



**El benestar emocional
en el centre de les
polítiques locals**

23 i 24 de març de 2023

La Sala, Espai Francesca Bonnemaison

Conclusions dels tallers

Portar la reflexió a la pràctica



**Diputació
Barcelona**

**Àrea d'Igualtat
i Sostenibilitat Social**



Red Internacional de
Educación Emocional
y Bienestar



Taller 1.

Autolideratge: liderar la pròpia emocionalitat

Carme Pujol i Serrano. coach i formadora especialista en Intel·ligència Emocional i Comunicació No-Violenta. Màster en Ecologia Emocional. Llicenciada en Dret
Membre de la Junta Directiva de la RIEEB.

El punt de partida del taller van ser les següents idees:

1. L'educació tradicional prepara les persones perquè adquirim els coneixements tècnics i teòrics que ens permetin aspirar a tenir un futur professional. No obstant això, no es contemplen d'altres aspectes que poden tenir un gran impacte en el benestar d'una persona i del seu entorn: el seu món emocional.
2. Les emocions tenen un paper fonamental en el nostre desenvolupament integral, tant en el pla personal com professional.
3. És indispensable aprendre a aturar-se per escoltar-nos, saber què ens està passant i comprendre com això es tradueix en conductes i resultats.

Partint d'aquí, es va descriure i recórrer el model de competències emocionals impulsat per la Rieeb, que s'estructura en 5 blocs:

- Consciència emocional, és el primer pas per poder passar a les altres competències.
- Quan som capaços de posar paraules al que ens passa per dins, estem en millors condicions per a regular les emocions de forma apropiada.
- Regulació emocional: allargar, escurçar, intensificar atenuar, etc., les emocions ja que del que fem dependrà el nostre benestar individual amb el corresponent impacte en el benestar col·lectiu.
- Autonomia emocional, que ens permet la construcció de l'autoconcepte i l'adquisició de l'autoconfiança i autoestima, tots ells aspectes imprescindibles per a la següent competència.
- Competència social: capacitat per relacionar-nos de forma satisfactòria amb els altres, gestionar els problemes amb respecte, assertivitat, empatia, etc.
- Tot els anteriors són elements bàsics per la darrera competència: Habilitats de vida i benestar.

Durant el taller es van proposar diferents preguntes, jocs, i dinàmiques tant individuals com en grup reduït, amb l'objectiu de contribuir al fet que les persones participants prenguessin consciència de la relació amb el seu propi món emocional (vocabulari emocional, escàner, funció de les emocions, estils relacionals, etc) , encoratjant-los a seguir donat passes per tal d'aprofundir en l'autoconeixement i la recerca d'estratègies d'autolideratge

Taller 2.

Lideratge emocional d'equips. Lideratge de motivacions

Meritxell Obiols Soler, Directora Membre de la Junta Directiva de la RIEEB i Directora del Màster en Coaching i Lideratge Emocional de la RIEEB. Coach de líders, formadora i professora de la Universitat de Barcelona.

obiols@coachingbcn.com

www.meritxellobiols.com

El termòmetre del clima emocional dels equips ens facilita ser conscients dels diferents perfils de persones dins una organització, així com el seu nivell de compromís i motivació.

El **lideratge emocional d'equips i motivacions** requereix saber gestionar adequadament aquesta amalgama de perfils, als quals s'hi afegeix una diversitat real de tot tipus: generacional, de gènere, de racialització, de procedència, de llengües, de cultures, d'ideologies, de valors, etc. Per viure aquesta diversitat com el que és, la nostra realitat actual, i no convertir-la en un problema, treballem durant el nostre taller els valors que, a dia d'avui com a líders, necessitem posar en evidència en les nostres decisions i accions.

Recorrem al model de **Simon Dolan i Salvador García** amb el “**model de valors triaxial**”, que presenta una classificació en tres eixos de valors: **valors pragmàtics** (per exemple, l'ordre o la puntualitat), **valors ètics** (per exemple, la honestat o la solidaritat) i **valors emocionals** (per exemple, l'alegria i l'empatia).

