (prevenció terciària):

- Ús dels recursos ordinaris i especialitzats del centre.
- Elaboració de plans individualitzats.
- Orientar cap a serveis externs de diagnòstic i/o tractament.
- Treball col·laboratiu en xarxa per a potenciar les actuacions de cada àmbit d'intervenció.
- Col·laboració amb la família.

Prudència professional (Prevenició quaternària):

- Necessària reflexió dels professionals sobre les seves actuacions per tal de prevenir possibles efectes no desitjats.
- Evitar decisions que generin exclusió o estigmatització de l'alumnat amb dificultats relacionades amb la salut mental.