



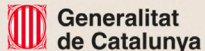
RELATORIA DE LA JORNADA DE FORMACIÓ

# De les autolesions a l'autoestima la importància del vinde

Organitza



Col·labora



**RELATORIA DE LA JORNADA DE FORMACIÓ**

# **De les autolesions a l'autoestima la importància del vincle**

# Presentació de la jornada

A càrrec d'Isabel Alcalde, coordinadora de la TSMA de Granollers i comarca



Situem la present jornada com a continuïtat a la que vam fer al setembre sota el nom “Malestar emocional dels joves”. Els resultats d'aquella jornada els podeu consultar [aquí](#).

Ara, ens centrem a entendre com el patiment mental, emocional o psicològic pot portar a persones adolescents i joves a autolesionar-se com a mesura per apaivagar aquest dolor.

I ho fem, pensant que els professionals, docents de centres educatius i d'altres contextos, han de conèixer aquesta realitat per tal de poder-la detectar i donar-hi resposta.

Per això, cal anar més enllà del currículum i de les programacions diverses i treballar des del vincle.





# Les manifestacions del malestar emocional als centres educatius

A càrrec de **Gemma Garcia**

**inspectora d'educació del Vallès Oriental**

Des del professorat i qualsevol professional que treballi amb persones joves, hem d'entendre que la dimensió emocional i el patiment que pot venir associada a aquesta, afecta les capacitats i el procés d'aprenentatge.

Per això, podem dir clarament que “quan no estem bé, no som tan receptius als continguts o a les propostes d'aprenentatge”.

Sovint, a l'aula d'un centre educatiu, el patiment emocional s'expressa a través de conductes disruptives o l'aïllament.

El patiment emocional i la manera d'expressar-lo no és una qüestió exclusiva de la identitat de la persona adolescent i jove sinó que té a veure amb el context social i els diversos entorns que envolten aquesta persona.

Davant d'aquest patiment, l'eina que tenim és la creació del vincle. Per a qualsevol docent, la millor manera d'establir el vincle és motivar l'alumnat en l'aprenentatge. Com podem motivar a algú? Estant motivats nosaltres mateixos i mostrant-ho a l'alumnat. Hem de tenir clar que cada matí comencem de 0, amb les piles i l'energia carregada per a generar aquesta motivació pròpia en l'alumnat.

Així mateix, el vincle i la motivació també tenen a veure amb buscar experiències d'èxit en les vides acadèmiques de l'alumnat. Sabem que una experiència d'èxit o de no èxit, té un impacte en la dimensió emocional i l'autoestima. Per això, ens hem de preguntar com aprenem i com ensenyem i trobar les millors metodologies, també de la personalització.

També hem de pensar que l'autoestima té a veure amb la visió d'un mateix. Per això, com a docents hem de contribuir perquè l'alumnat es conegui a si mateix i que es pugui posar en valor en relació amb les seves fortaleses i potencialitats per a poder construir-se en positiu.

Finalment, hem de fer ús i sumar des del treball en xarxa amb els serveis de salut i els serveis socials, perquè no tot ho hem de fer nosaltres, i per tenir una mirada global. També cal treballar amb les famílies i fer-ho des de la lògica que totes estem contribuint a l'educació de l'alumnat.





# De les autolesions a l'autoestima

**A càrrec d'Ivan Ollé,**  
metge especialista en psiquiatria infantojuvenil  
del Maresme

## Marc inicial

Els professionals que treballen amb les persones adolescents i joves (i també amb la infància) són qui planten les llavors del futur que tindrem com a societat.

Cal que entenguem l'adolescència com una etapa evolutiva, l'expressió de la potència de tot allò que són i que poden ser.

Cal que entenguem que qualsevol acció destinada a persones adolescents i joves respon a un triangle complex, però necessari: família-escola-agents de la comunitat.

## Comprensió de les autolesions

Les autolesions són una expressió del patiment, i no han de ser una avantsala al suïcidi. És un signe de malestar.

Els darrers anys ens estem preguntant si les autolesions estan augmentant. La resposta és que després de la pandèmia de la COVID-19 sí que han crescut les situacions d'autolesió. Però cal fer un matís important. Ara com ara, i al nostre entorn, parlem d'un 10% d'autolesions respecte d'un 28% en l'àmbit europeu.

Les autolesions són una conducta que es fa per alleugerir el malestar.

