

CONSELL ESCOLAR MUNICIPAL DE BARCELONA

Comissió de Treball sobre Educació Emocional i Salut Mental a les Escoles

4a Sessió Curs 2020-2021 (26 d'abril de 2021)

Assistents:

Oriol Sala, *alumnat sector públic, INS Juan Manuel Zafra (presideix)*

Marta Carranza, *secretària del CEMB*

Laia Garcia, *tècnica del CEMB*

Martí Oliver, *tècnic de la Fundació Ferrer i Guàrdia (dinamitza la sessió)*

Marga Ribas, *vocal Comissió Educació Emocional i Salut Mental FAPAES*

Roger Ballescà, *psicòleg, psicoterapeuta, docent i supervisor cínic – Vicesecretari COPC*

Jordi Rodon, *Secretari CEC*

Vanessa Rodríguez, *CEMD Nou Barris professorat públic: Escola Víctor Català*

Maria Roca, *direccions centres públics, EBM Cobi*

Maria Assumpció Vila, *Síndic de Greuges*

Lluís Vila, *Famílies Sector Concertat, FAPAES*

Pilar Solanes, *Direcció d'Envel·liment i Cures de l'Àrea de Drets Socials, Justícia Global, Feminismes i LGTBI de l'Ajuntament de Barcelona*

Josep Puig, *CEMD Nou Barris Coordinador dels Serveis Educatius de Nou Barris (director de l'EAP)*

Juan Carlos Barroso, *CEB referent de suport en casos de maltractament, assetjament, abusos i altres situacions d'emergència*

Esther Zamora, *Pla Comunitari Barceloneta, Consell Escolar del Districte.*



Ordre del dia:

17:00h – 17:10h	Benvinguda
17:10h - 17:30h	Presentació a càrrec de Santiago Batlle Vila (especialista en Psicologia Clínica, Adjunt a la Direcció de Procés d'Atenció Comunitària i Programes Especials de l'Institut de Neuropsiquiatria i Addiccions del Parc de Salut Mar), sobre acompanyament pràctic per a la gestió de l'educació emocional i la salut mental a l'adolescència i la joventut
17:30h – 18:25h	Espai de debat
18:25h – 18:30h	Avaluació i tancament de la sessió

Temes tractats:

Santiago Batlle inicia la seva intervenció.

Cal plantejar la salut mental com un gran bloc, gran part d'aquest bloc és el benestar emocional, quan pugem hi trobem el malestar emocional i després els problemes de salut mental específicament, que seria la cúspide més petita del bloc.

La fluctuació entre els estats del bloc depèn de l'estrès. Som vulnerables a l'estrès, depenent dels esdeveniments vitals i de la predisposició genètica. L'estrès ens fa pujar cap amunt i visualitzar cada cop més problemes de salut mental, de major o menor índole.

A Secundària hi ha un estres molt evident. Es produeix un malestar i desajust en les emocions durant el període que els joves s'adapten a noves circumstàncies. Hem de posar èmfasi en els esdeveniments vitals, quan el jove s'enfronta, en l'àmbit social, acadèmic, familiar... a esdeveniments vitals estressors que fan pujar la posició en l'iceberg.

Situacions determinades poden ser estressores, però després, si parlem de les reaccions emocionals, aquestes poden ser breus i transitòries i de caràcter adaptatiu. Ara amb el que ens trobem és que el malestar dura molt més, és menys específic i menys intens però genera un malestar molt més gran per la seva persistència en el temps.

M'amoïna la necessitat de respostes immediates als problemes, la no tolerància a la frustració és molt gran i no tenim la paciència suficient per deixar passar l'emoció... l'emoció es converteix en l'estat d'ànim. Tots hem sentit allò de "estoy depre", i no és el mateix estar trist o enfadat que estar deprimit. L'emoció igual que l'ansietat puja, s'estabilitza i després baixa... Si necessitem una resposta immediata, el nostre malestar és molt més gran perquè pensem que tindrà una continuïtat i no marxarà.

Els joves de la nostra societat han anat creixent amb poc temps d'espera per a les coses, amb necessitat de respostes immediates i tolerant molt malament la frustració. Això fa que molts joves no entenguin la diferència entre una resposta emocional i un estat d'ànim.

Cada cop hi ha més autolesions. En els 25 anys que porto dedicant-me a infància i adolescència, no havia vist temptatives tan letals com les que estem veient ara amb adolescents.

Importància del pla cognitiu, com jo afronto, interpreto, aquesta situació. És el que posa fre a la resposta emocional. La part cognitiva ha d'estar bé, ha de tenir una base. A nivell de



prevenció del suïcidi, seria interessant poder treballar sobre aspectes d'aprenentatge de gestió emocional.

Amb 16 anys si li hem d'ensenyar com regular bé les emocions, com resoldre els problemes, ja anem tard. Si això ja ho tinguéssim après i d'una forma interioritzada tindriem molt de guanyat.

Cal identificar des de cada àmbit quins son aquests factors d'estrès, poder regular aspectes de regulació emocional i tenir un bagatge de resposta per reaccionar d'una forma diferent.

