



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

23 i 24 de març de 2023

La Sala, Espai Francesca Bonnemaison

Idees claus



**Diputació
Barcelona**

**Àrea d'Igualtat
i Sostenibilitat Social**



Red Internacional de
Educación Emocional
y Bienestar



La promoció pública del benestar emocional

La promoció pública del benestar emocional és un fet transformador de les polítiques, de la societat i dels municipis. Per això, hem d'incorporar el benestar emocional com a element transversal a les polítiques públiques.

En aquest sentit, les comunitats, organitzacions i administracions públiques poden jugar un paper molt important per a la millora de la convivència, el benestar i desenvolupament emocional.

En concret, els barris i les comunitats són els entorns de seguretat vital. Els hem de recuperar com a entorns protectors i sanadors i reforçar des dels vincles comunitaris i les relacions col·lectives.

Elements vinculats amb el creixement del malestar emocional

- Individualisme de la societat i manca d'una educació en valors relacionats amb el bé comú.
- Augment de l'estrès i dificultats de conciliació de la vida laboral i familiar.
- Aïllament social, amb més connexió virtual, però menys física. No hi ha espais o moments on expressar el malestar emocional.
- Inseguretat econòmica que afecta psicològicament, així com a les relacions familiars i socials.
- Estigma de la salut mental, que comporta por a exposar la vulnerabilitat.
- Determinants socials de la salut: habitatge, ocupació, alimentació.

- Pressió sobre les persones, especialment nens i nenes (pressió social, acadèmica, estètica...)
- Societat que tolera poc el malestar emocional.
- S'han perdut elements reguladors (la família). Hi ha transvasament de l'abordatge del malestar de la família cap a la societat.
- Hi ha més consciència de la importància de la salut mental. Hi ha més demanda, però no s'atén; els centres de salut mental estan desbordats i a les escoles se'ls demana cada vegada més.
- Els condicionants socials afecten en el malestar però el diagnòstic recau en l'individu. Cada cop augmenten més els diagnòstics en salut mental dels nens i nenes.

Model d'afrontament

Cal abordar el malestar emocional des d'un model educatiu, psicopedagògic, que és proactiu i preventiu, basat en la formació i desenvolupament de competències emocionals, habilitats per la vida i cultura emocional els set dies a la setmana i al llarg de tota la vida. Es basa en una intervenció grupal: classe o grup, barri, i tota una ciutat.

És necessari el desenvolupament de competències emocionals: consciència emocional, regulació emocional (regulació de la ira per evitar la violència), autonomia emocional (autoconeixement, autoestima, autoconfiança, autoemoció) per fer possible la resiliència i relacionar-nos amb altres persones amb competència social (assertivitat) i fer possible la convivència, la pau i el respecte de la diversitat i, alhora, gestionar conflictes amb negociació i mediació. Quan fem això desenvolupem habilitats per a la vida i pel benestar emocional; eduquem per la vida.

Ens hem de preparar per viure en crisis permanents i continuades. I hem de poder viure amb benestar emocional. Per això cal entrenament emocional, “gimnasos emocionals”.

Venim d'un model que contraposa salut i malaltia, de manera que si hi ha malaltia medicalitzem i si hi ha salut no actuem. Però en la vida hi ha moments que necessitem acompanyament.

Cal desenvolupar la fortalesa interior i fer créixer les persones. Les ciutats i països creixen en la mesura que les persones creixen. Alhora, cal donar més valor a les xarxes de suport i a la comunitat.

