

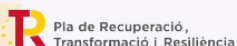
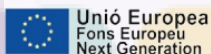
# MEMÒRIA

# SALUT EMOCIONAL 10-12



Consell d'infància  
Argentona

Finançat per



# Salut Emocional 10-12

---

Memòria de l'estudi (Argentona)

Material desenvolupat en el marc de:  
**Estudi Salut Emocional 10-12 de  
Consell d'Infància d'Argentona.**

Creació de:



[www.salutieducacioemocional.com](http://www.salutieducacioemocional.com)

**Responsable de l'Estudi**


Gabriela A. Rangel-Rodríguez

**Coordinador Pedagògic**

Ramiro A. Ortegón Delgadillo

Editorial: Salut i Educació Emocional SL  
Barcelona, Juny de 2023

Dipòsit legal:

Creative Commons - No Comercial - No obres derivades 

Proposta de referència:

Rangel, G.A. i Ortegón, R.A (2023). Memòria de resultats de l'Estudi Salut Emocional 10-12 a la població d'infants d'Argentona. Salut i Educació Emocional.

# Índex

---



## L'estudi Salut Emocional 10-12:

1. Estudi salut emocional 10-12 Argentina..... Pàg. 05



## Resultats:

2. Resultats de l'observació de la consciència del sentir ..... Pàg. 13

Com se sent el col·lectiu d'infants?

Quina consciència tenen de com se senten els altres?

Com transiten les emocions els i les infants d'Argentina?

3. Resultats de l'observació de l'elecció personal ..... Pàg. 21

Quines són les seves eleccions davant situacions emocionalment complexes?

Quines són les eleccions davant la vivència d'emocions desagradables?

4. Resultats de l'observació de la responsabilitat individual ..... Pàg. 25

Quines són les reaccions (control emocional) dels infants davant la complexitat emocional?

5. Resultats de l'observació dels diferents àmbits del a vida ..... Pàg. 30

Com és la vivència de les relacions en els diferents àmbits de la vida?

Com és la vivència dels diferents àmbits del desenvolupament personal?

Com és la vivència davants les diverses situacions de risc psicosocial, les violències i els maltractaments?

6. Resultats de l'observació de la necessitat d'ajuda i suport ..... Pàg. 38

A qui recorren els infants quan senten malestar?

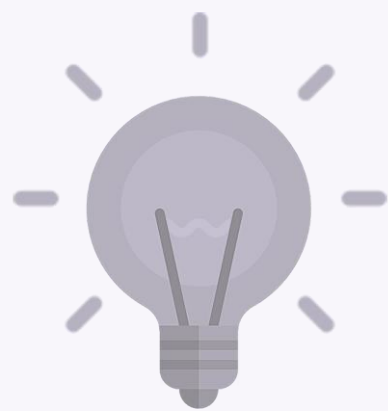
Com perceben l'acompanyament que fem a la seva salut emocional?

Com prefereixen ser ajudats o ajudades?

Quins recursos coneixen per potenciar el nostre benestar emocional?



# L'ESTUDI SALUT EMOCIONAL 10-12





Des del Consell d'Infància d'Argentona, considerem que la salut mental i emocional és molt important en les vides dels nostres infants. Per aquest motiu, durant el curs 2022-2023, vam realitzar l'estudi Salut Emocional 10-12 amb l'objectiu de conèixer l'estat emocional i mental dels nens i nenes del nostre territori, amb la finalitat de promoure millors pràctiques i recursos que ajudin a cuidar i protegir la seva salut emocional i mental.

En aquest estudi, es van abordar diverses qüestions clau relacionades amb la salut emocional i mental dels infants, amb l'objectiu de comprendre millor la seva situació i identificar àrees d'acció per millorar el seu benestar emocional. Algunes de les preguntes plantejades van ser:

### **Com estan els infants?**

Quines coses passen, que puguin estar afectant a la salut emocional i mental dels infants del nostre territori.

### **Com es senten?**

Quin és el mapatge emocional dels infants del nostre territori.

### **Com ho porten?**

Quines són les estratègies que s'utilitzen per donar resposta i afrontar.

### **Quins recursos i canals coneixen els infants que estan al seu abast?**

Quins canals, recursos o vies coneixen i utilitzen els infants perquè els infants del territori puguin buscar ajuda o demanar suport.