Durant el taller, formem dos grups i els membres de cada grup acorden la seva pròpia selecció de “valors clau” per a cadascun d'aquests tres eixos. Acabem amb una posada en comú, on cada grup comparteix amb l'altre grup la seva selecció de valors.

Taller 3.

Les TIC i el benestar emocional en l'adolescència, un binomi possible?

Montse Iglesias Escudé, tècnica de Salut Pública de l'Àrea d'Igualtat i Sostenibilitat Social de la Diputació de Barcelona

iglesiasem@diba.cat

Gemma Garcia Enrich, cap de la Subsecció d'Intervenció en Drogodependències del centre SPOTT de l'Àrea d'Igualtat i Sostenibilitat Social de la Diputació de Barcelona.

garciaeg@diba.cat

<https://www.diba.cat/es/web/igualtat-i-sostenibilitat-social>

Què és l'emoció?

L'emoció és un estat complex de l'organisme caracteritzat per una excitació o pertorbació que predisposa a l'acció (Bisquerra, 2000). Les emocions es generen com a resposta a un fet extern o intern, i la vivència d'aquesta pot ser diferent segons la persona.

- Les emocions no es poden desconnectar o evitar, són reaccions innates.
- Podem aprendre a controlar-les, però no aturar-les.
- Darrere d'una acció sempre hi ha una emoció que ha fet d'impulsora.

Els components de l'emoció són el: fisiològic (reacció); cognitiu (pensaments) i conductual (conducta).

Funcions de les emocions: adaptativa (continuitat de l'espècie); social (promoure les relacions interpersonals); i motivacional (per activar-nos)

Què és l'estat d'ànim?

Són sentiments perdurables, que es mantenen estables, mentre altres sentiments simultanis més efímers poden estar canviant. Tenen menor intensitat que les emocions i sentiments aguts. Depenen més de la valoració global que fem sobre el que ens passa i rodeja que no d'un fet concret.

Què és la fluïdesa emocional?

És el contínuum d'emocions que anem experimentant sense parar. Les emocions s'activen i canvien segons les situacions, records, pensaments... que anem vivint de manera continua.

Si presentem un bon equilibri emocional, aquesta fluïdesa serà constant en el nostre dia a dia. Si no és així, parlariem de fixació emocional.

Què és el benestar emocional?

- És l'estat d'ànim en el qual ens sentim bé, amb tranquil·litat.
- Percebem que dominem les nostres emocions, amb l'habilitat de poder gaudir la vida i, alhora, fer front els problemes diaris que ens vagin sorgint.
- És la base d'una vida sana, feliç i plena.
- La clau està en trobar un equilibri en tots els aspectes de la nostra vida: física, mental, emocional i espiritual.

Emocions i pantalles

El tipus de comunicació dels adolescents passa per l'univers digital. Aprofitem qualsevol moment per connectar-nos. Això porta a:

- vida en micromoments
- connexió multipantalla
- tendència a la hiperconnexió constant i la multitasca
- hiperactivitat mediàtica

Amb el mòbil estem rebent estímuls que duren 15 o 20 segons que ens generen emocionalitat sense la majoria de vegades ser conscients de com ens estan afectant.

Què aporten les pantalles?

- gran poder i possibilitats
- funció expressiva i identitària de primer ordre: "existim"
- noves formes de comunicació
- accessibilitat i facilitat
- connexió 24h dia i en moviment
- resposta ràpida
- recompensa immediata
- espai de creació i empoderament
- gestionar l'avorriment
- apropa a la cultura de manera més igualitària
- més participació social reivindicativa, més a prop de la crítica econòmic-política
- evitar l'escletxa digital

Què pot provocar l'ús excessiu?

- aïllament físic
- alteracions en l'estat d'ànim
- violència online
- petjada digital
- pèrdua de privacitat
- modificació a nivell cerebral
- addicció

Ús de les pantalles i potencial impacte emocional en els i les adolescents:

“Alt voltatge emocional”: La pantalla és com una muntanya russa d'emocions, que ens dona accés a una gran diversitat de sentiments i emocions canviants i d'alta intensitat. L'ús problemàtic pot tenir un impacte negatiu en la salut emocional

“Batedora emocional”: Font de continguts d'emocions intenses les 24h del dia que es poden manifestar en alteracions emocionals. Pot arribar a provocar menor satisfacció vital, baixa autoestima, estrès, ansietat, depressió, trastorns alimentaris, ús problemàtic de les pantalles i addicció.