Accions per promoure el benestar emocional des de la comunitat

- Acompanyament i educació emocional, des d'un diagnòstic comunitari. L'acció comunitària pel benestar emocional requereix identificar els agents d'un territori, tenir una diagnosi compartida i comunitària, així com establir grups de treball amb un seguiment i avaluació. Per això, calen vincles entre els agents comunitaris.
- Promoure l'ètica de la cura, l'escolta activa i col·lectivitzar-nos. També hem d'intervenir a nivell individual, mentre no creem una societat que deixi de potenciar factors estressants.
- Intervenir des de les escoles.
- Promocionar el moviment associatiu i espais relacionals sans i que permetin compartir malestars, sentiment de pertinença i fer incidència política.
- La intervenció s'ha de fer des de la proximitat, com els referents de benestar emocional i comunitari. S'ha de basar en la paraula, les relacions i les emocions, no en la medicació.
- Cal empoderar i no substituir les famílies.
- Avançar en la coordinació de programes entre diferents administracions i sostenibilitat en el temps.
- És important no patologitzar el malestar perquè l'estigma i l'etiquetatge és un problema; passem per problemes de salut mental coses que tenen a veure amb un malestar comunitari.
- Calen serveis d'escolta activa, com el telèfon de l'esperança.
- Cal augmentar l'accés a la salut mental; garantir un servei que arribi a tothom des de les comunitats.
- Calen professionals formats, i resoldre les barreres lingüístiques i culturals.
- Cal fer campanyes educatives i de comunicació.
- És important visibilitzar les necessitats de les persones a través de la participació comunitària per assegurar que la veu de les dones i de totes les identitats sigui present.

Accions per promoure el benestar emocional des de l'urbanisme

- El dret a la salut va més enllà de l'àmbit sanitari. Cal intervenció en el sòl de la ciutat, la protecció del patrimoni social i natural, la promoció de l'habitatge de lloguer social, i fomentar la biohabitabilitat en l'edificació, entre d'altres.
- Cal que els barris tinguin un concepte de ciutat verda, preservant els elements naturals i del paisatge.
- És imprescindible posar la vida quotidiana en el centre i visibilitzar les

cures: els espais han de permetre cuidar els altres, a nosaltres mateixos/es i a l'entorn.

- Cal construir espais lliures de violències masclistes, i garantir la seguretat en els espais des de la perspectiva de gènere, per exemple amb la il·luminació.
- Cal assegurar l'autonomia personal. Per exemple, els bancs són un element bàsic de l'entorn per garantir l'autonomia de les persones, o els camins escolars per a la infància.
- Fomentar la cohesió social, el sentiment de pertinença i els vincles és un element de protecció contra l'estrès.
- Cal garantir unes condicions bàsiques socials, econòmiques i ambientals que afavoreixin una vida saludable. Això està determinat pel disseny de la nostra ciutat.
- És important reforçar infraestructures i serveis públics en els barris que més ho necessiten, assegurar l'estabilitat residencial, la mobilitat activa, i els espais verds.

Perspectiva de gènere, interseccional i de cicle de vida

- El benestar emocional es viu de forma diferent en l'etapa vital i també segons el gènere, l'origen i el nivell socioeconòmic.
- L'educació emocional és un procés molt ampli i ha d'estar present, a través de les organitzacions i medis comunitaris, amb un enfocament de cicle vital.
- Les enquestes a alumnes de quart d'ESO de la Diputació de Barcelona mostren que des de 2015 a 2022 ha empitjorat l'estat anímic d'adolescents i especialment de les noies. També les noies fan menys esport i tenen menys

hores de son, que és un factor de risc per al desenvolupament de la depressió en l'adolescència (el 27% de les noies dormen 6,5 hores o menys). La menor pràctica d'esport també es correlaciona amb el nivell socioeconòmic i l'origen. Calen actuacions de prevenció que permetin revertir aquestes desigualtats.

- L'adolescència és una etapa d'experimentació i de consolidació d'hàbits. En aquest sentit, les escoles tenen un paper fonamental d'educació i promoció de la salut.

Recerca en benestar emocional

El benestar emocional s'ha situat sempre en l'àmbit privat, però ara ha passat a l'àmbit públic amb polítiques específiques. No obstant això, cal que totes les polítiques públiques tinguin en compte els efectes col·laterals en l'àmbit emocional.

També cal cuidar el benestar emocional en els processos amb l'administració, i en l'acompanyament a la presa de decisions. És a dir, calen processos més amigables en la implementació de les polítiques públiques.

En aquest sentit, és important avançar en recerca vinculada a les polítiques públiques, ja que aporta evidència per poder prendre les millors decisions possibles. Permet fer explícit allò que és invisible i identificar respostes que podem donar. No obstant això, el benestar emocional és poc quantificable, per tant, hi ha poca evidència de l'impacte sobre les polítiques públiques en el benestar emocional. En aquest sentit, és important acordar quines són les dimensions del benestar emocional. Per exemple, es pot estructurar el benestar emocional en dimensions com ara personal/familiar/escolar o laboral/ de barri o ciutat, i definir indicadors.