Mitjançant aquestes preguntes, vam recollir dades de 223 alumnes de 5è i 6è de primària de quatre centres educatius de la població d'Argentona. Els resultats obtinguts ens van permetre identificar l'estat de salut emocional actual dels infants i recollir les seves necessitats emocionals.

L'objectiu d'aquesta memòria és presentar els aprenentatges derivats de la investigació, així com exposar possibles bones pràctiques o preguntes que es poden generar a partir de l'anàlisi de les dades recopilades. A través d'aquestes accions, es pot aspirar a millorar la salut emocional i mental dels infants d'Argentona i promoure el seu benestar de manera integral i garantir que tinguin accés als recursos necessaris per afrontar els reptes que puguin sorgir en la seva salut emocional i mental.

# Estudi Salut Emocional 10-12 Argentona

## L'estudi

L'estudi adopta un enfocament descriptiu de disseny transversal, el qual implica la recopilació d'informació en un únic moment i té com a objectiu descriure variables específiques en una mostra en un moment concret.

Es realitza una investigació descriptiva mitjançant l'ús de qüestionaris dissenyats específicament per a aquesta investigació, amb l'objectiu de mesurar diverses perspectives dels participants:

- **Consciència del sentir** (comprendre les emocions d'un mateix/a i els dels altres, i els processos de transició emocional).
- **Elecció personal** (la visió del benestar i la regulació emocional).
- **Responsabilitat individual** (estratègies saludables per enfrontar-se a les experiències emocionals).
- Percepció dels infants sobre les seves **experiències emocionals actuals**.

## Participants

Es va comptar amb la participació de 223 alumnes d'entre 10 i 12 anys que assisteixen a centres educatius d'Argentona. A continuació, es presenten les dades descriptives de tots els participants.

	% (n=223)		% (n=223)
<b>Edat</b>		<b>Centre</b>	
10	31,4%	Escola Argentona	23,3%
11	46,2%	Escola Bernat de Riudemeia	22,9%
12	22,4%	Escola Les Fonts	49,3%
<b>Sexe Biològic</b>		Escola Sant Miquel del Cros	4,5%
Masclle	46,2%	<b>Grup</b>	
Femella	53,8%	5è de primària	50,2%
<b>Gènere</b>		6è de primària	49,8%
Dona	53,4%	<b>Viu amb</b>	
Home	43,9%	Mare	97,3%
No binari	0,9%	Pare	91,0%
No ho sé	1,3%	Avis o avies	8,5%
Altres	0,4%	Germans o germanes	79,8%
		Mascotes	67,3%
		Altres	4,5%

# Estudi Salut Emocional 10-12 Argentona

---

## Instrument utilitzat i metodologia d'aplicació

Per a la recollida de les dades, es va utilitzar el **Qüestionari de Salut Emocional Jove (SEJ©)**, un instrument dissenyat ad hoc amb motiu d'aquest estudi., adaptat a la franja de 10-12 anys en col·laboració amb l'equip tècnic d'educació i formació de l'Ajuntament d'Argentona.

El qüestionari consistia en un total de 12 preguntes que es van formular a tots els nens i nenes participants. Es va establir l'anonimat com a requisit perquè cada infant pogués compartir les seves inquietuds i necessitats emocionals de manera lliure i sense restriccions. Aquest enfocament garantia la confidencialitat i la privadesa de les respostes, creant un entorn segur per expressar-se.

Les preguntes del qüestionari es van estructurar en cinc dimensions clau relacionades amb la salut emocional infantil, les quals tenien com a objectiu avaluar diferents aspectes:

- 1. La consciència del sentir:** Aquesta dimensió buscava identificar la vivència emocional pròpia de cada infant, així com la seva capacitat per comprendre i empatitzar amb els sentiments dels altres. També es va explorar la seva percepció del clima emocional i el procés de transició emocional en el seu entorn.
- 2. L'elecció personal:** Aquesta dimensió se centrava en explorar els processos d'elecció que els infants utilitzen davant situacions emocionalment complexes. Es van abordar les seves estratègies de resposta i presa de decisions relacionades amb les emocions.
- 3. La responsabilitat individual:** Aquesta dimensió tenia com a finalitat avaluar els estils d'afrontament emocional dels infants, incloent-hi la seva capacitat per gestionar les seves emocions i assumir la responsabilitat de les seves reaccions emocionals.
- 4. Àmbits de la vida:** Aquesta dimensió descriu la mirada i el sentir dels infants en relació amb els seus diferents contextos i experiències segons com perceben el seu entorn.
- 5. Necessitats d'ajuda i suport:** Es va indagar en les seves necessitats emocionals actuals vers les seves interaccions amb els altres.