“El fantasma de l'aïllament”: El magnetisme de la pantalla pot portar a no fer activitats de contacte presencial, a una soledat i aïllament social “voluntari”.

MAPA DE L'EMPATIA

Des del punt de vista dels i les:

Professionals:

Què pensem i sentim?

- Quan pensem com prevenir el problema de les pantalles, sentim impotència i preocupació.
- Creiem que quan hi ha una problemàtica de pantalles hi ha un altre problema darrere. Creiem que cal posar límits. Però a partir de quina edat? Per exemple, a partir de quina edat els i les professionals podem parlar de pornografia?
- Tenim dubtes sobre els continguts adequats per edats. Pensem que fan un mal ús i abús de les pantalles.
- Pensem que les famílies tenen poca tolerància a que el nen/a s'avorreixi.
- Veiem manca de responsabilitat de les famílies.

Què escoltem?

- Escoltem les dificultats de les famílies i de les escoles per la gestió de les pantalles.

Què veiem?

- Veiem que a les aules es treballa amb pantalles digitals, però hi ha una manca d'habilitats i capacitats.
- Dificultats: facilitat d'accés al contingut i immediatesa.
- Veiem que ens manquen recursos, difondre el què fem, comunicació entre els diferents professionals.
- Fortaleses: hi ha serveis específics. Cada vegada hi ha més recerca, eines i guies.
- Observem baixa autoestima, depressió, aïllament, addiccions
Veiem una manca de límits.

Què diem i què fem?

- Fem d'apagafocs amb xerrades, tallers, intervenció i tractament.
- Proposem tallers d'habilitats per a pares i mares sobre seguretat i pantalles.

Adolescents

Què pensem i sentim?

- Sentim que les TRIC són imprescindibles, ens connecten, ens permeten estar molt informats, però a vegades ens frustren.
- Sentim incomprensió per part dels adults.
- Sentim que m'obre les portes a conèixer gent de tot el món mitjançant els jocs online, les xarxes socials.
- Penso que em fan visible i puc mostrar-me "lo guai" que soc.
- Sentim que hi ha un punt on sé que els meus pares tenen raó.
- Crec que si no em connecto no tinc amics/amigues.
- A mi no m'afecten.

Què escoltem?

- Em diuen que no és la vida real, que he de fer coses de profit i m'he de relacionar amb el món real.
- Les xarxes són perilloses, vigila!
- Estàs enganxat/da.

Què veiem?

- Hi ha informació accessible de manera immediata a temes que m'interessen.
- Que tothom és feliç i molt guapo.
- Que els meus pares també estan enganxats.

Què diem i què fem?

- Diem: i tu què saps?
- Proposem negociar límits amb les pares i mares i ensenyar-los allò què estem fent.
- M'amago quan em connecto perquè no em diguin res.
- Jo controlo.
- No em rallis.

Famílies

Què pensem i sentim?

- Estem desbordades perquè se'ns interpel·la a la responsabilitat, però a l'hora d'aplicar-la és molt difícil. Ens falten eines i formació. Tenim molta pressió social.
- Pensem que tenen accés a la pornografia de manera massa fàcil.
- Hi ha accés a informació desajustada per l'edat.
- Pensem que no tenen esperit crític i estan desprotegits.
- Tenim desconeixement, canvis constants, noves apps.
- Tenim sensació de perill.
Estem molt preocupats.

Què escoltem?

- Escoltem que hem de posar límits però no sabem quins límits són. També hi ha controvèrsia sobre quins límits.
- Els perills que generen les xarxes.
- Les preocupacions dels professionals.

Què veiem?

- Com a adults estem hiperconnectats. Actuem com a model molt negatiu.
- Veiem que sempre sobresurt la part negativa de les TRIC, sensacionalista, però hi ha moltes coses positives.
- Hi ha AFA, protocols i professionals que ens ajuden.
- Dependència, moltes hores connectats.
- Quan són més grans, sí que veiem que han après alguna cosa.
- És una finestra al món, possibilitat de conèixer més realitats.