Per comprendre les autolesions, cal entendre que en l'adolescència hi ha un moment vital complex en què les dimensions (racional, emocional, corporal, etc.) de la persona no necessàriament es troben en harmonia. Els adolescents no connecten amb els seus cossos, encara molt menys que els adults, per això es confon el que es pensa i el que se sent.

En relació amb les experiències d'èxit, que s'ha comentat just abans, efectivament és un aspecte clau que s'ha de treballar al llarg de la vida. En l'adolescència, és quan poden tenir un impacte més positiu o negatiu si són experiències de fracàs.

# De les autolesions a l'autoestima a càrrec d'Ivan Ollé

Per què hi ha malestar en l'adolescència? Perquè és el moment en el qual "el si propi, el jo mateix" apareix i es va construint amb més força.

L'autolesió és una conducta en la qual ens autoinfligim dolor. És fer-se mal a un mateix. No hi ha intenció de suïcidi.

L'autolesió esdevé una problemàtica quan es dona de manera repetitiva.

Les autolesions compleixen la funció de gestionar les emocions. En l'adolescència les emocions són fortes, intenses, canviants. Podem pensar en el que implica surfejar una onada que ve quan ve i no necessàriament estem preparats per agafar-la.

Les autolesions també tenen a veure amb una qüestió estructural i en la posició social que ocupem. Com més vulnerabilitat social, més possibilitat de patiment i, per tant, més possibilitat d'autolesions.

## Causes de les autolesions

Les autolesions poden venir "motivades" per aquestes tres necessitats:

- Comunicar a altres persones que hi ha un patiment.
- Alleujar els sentiments d'ira, d'ansietat o de frustració
- Cercar una sensació de plaer.

Davant d'una emoció molt intensa, en lloc de ser capaços d'afrontar-la, l'adolescent pot voler reduir o evadir-se d'aquesta. Per això, intenta gestionar-la des de l'escapada o des d'una acció que alleuja el dolor.

És important entendre que l'autolesió no implica necessàriament repetir la conducta de manera reiterada.

## Com podem actuar davant de les autolesions?

En primer lloc, curem la lesió que s'han fet.

En segon lloc, cal que un professional sanitari pugui avaluar la situació a partir d'un seguit de criteris. En el cas dels centres educatius, cal un protocol de resposta que pugui activar la xarxa i, per tant, aquesta valoració.

El protocol ha de tenir una seqüència clara:

- Com identificar les autolesions?
- Com, quan i qui avalua. És en aquest cas que és essencial el vincle que pot tenir l'adult referent. La persona ha de parlar de manera calmada. Vol comprendre el que li està passant, no el vol jutjar.
- Com i quan contactar amb els pares: hauria de ser ell o ella qui els hi diu i nosaltres l'acompanyem.
- Avaluar la gravetat.

Els docents han de tenir una línia directa amb el CSMIJ, concretament mitjançant l'EAP.

Es recomana que el centre educatiu tingui un equip d'intervenció, format per dos o tres docents i professionals del centre que es formen per comprendre el fenomen, que elabora el protocol i que activa la xarxa de salut i extensiva quan és necessari.

## Un fenomen que preocupa: el contagi social

El contagi social és el fet que davant d'una situació d'autolesió, altres adolescents o joves la portin a terme.

Per evitar el possible contagi cal:

- Informar i oferir els recursos ja existents.
- No es recomana treballar amb tot el grup una situació d'autolesions, perquè allò que cal és una intervenció individual. En clau grupal, l'abordatge ha de ser general al voltant de la salut emocional i amb relació a les trajectòries de vida.
- Contrarestar discursos que hi ha a les xarxes virtuals que normalitzen o redueixen la gravetat de la conducta.



# De les autolesions a l'autoestima a càrrec d'Ivan Ollé

## Què hem de treballar com a estratègies de prevenció i/o afrontament de les autolesions?

Hi ha tres aspectes clau a abordar si volem prevenir o afrontar les autolesions.

- Millorar la motivació. Una motivació positiva per la vida implica una autoimatge i una projecció que contraresta el patiment puntual o continuat. Són molt necessàries les relacions interpersonals rellevants.
- Regular les emocions. Hem d'aprendre a reconèixer i gestionar les emocions i és essencial fer-ho des de la infància.
- Afrontar la crisi. Cal aprendre estratègies per a poder superar moments de crisi i patiment, perquè segur que els tindrem.