## Estudi Salut Emocional 10-12 Argentona

El qüestionari va ser contestat per 223 alumnes de 5è i 6è de primària de quatre centres situats a Argentona. L'acompanyament a la recollida es va fer de la mà dels consellers i conselleres del Consell de la Infància d'Argentona. Per l'edat dels i les participants, durant la complementació del qüestionari es va poder comptar amb suport dels referents docents que, sense interferir en les respostes, van poder orientar la comprensió de les preguntes. L'equip de recerca va facilitar instruccions clares i detallades per assegurar una adequada complementació d'aquesta fase de l'estudi.

### Calendari de la investigació

La investigació es va iniciar des de la detecció de necessitats per part del Consell de la Infància d'Argentona, qui va demanar iniciar el disseny de l'estudi a Equip SEER durant el març de 2023 i va finalitzar amb la presentació de les dades d'aquesta memòria al juny del mateix any. Durant aquest període s'han realitzat diverses accions amb els consellers i conselleres qui han estat les figures de referència i de lideratge en la implementació de la investigació. A més, s'han aportat als i les professionals referents, eines de suport per a la comprensió i la consolidació de les idees clau a treballar durant l'estudi.

	Març	Abril	Maig	Juny
<b>Disseny dels procediments</b>	X			
<b>Elaboració SEJ 10-12</b>		X		
<b>Elaboració recursos suport</b>		X		
<b>Taller idees clau per a consellers/es</b>		X		
<b>Taller qüestionari Per a consellers/es</b>			X	
<b>Recollida de dades</b>			X	
<b>Anàlisi de les dades</b>			X	
<b>Taller final dades per a consellers/es</b>			X	
<b>Elaboració de la memòria</b>			X	
<b>Presentació a professionals</b>				X



# Estudi Salut Emocional 10-12 Argentina

## Recursos de suport

S'han posat a disposició dos formularis de recollida de dades, el formulari amb les preguntes de la investigació (SEJ 10-12) i un altre formulari de suport a la recollida d'observacions per part dels adults referents o dels propis consellers o conselleres.



**Formulari de l'estudi Salut Emocional 10-12**



**Formulari per a la recollida de les observacions**



Com a suport per a la recollida de dades, tant en la informació i dinamització, com en l'acompanyament posterior per a l'aprofitament pedagògic, s'han elaborat dos materials: un quadernet per als consellers i conselleres a fi de conèixer les preguntes de l'estudi, i una guia d'activitats per a professionals docents.



**Quadernet d'orientacions per als consellers i conselleres**

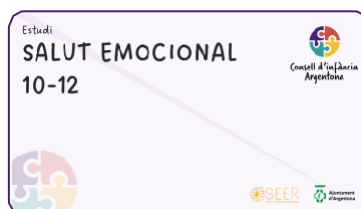


**Guia d'activitats per a docents**

També s'ha creat una versió simplificada per a consellers i conselleres, de la presentació de les dades de l'estudi.



**Presentació de dades simplificada per a consellers i conselleres**



# Estudi Salut Emocional 10-12 Argentina

## La salut emocional i els moments emocionalment complexos

Entenem la **salut emocional** com un estat de benestar que permet prendre consciència del propi món interior i del de la resta, comprenent-lo, gestionant-lo i transformant les necessitats en respostes adaptatives davant les circumstàncies en les quals un individu es mou.

Per tant, va més enllà del reconeixement de les nostres emocions i les de la resta, inclou també els processos cognitius (conscients o no) que ens porten a romandre en una emoció o en una altra, així com les capacitats per transitar i transformar el nostre sentir de forma autònoma i també en la interacció amb l'entorn.

La **complexitat emocional** és la vivència de desordre interior que, amb poca consciència i comprensió interna, ens pot portar al desequilibri entre el que sentim, pensem i fem.

És a dir, explicat d'una altra forma, un desequilibri en el desenvolupament de la nostra personalitat. Aquest desequilibri ens allunya del benestar i pot comportar una sèrie d'afeccions en diferents dimensions de la nostra salut: física, emocional, mental, espiritual i social.