Què diem i què fem?

- Ens falta formació i temps. Hi ha dificultats estructurals associades.
- Cal més consens a nivell educatiu.
- Busquem suport col·lectiu, preguntant a altres famílies.
- Estem a la defensiva.

Aspectes en comú als tres perfils:

- Cal sensibilització i suport tant per a famílies com per a professionals.
- Manca un criteri unificat. No és el mateix el que preocupa als joves, famílies i professionals.
- Es poden fer servir les mateixes xarxes per contrarestar els perills.
- Arribar a un consens amb els fills/es i famílies.

Taller 4.

**El poder de la comunitat com a agent de promoció de la salut emocional.
Construir comunitats promotores del benestar emocional**

Maria Rovira Torrens, psicòloga i educadora emocional
maria@culturaemocionalpublica.com
www.culturaemocionalpublica.com

El termòmetre emocional ens permet veure com arribem físicament, cognitivament i emocionalment. Permet fer un escàner del meu estat (saber on estem implica saber què podem assumir), i veure que comestic jo influeix en el col·lectiu i la comunitat. Alhora, com estan les persones de la comunitat influeix en com em relaciono amb elles.

Una comunitat és un conjunt d'individus que poden tenir en comú diversos elements; territori, tasques, valors, objectiu compartit...

De vegades ens posem objectius que la realitat emocional de l'espai no hi pot donar resposta.

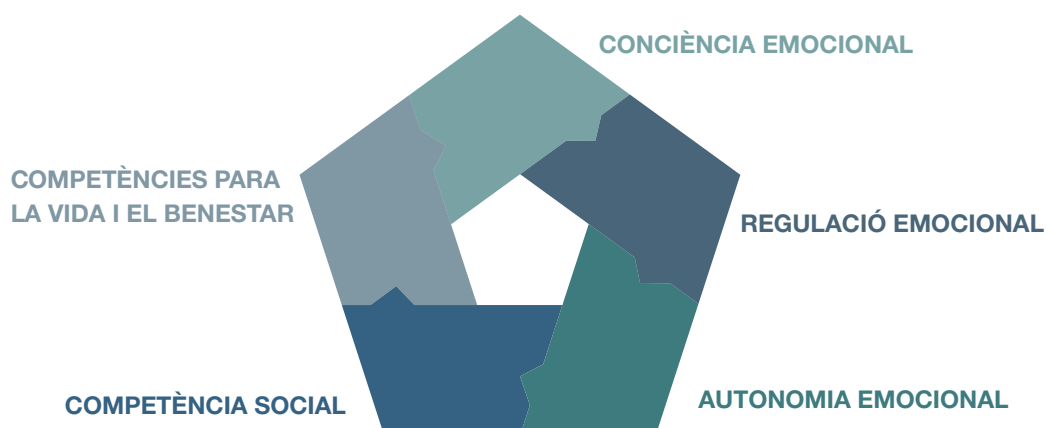
La necessitat de generar municipis pel benestar emocional:

- L'OMS confirma que la **malaltia i el malestar emocional i mental és la primera causa de discapacitat, tercera causa de mort entre les persones joves** i que una de quatre persones pateix al llarg de la seva vida algun trastorn mental.
- 6 de cada 10 persones de l'Estat Espanyol han tingut **síntomes d'ansietat i depressió**.
- A Catalunya han augmentat **un 130% les consultes mèdiques per motius psicològics i emocionals**.
- S'ha triplicat el **consum d'antidepressius i ansiolítics** després de la pandèmia.
- S'han triplicat els intents de suïcidi entre els joves (amb un impacte superior en noies).

- 1 jove de cada 4 s'ha **autolesionat** i un 3,2% ho fa sovint.
- La **importància dels determinants socials de la salut** (habitatge, accés a serveis públics, sou digne etc.)

Benestar emocional als municipis:

- Els estudis demostren que la **competència emocional**, que es desenvolupa amb una rigorosa pedagogia de les emocions (educació emocional), correlaciona significativament amb la salut mental, social i física.
- Desenvolupem les cinc competències emocionals segons el model del GROU (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica) de la Universitat de Barcelona fundat l'any 1997 per Rafel Bisquerra.
- Les competències emocionals permeten prevenir el malestar i trastorn mental. Tot trastorn comença amb un malestar.