La pandèmia ens ha portat una mica de corcoll a la salut mental. Quan ens va tocar confinar-nos, vam pensar que seria l'hecatombe, però el que hem vist és que inicialment el confinament estricte no va generar un excés de malestar. Ara bé, a posteriori, sí que s'ha notat. És l'estrès acumulat, la pandèmia no és tant un element de causa, sinó que no ens permet desfogar-nos.

Principalment hem detectat un increment de la prevalença dels trastorns alimentaris, també augment de l'ansietat. Els casos que estaven en nivell de complexitat 4 van a 6, i els de 6 a 8. I això està relacionat amb el major estrès i l'acumulació d'insatisfacció.

També hem vist que des de l'àmbit més escolar, el tancar les escoles, pels adolescents menys voluntariosos, els ha demostrat que pots no anar a l'escola i seguir fent. Abans es veia com un problema no anar a l'escola, ara ja no, i fa que es quedin més a casa i juguin.

Vam pensar que hi hauria més demanda dels pacients en autisme, i es van estabilitzar en una rutina dins de casa i estaven fins i tot millor perquè els pares s'adaptaven als nens. Els va costar moltíssim la tornada a l'escola però després també s'han adaptat.

El sistema de salut té una trampa: als CSMIJ ens demanen que fem prevenció, però després tenim uns objectius, que estan vinculats a coses molt diferents, com la retribució. No podem fer prevenció si un objectiu et diu que menys d'un 20% dels teus pacients han de ser d'una gravetat determinada...

Reflexions i aportacions per part dels i les membres de la Comissió de Treball

-Cal fer un treball dins dels centres educatius per enfortir els factors de protecció de la salut mental i la resiliència dels alumnes. El Projecte de Convivència de cada centre és la base on es construeix tota la convivència. Més enllà de l'aspecte més pedagògic o educatiu, es posen les bases de factors de protecció de cara de la salut mental. Tanmateix, amb els Projectes de Convivència no n'hi ha prou. Cal anar un pas més enllà.

-Ens regim per les evidències, trobar un programa amb evidència i poder-lo aplicar de forma que els joves tinguin per la mà què fer si tenen un malestar tan gran que els hi porta a fer-se mal. La idea és que aprenguin que això marxarà i que tot mal és suportable.

-No passa res per estar tristos o malament, hem de ser tolerants amb la frustració.

-L'alfabetització emocional s'ha d'universalitzar, és la primera feina que tenim. De la mateixa manera que ensenyem a llegir i escriure, poder també dotar d'elements i habilitats de resolució de problemes, de regulació emocional... Això no ho resolem amb xerrades als districtes o a les AFAs, és un tema de donar habilitats i treballar amb els nanos al llarg de tota la primària, no en un moment concret.

-Si no la col·loquem la prevenció en el centre acaba perdent el valor.



-Hem de fer prevenció però em sembla més bèstia la trampa que hi ha dins les aules. Els alumnes han d'aprendre una educació bàsica, però la gestió de les emocions, que hi és en el currículum, com és que no es tracta de forma normal en els centres?

-Qui sosté emocionalment els docents, a l'entorn educatiu? Si se'ls hi traspasa aquesta responsabilitat, que la tenen, se'ls ha de cuidar perquè puguin modelar els infants. A l'etapa de 0-3 anys és molt clar aquest modelatge, perquè no ensenyen coses concretes, ensenyen com reaccionar a situacions concretes. Els infants aprenen, estan modelant unes conductes al davant que no s'aprenen.

-Hem de ser capaços de conèixer tota la comunitat educativa, donar-li força perquè els docents tingueu ganes d'incorporar-ho i que formi part de l'escola.

-No sabem si l'increment de la complexitat és perquè els casos arriben més tard o perquè són més complexos de base...

-Podem veure la importància de la prevenció, sobretot en els nens més petits. Quan trobem trastorns difícils a l'adolescència, son nens que ja han tingut problemes importants a la primera infància o a la segona. Si treballem bé en aquests malestars que apareixen de petits, podem evitar que apareguin trastorns d'adolescent.

-La societat ja és molt adolescent en aquest sentit, vivim en una societat de la immediatesa.

-Vivim en un estat del malestar, el concepte d'estat de benestar és erroni.

-La pandèmia és circumstancial, puja 1 o 2 nivells el malestar emocional, a alguns els desborda, a altres els fa necessitar una consulta... El que no és circumstancial és la manca d'estructura que tenim a la nostra societat, estructures familiars, estructures institucionals (escoles o instituts amb funcionament molt semblant a quan als anys 70 o 80), hem de pensar com modernitzar les estructures escolars per donar resposta a les necessitats actuals.

-Cal un treball en xarxa que s'ha de fer en tots els serveis, treballem, busquem respostes... Estem parlant de llenguatges tan diferents que aleshores se'ns fa com difícil, estem parlant de personetes que s'estan formant, que formen part d'uns entorns familiars, culturals...

-Potser cal una estratègia global, sumar actors i posar-los des de les diferents capacitats en una direcció comuna, reconeixent les contradiccions que tenen els sistemes i veient com les podem millorar.