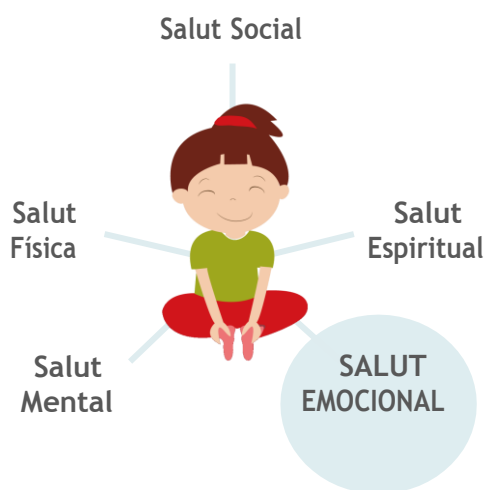


Figura 1.  
La nostra salut integral



Figura 2.  
La nostra complexitat emocional

# Estudi Salut Emocional 10-12 Argentina

---

## Comprensió de les dimensions estudiades

### 1. CONSCIÈNCIA DEL SENTIR

Identificar i prendre **consciència** del nostre sentir i el dels altres és un dels elements base per al nostre benestar emocional. La consciència del que sentim és l'àmbit de desenvolupament socioemocional que ens permet observar la capacitat que tenim els infants per revisar el nostre interior, que és un dels eixos clau per l'autoconeixement. Per això, requerim l'ús d'habilitats com l'atenció, la capacitat per legitimar emocions, l'escolta interna, l'empatia o l'autoobservació.

### 2. ELECCIÓ PERSONAL

L'**elecció** és un altre dels àmbits del desenvolupament socioemocional que estan associats al benestar. Elegir implica la capacitat de poder regular els estats emocionals complexos, així com la pròpia elecció de viure amb benestar. Ens permet escollir comportaments apropiats que predisposen a una gestió sana de les emocions.

### 3. RESPONSABILITAT INDIVIDUAL

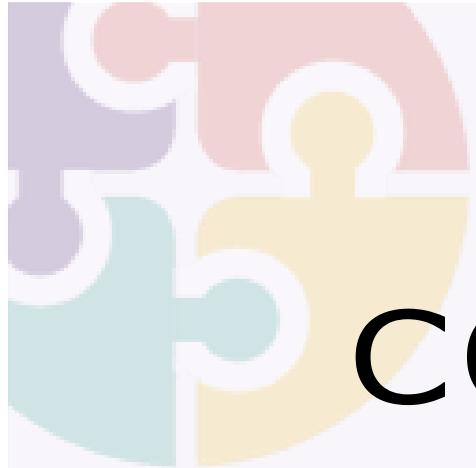
La **responsabilitat individual** és un àmbit del desenvolupament socioemocional associat a la capacitat de portar a l'acció les eleccions conscients. Les habilitats que ens permeten aquesta responsabilitat es relacionen amb l'autonomia personal i amb la competència social.

### 4. ÀMBITS DE LA VIDA

Fem preguntes relacionades amb la salut emocional al servei de **l'observació dels vincles personals i de la relació que tenen els infants amb el benestar**. Específicament, observem les relacions amb diferents agents de la comunitat, el propi desenvolupament personal, el sentit de vida, algunes situacions de risc psicosocial i algunes situacions de violència o maltractament.

### 5. NECESSITATS D'AJUDA I SUPORT

Ens interessem per la percepció dels infants en relació amb com, els adults, **cuidem el seu benestar** i obrim espais perquè puguin **demanar ajuda**. Així mateix, busquem el conjunt de recursos a través dels quals volen rebre aquesta ajuda, així com els recursos a través dels quals potencien el seu benestar.



# LA CONSCIÈNCIA DEL SENTIR





## Com se sent el col·lectiu d'infants?

Tots els i les infants van compartir les emocions que senten actualment i amb quina freqüència les senten. La figura 3 presenta el percentatge d'infants entre 10 i 12 anys participants que refereixen vivenciar aquestes emocions de forma habitual.