Fonamentem la socialització de l'educació emocional, en tant que mesura de política pública per la promoció de la salut emocional, en cinc principis bàsics:

- El desenvolupament emocional de la ciutadania **no es pot deixar a l'atzar**.
- La salut emocional de la ciutadania **està en risc**.
- La política pública per la salut emocional cal que contempli **l'assistència, la prevenció i la promoció**.
- L'educació emocional és **prevenció primària universal, capacita per la resiliència i el benestar emocional individual i col·lectiu**.

- La socialització de l'educació emocional requereix de **lideratges socials capacitats emocionalment** i coordinats estratègicament per a un desplegament orgànic de l'educació emocional amb mirada poblacional i comunitària.

Què ens diu l'estudi més llarg de la història sobre el que és una bona vida?

Quines son les principals característiques?

<https://www.youtube.com/watch?v=ZPYNXUiUHkE>

Metodologia per a la socialització de l'educació emocional a les comunitats: projectes comunitaris

Per administració local, organitzacions, entitats, centres educatius i formatius i teixit comunitari

- Elaboració i acompanyament de projectes d'intervenció comunitària pel desenvolupament de l'educació emocional individual i col·lectiva. Generació, planificació i conducció d'espais per a equips i ciutadania.

Consultoria de política pública

Per treballadores municipals i equips de govern

- **Acompanyament i assessorament** en la integració de la mirada de la promoció del benestar emocional i la socialització de l'educació emocional.
- Dotar de les **eines necessàries a l'equip de govern dels municipis**, així com als propis treballadors de l'administració pública per tal de poder esdevenir referents en relació la promoció del benestar emocional a la vila; trobant en aquest acompanyament un espai per a la seva pròpia cura i sostenibilitat emocional.

Espais de cures individuals i col·lectius

- **Comunitat educativa**, d'atenció amb les persones, teixit associatiu, administratiu i comunitari.
- Treball individual o col·lectiu per **aprendre a tenir cura de nosaltres mateixes i dels espais en què ens relacionem**; aprenem a mirar com ens relacionem amb nosaltres i amb els demés.
- Què necessitem per **poder viure de la millor manera possible** la nostra realitat quotidiana.
- Com podem prevenir i gestionar el **conflicte** i abordar-ho de la manera més reparadora possible.

Reflexions:

- Calen programes de benestar emocional perdurables en el temps en el cicle de vida i persistents. Han de ser estructurals.
- Cal treballar l'autonomia emocional (com m'automotivo, l'autoestima...) Si no és molt difícil treballar relacions en la comunitat que siguin sanes, on hi hagi assertivitat, empatia...
- Cal donar eines d'educació emocional a les persones que treballen amb persones.
- Calen estratègies per relacionar-me amb mi mateix/a i amb les persones del voltant.
- A més de la formació al professorat, cal treballar amb les famílies, l'alumnat, els equipaments socials, i acompanyar els centres educatius per al treball de les competències emocionals. Cal un canvi de projecte de la direcció dels centres educatius de manera que qualsevol professor/a, alumnat conegui la filosofia, valors i manera de treballar del centre.
- L'educació emocional és prevenció primària universal que costa menys que el fàrmacs o l'atenció especialitzada.
- Cal un canvi de paradigma. Vivim per tenir i no ens parem a pensar en el que som i el que necessitem.
- Una bona vida són les relacions que tenim amb les persones que ens envolten. La qualitat de les relacions o el fet de compartir disminueix la intensitat del malestar. És un element regulador del malestar. Per això és important treballar amb comunitat, amb les persones amb les que em relaciono.
- Es poden fer canvis quan ja hi ha un nombre mínim de persones que ja estan fent el canvi.
- Cal tenir en compte els determinants socials com l'habitatge.
- Hem de ser conscients que si no es poden satisfer les necessitats bàsiques no pots treballar el benestar emocional. Els espais comunitaris per compartir entre iguals poden ser empoderadors, que generin benestar emocional o rebaixin el malestar emocional. És important fer accions. Des de la comunitat es poden fer coses per estar millor.