També és important comptar amb dades

de registre i enquestes tant per a la diagnosi com per a l'avaluació d'impacte. Cal trobar un equilibri entre les dades de tipus objectiu i subjectiu. Un altra estratègia, encara que costosa, és triangular dades. Això pot ajudar a fer més polítiques sobre les causes, i no tant sobre els símptomes.

En concret, les enquestes permeten fer una monitorització dels comportaments i avaluar les polítiques. Permeten conèixer l'estat de salut i els factors de risc i, alhora, són importants per conèixer les desigualtats de salut per poder intervenir.

Experiències municipals de promoció del benestar emocional

Exemples:

Granollers

Parteixen d'una taula de salut mental, i de tallers a les escoles, que des de 2010 incorporen el benestar emocional. També s'ha creat una subvenció per un programa de tractament psicològic per a infants en situacions de risc social, a partir d'un treball amb la xarxa d'infància de la ciutat.

Ham impulsat programes transversals comunitaris en què col·laboren educació, igualtat i salut pública. Per exemple, "parlem en família" que dona resposta a qüestions de l'àmbit educatiu, social i emocional.

També s'ofereix atenció a joves migrants des de l'escolta activa de les seves necessitats.

Viladecans

Han format a tots els claustres educatius del municipi en matèria de gestió emocional i cada escola ha desenvolupat el seu propi pla de gestió emocional del centre. Posteriorment s'ha format a les famílies, i també a les entitats esportives,

al cos de policia i tots els equips tècnics. Alhora, s'ha treballat en el desenvolupament d'eines i metodologies.

Es va elaborar el primer pla contra la solitud no desitjada amb un component molt importat de salut emocional comunitària. Han desplegat un primer punt d'atenció emocional, on poder parlar de les emocions o tenir un "gimnàs emocional", i obriran diferents espais a la ciutat. Forma part de l'estratègia Viladecans em cuida: tota política ha de tenir cura dels seus ciutadans i cada ciutadà és un agent transformador i cuidador.

Han creat també un servei infanto-juvenil de psicòlegs municipals per cobrir aquesta demanda.

Sant Boi de Llobregat

Quan va arribar la COVID, el principal problema que van detectar els i les professionals va ser el malestar emocional entre els i les més joves. Per això, van fer un pla de xoc per a l'adolescència dotat amb un milió d'euros. La part més important del pla és la promoció del benestar emocional per adolescents i joves. Han obert un servei d'assessoria psicològica d'atenció individual al Punt Jove de Sant Boi, que ha fet 8.000 atencions.

També ofereixen formació a professionals dels instituts, casals, entrenadors de futbol, etc., per fer detecció precoç. Calen eines per detectar, donar a conèixer i recomanar el servei d'assessoria psicològica.

Els principals problemes detectats en adolescents i joves són l'ansietat, problemes psicosocials (estrès, bullying, no tenir un grup d'amics consolidat...).

També fan treball amb els centres oberts: un dels psicòlegs/òlogues

municipal va cada tarda a un centre obert diferent i es posa a disposició dels educadors/es del centre per fer sessions individuals o col·lectives.

També els psicòlegs/òlogues de l'equip municipal, a través d'un conveni amb el Departament d'Educació, acudeixen als instituts públics un dia a la setmana i ofereixen atenció individualitzada en horari lectiu. Són psicòlegs/òlogues joves per intentar generar empatia i parlar el mateix idioma que els i les joves. Es vol oferir un servei proper que no fa teràpia, sinó promoció del benestar emocional.

Reptes per a l'abordatge municipal:

Cal acció comunitària, però també atenció individualitzada per atendre casos de malestar emocional. En casos no patològics el sistema de salut mental no funciona, per exemple, no es tracta l'ansietat. I no tothom pot accedir a un psicòleg privat.

Calen recursos del Departament de Salut per poder consolidar els programes. També hi ha un repte de coordinació de programes.

Cal que la salut emocional no marxi del focus on l'ha posat la situació de pandèmia i crear conscienciació que la salut emocional és essencial per a tothom.

Cal desestigmatitzar la salut emocional.

Cal establir vincles, generar confiança per a la intervenció.