-Tenim molta feina a fer en totes les institucions. La salut hauria de tenir un contacte més directe amb l'educació. Trobo a faltar una interacció directe entre salut i educació, la necessitat que a l'escola sàpiguen des del principi com evitar que es compliqui més les coses.

-La comunitat també ofereix molts recursos, la vinculació de la salut i l'educació amb la comunitat, l'hem de poder facilitar. Camí de mapificar els recursos que té cada districte en aquest sentit perquè puguin ser útils.

-Per tot el tema preventiu, o sumem una estratègia conjunta i l'assumim o no farem res. La prevenció i el lligam comunitari necessita recursos i una certa arquitectura.

-No es pot parlar de vinculació comunitària si no hi ha un increment de recursos.

-Per fer un bon treball en xarxa, al darrere hi ha d'haver intencionalitat concreta i recursos.

-L'experiència d'Horta-Guinardó "Interxarxes" és un bon exemple de treball comunitari en l'àmbit de la salut mental. Cal veure si es podria traslladar a altres districtes.



-La millora de molts pacients durant el confinament ens hauria de fer pensar en com és que hi ha nois i noies que estan millor tancats a casa seva que anant a l'institut o a l'escola?

-A Islàndia, per solucionar problemes de drogoaddicció es va posar un toc de queda, proporcionar moltes extraescolars, aficionar-los als esports... van crear tota una estructura que va facilitar que actualment sigui dels països amb les taxes més baixes d'alcoholisme i drogoaddicció d'Europa.

-L'educació emocional ha de ser estructural, hauria de ser una assignatura perquè sinó no n'aprendrem.

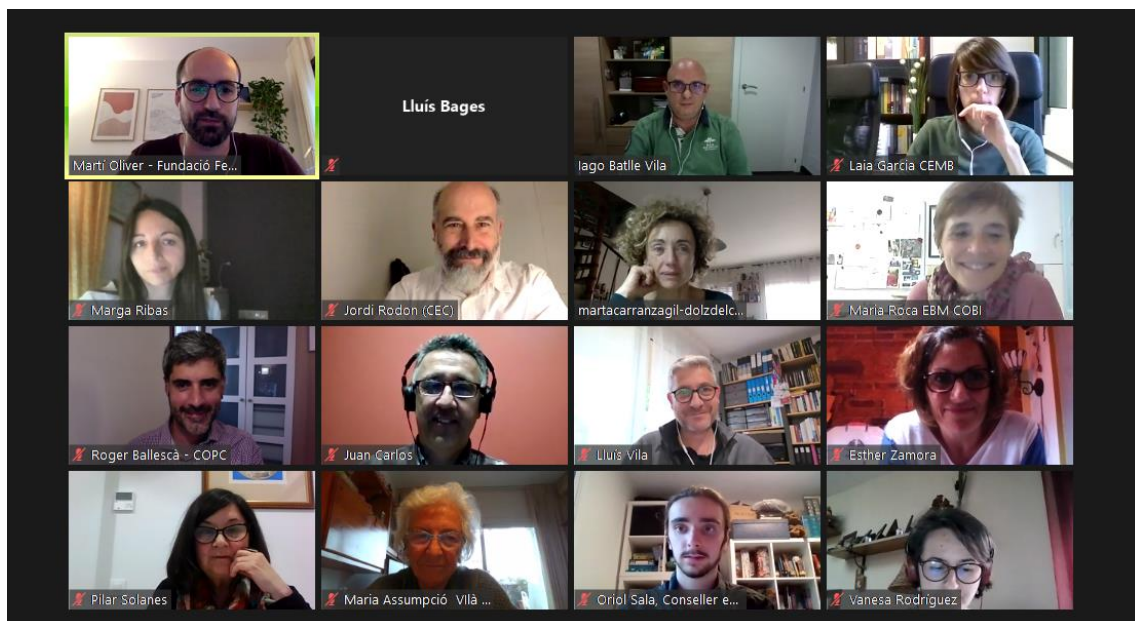
-No ha de ser una assignatura concreta, perquè ha de ser transversal, ha d'estar integrat a tot arreu.

-Quan les coses s'integren, es dilueixen. Per què no es fa un espai d'alfabetització emocional? Per què no se'ls hi explica que les emocions tenen un temps, passen?

-Hem posat molt d'èmfasi en absorbir, però podem anar seleccionant la necessitat d'intervenció per marcar els temps. No som suficients.

-Faria falta tenir una comissió permanent amb representats experts en salut i en educació dissenyin quina és la millor manera de fer les coses enlloc de solucionar problemes concrets.

Es tanca la reunió amb l'avaluació de la sessió de treball.



Acords:

- Es farà arribar l'acta als membres de la comissió per tal que puguin complementar les intervencions recollides i les propostes que se'n deriven.

- La pròxima sessió de la comissió es celebrarà el 31 de maig, i tindrà com a objectiu abordar l'acompanyament pràctic per a la gestió de l'educació emocional i la salut mental a l'educació post-obligatòria.



Avaluació:

■ Molt en desacord ■ En desacord ■ Ni d'acord ni en desacord ■ D'acord ■ Molt d'acord