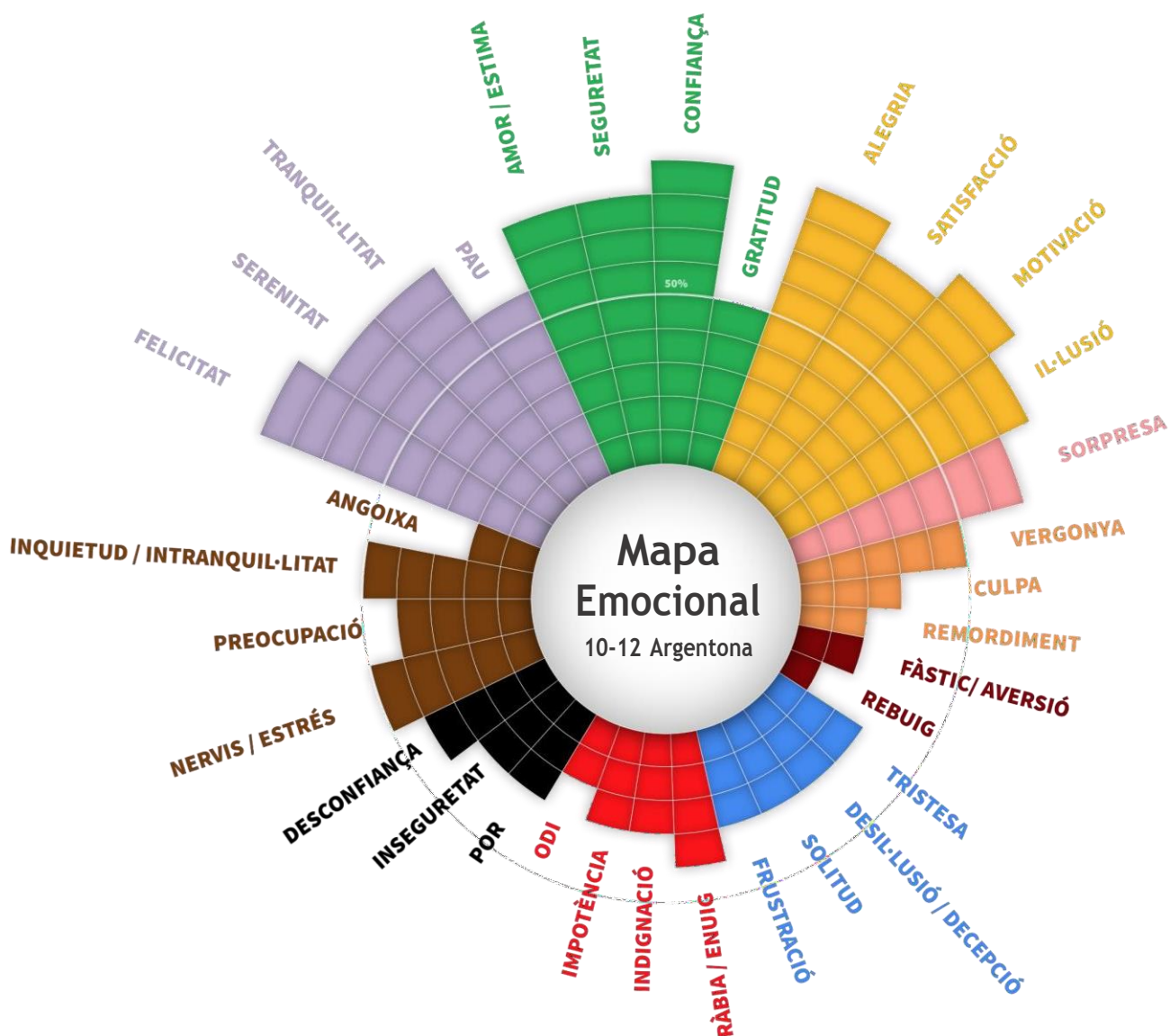


Figura 3.  
Mapa emocional infants Argentina

## Resultats de l'observació de la consciència del sentir

---

Les respostes es van classificar en 10 famílies emocional del model ADS (Acompanyament al Desenvolupament Socioemocional), específicament, pel seu mapa d'emocions.

En el treball específic amb els i les infants s'ha proposat comprendre aquestes famílies emocionals al voltant de la idea de la bondat que amaga cada emoció. Es van presentar les següents idees clau:

La **FELICITAT** em connecta amb qui SOC. Em connecta amb el meu interior.

L'**AMOR** em fa connectar amb la meva millor versió, treure el millor de mi.

L'**ALEGRIA** m'ajuda a saber què m'agrada, veig la llum, brillar.

La **SORPRESA** em permet obrir portes a l'aprenentatge. Comprensió i porta cap al benestar.

La **VERGONYA** m'ajuda a revisar-me des del perdó com a procés. Ens permet avançar, ja que desbloqueja llocs de mi que necessiten ser explorats.