Els processos terapèutics, quan hi han de ser, han de servir millorar allò que tots ja tenim: l'autoestima. L'autoestima sempre hi és, no desapareix. I, justament, és la teràpia el que pot ajudar a potenciar l'autoestima perquè sigui des d'un reconeixement positiu cap a un mateix i les nostres possibilitats.

## Mites de les autolesions

Solament un 33% de les persones que s'autolesionen tenen un problema de salut mental.

En les autolesions es busca el plaer, i en el consum de drogues busques evadir-te o baixar l'ansietat. La teràpia que es fa servir és la psicologia positiva, on es fa èmfasi a l'autoestima, no en buscar les carències.

Conclou la sessió dient que la salut mental no s'ha de solucionar solament al CSMIJ, s'ha d'abordar en l'àmbit comunitari. En el CSMIJ (Centre de Salut Mental Infantil i Juvenil) s'han de tractar els casos més greus.





# Taula rodona i col·loqui

## Com es crea el vincle?

Amb la presència de professionals i joves

## Què és el vincle?

El vincle és la relació de confiança que s'estableix entre l'alumnat i el docent en l'entorn educatiu.

El vincle es pot entendre com un lligam afectiu. Cal tenir present que en el cas dels docents i l'alumnat, aquest lligam és desigual. El docent té una autoritat i un poder que és definit pel context educatiu i, alhora, esdevenim potencials models per als adolescents i joves.

El vincle es construeix dia a dia.

Els vincles poden ser fràgils, poden haver-hi ruptures. Podem recosir la relació i el vincle, encara que serà diferent.

En la relació l'adult ha de mostrar empatia i flexibilitat, donar seguretat i expressar els límits de la confidencialitat.

El docent ha de poder validar els sentiments de malestar de l'alumnat i, alhora, pot estar en desacord amb la conducta desajustada que provoca el malestar.

## El benestar emocional al centre educatiu

El benestar de l'infant o jove està per sobre de qualsevol altra qüestió.

El benestar emocional és un vector en l'educació bàsica. El que implica l'experiència objectiva de sentir-se bé, en harmonia i en tranquil·litat.



### Exemples de com es crea el vincle

Acompanyant en situacions de crisi sense jutjar

Entenent els seus gustos a l'hora d'expressar-se artísticament i a partir d'aquí, trobant arguments perquè expressin motivacions, dubtes o inseguretats.

Generant espais de comunicació i relació formals i no formals

Fent una activitat fora de lo acadèmic. Sortir a menjar l'entrepà al pati per exemple.

Preguntant la seva opinió, escoltant-la de debò i prenent mesures al voltant.

A partir de vivències compartides i que tinguin significat per l'adolescent i per mi, superant reptes conjuntament

Deixant espai i donant importància a les seves emocions

Preguntant com ha anat el cap de setmana, si està més alegre o trist de l'habitual preguntant què ha passat, un "com estàs?/què tal?" o preguntar pels plans de cap de setmana.

Realitzant i compartint alguna activitat que sigui d'interès pel jove de forma conjunta

Buscant moments d'acompanyament on la interacció sigui de qualitat

Posant exemples personals que els hi serveixin de modelatge

Mostrar interès genuí en els seus hobbies i passions



## Taula rodona i col·loqui

### Com es crea el vincle?

#### amb la presència de professionals i joves

La salut és una responsabilitat compartida i el benestar emocional va molt lligat a les competències personals i socials.

L'ésser humà per créixer necessita la relació amb altres. L'alumnat observa les relacions que s'estableixen entre totes les persones del centre, també entre els adults.

A l'aula, hem de poder treballar la prevenció (autoconeixement, llenguatge emocional, cohesió de grup) i, per això, hem de programar espais que ho facin possible.

És necessària una actitud positiva. La persona que dona seguretat és la que es relaciona amb els altres de manera positiva. Hem de ser proactius, donant l'oportunitat de ser model de relació. Cadascú té la seva història i vida familiar que influeix.

Cal doncs que el centre sigui un espai segur. Per això, a banda de treballar el vincle, de programar espais a l'aula, pot ser interessant crear una aula que sigui un "espai de calma" que ajudi a gestionar situacions complexes que necessiten un espai tranquil i segur.

## Com generem el vincle amb els i les adolescents?

Cal tenir present que el vincle que podem establir els docents amb l'alumnat ve condicionat pels vincles que té o ha tingut l'alumnat amb els seus pares, tutors i altres persones amb qui s'han relacionat.

Per generar i establir vincle cal:

- Coneixement, escolta activa i empatia. Cal temps. Cal un comportament i una actitud oberta, sense prejudicis, de confiança. Sent conscients de la responsabilitat i fragilitat de la confiança.

- Oferir un espai segur, validar el malestar, pactar que les informacions són confidencials. No jutjar, escoltar i educar en l'expressió d'emocions. Ajudar a interpretar i posar paraules.
- L'alumne ha de poder veure un adult que el pot ajudar. Ha de motivar, mediar i no jutjar.
- Coneixement de qui és cada jove, particularitzar.

Estratègies docents:

- Comunicació no violenta, escolta activa i empatia.
- Crear espais d'expressió grupal en què l'alumnat pugui compartir opinions i emocions amb els companys i companyes.
- Converses de bar, moments de compartir.
- Mostrar-se accessible, projectar seguretat i tranquil·litat.
- Pensar si com a docents estem treballant per a oferir aquesta seguretat.
- Prioritzar la restauració per sobre de les mesures de càstig o sanció.
- Flexibilitat en l'acompanyament.
- Treballar l'educació emocional. Vocabulari emocional.
- Tenir en compte les necessitats i sensibilitats de l'alumnat a l'hora de relacionar-s'hi.
- Actuar amb calma i assertivitat, tenint en compte el llenguatge verbal i no verbal.
- Evitar emetre judicis.
- Proposar espais que afavoreixin la relaxació i l'expressió de les emocions amb llibertat.
- Planificar situacions d'aprenentatge que permetin l'alfabetització emocional.
- Comunicació personal dins i fora de l'aula.
- Mostrar expectatives d'èxit i assoliment dels aprenentatges.
- Demostrar que ens importa l'alumnat, que vegin que ens impliquem en el benestar i l'èxit.
- Actitud positiva davant els reptes i les dificultats.
- Treballar la motivació.
- La inseguretat està relacionada amb menor satisfacció, això minva la confiança i disminueix el compromís.
- El docent ha de ser abans que res persona i mostrar passos fermes i ser flexible en la presa de decisions.
- Conèixer l'alumnat: talent, habilitats, valors... reconeixé'l com a persona.
- Oferir suport sense envair el seu espai.
- Facilitar espais de diàleg, debat, espais de reflexió, seguretat, mostrar interès i generar un clima de confiança. Entre els adolescents i de l'adolescent amb els docents referents.
- Fer propostes col·laboratives que fomentin les relacions interpersonals.
- Tenir en compte que l'alumnat és un gran observador, veu i escolta a l'adult entre adults i l'adult amb altres alumnes.

El vincle permet crear la confiança i un apropament comunicatiu real amb el/la jove. Per això cal proactivitat i alhora, estar disponible. Ser una persona amb una actitud propera, que es relaciona positivament amb els altres.

## Taula rodona i col·loqui

### Com es crea el vincle?

Amb la presència de professionals i joves

### Reflexions en el torn obert de paraules

La jornada no té la voluntat d'exigir al professorat que siguin superherois. Tampoc es vol responsabilitzar al 100% al professorat de la creació del vincle.

Una pregunta clau pot ser: què ens vincula i com estem nosaltres al centre? Això permet reflexionar sobre la manca d'expressió que pot tenir el professorat sobre el seu propi benestar.

És important poder parlar de salut mental als instituts i perdre la por a preguntar com se senten els/les joves.

Existeix un cert límit que tenim els adults per crear vincles amb els joves, i és el fet de la diferència d'edat, ja que els/les joves ens poden veure com a persones més grans i, per tant, amb distància. S'ha de potenciar les relacions entre iguals, fer comunitat, suport mutu.

S'ha de generar un bon clima a les aules, treballar la cohesió de grup per tal d'afavorir l'ajuda mútua i generar vincle entre companys/es.

Es pot pensar que per crear el vincle calen grans accions o projectes. Però, en realitat, es tracta de petits actes diaris i d'accions ben situades. Tan senzill com preguntar "com estàs avui?" o destinar un temps a l'expressió lliure del grup.







Organitza



Col·labora