El **REBUIG** m'ajuda a deixar anar, a desfer-me d'allò que ja no em serveix, o bé, a tornar a viure les emocions de les quals haig d'aprendre.

La **RÀBIA** m'ajuda a fer el pas per canviar la forma de viure-ho. Em diu que si ho continuo vivint així, em farà mal.

La **TRISTESA** m'ajuda a buscar alternatives de canvi. Energia baixa que ens ajuda l'escolta i l'expressió.

La **POR** m'ajuda a calibrar com de preparat/da estic per afrontar.

Els **NERVIS** m'avisen que tinc emocions per sanar. Un toc d'atenció davant el que ens passa dins i fora!

## Resultats de l'observació de la consciència del sentir

Aquest mapa emocional dels infants d'Argentona ens ha permès observar que amb freqüència...

- Més del 80% dels joves experimenten felicitat, tranquil·litat, estima, seguretat, confiança, alegria satisfacció i motivació.
- Les emocions desagradables que més senten són la vergonya, la ràbia, l'estrès, la preocupació i la intranquil·litat.

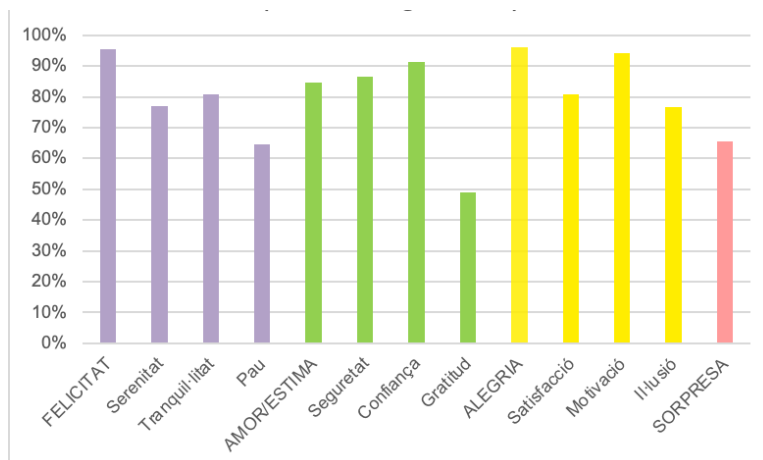


Figura 4.  
Mapatge d'emocions agradables

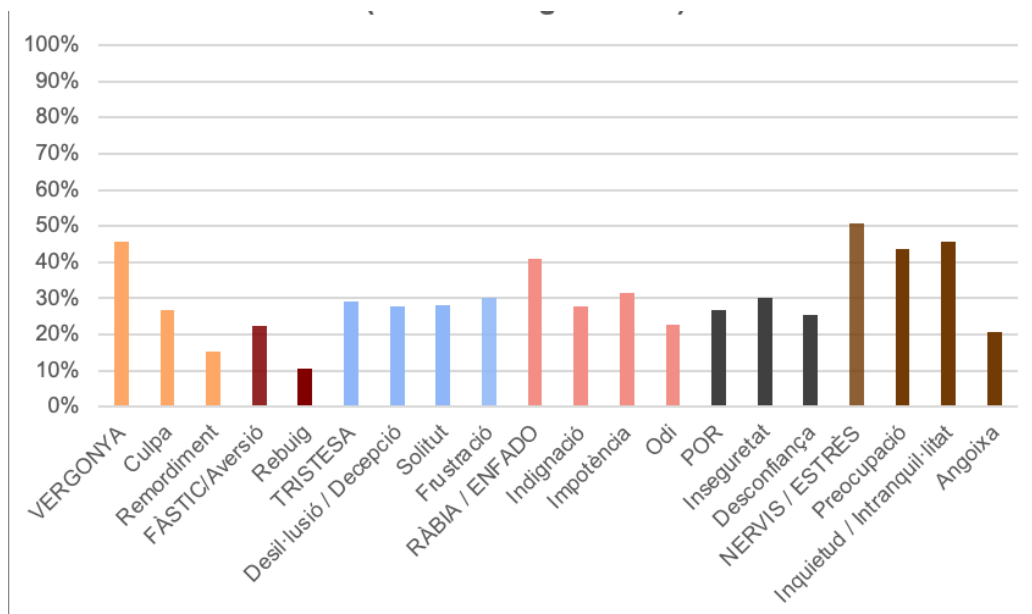


Figura 5.  
Mapatge d'emocions desagradables

## Resultats de l'observació de la consciència del sentir

Gràcies a les comparacions per etapes (5è o 6è d'educació primària) dels infants d'Argenton hem trobat algunes diferències significatives que mostrem a continuació:

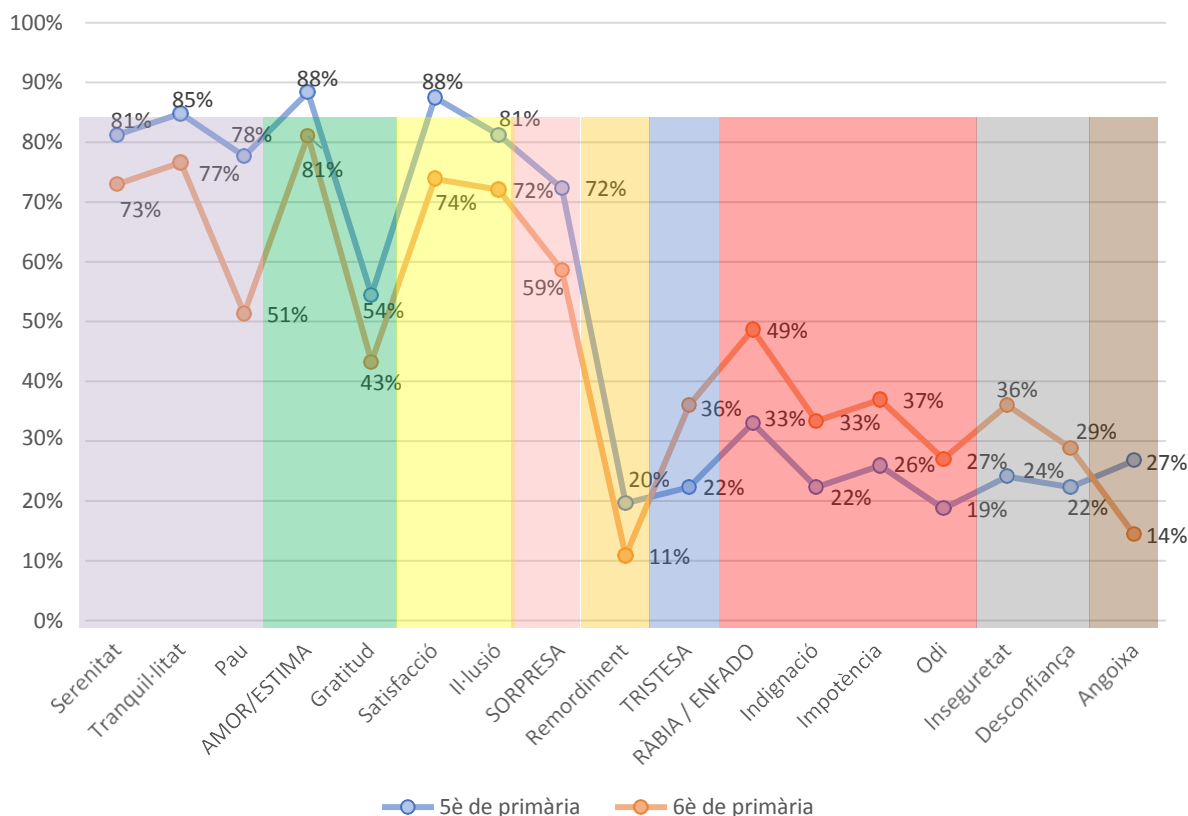


Figura 6.  
Comparació de la vivència emocional entre infants de 5è i 6è

Observem que...

- Hi ha major vivència de benestar (potenciar emocions agradables i disminuir emocions desagradables) en l'alumnat de 5è de primària que en l'alumnat de 6è.
- Les emocions agradables que més senten els infants a totes dues etapes són la tranquil·litat, l'estima i la satisfacció.
- Les emocions desagradables que més senten els infants a totes dues etapes són la ràbia, la impotència i la inseguretat.
- A més edat, més gran és la vivència emocional de malestar (emocions desagradables).



## Resultats de l'observació de la consciència del sentir

### Quina consciència tenen de com se senten els altres?

Es va preguntar als infants si sabrien explicar com se senten els altres últimament. Destaca una major consciència quant més a prop és l'entorn pel què es pregunta (família i amistats), mentre que hi ha una consciència més allunyada davant les persones del seu entorn educatiu i de la comunitat.

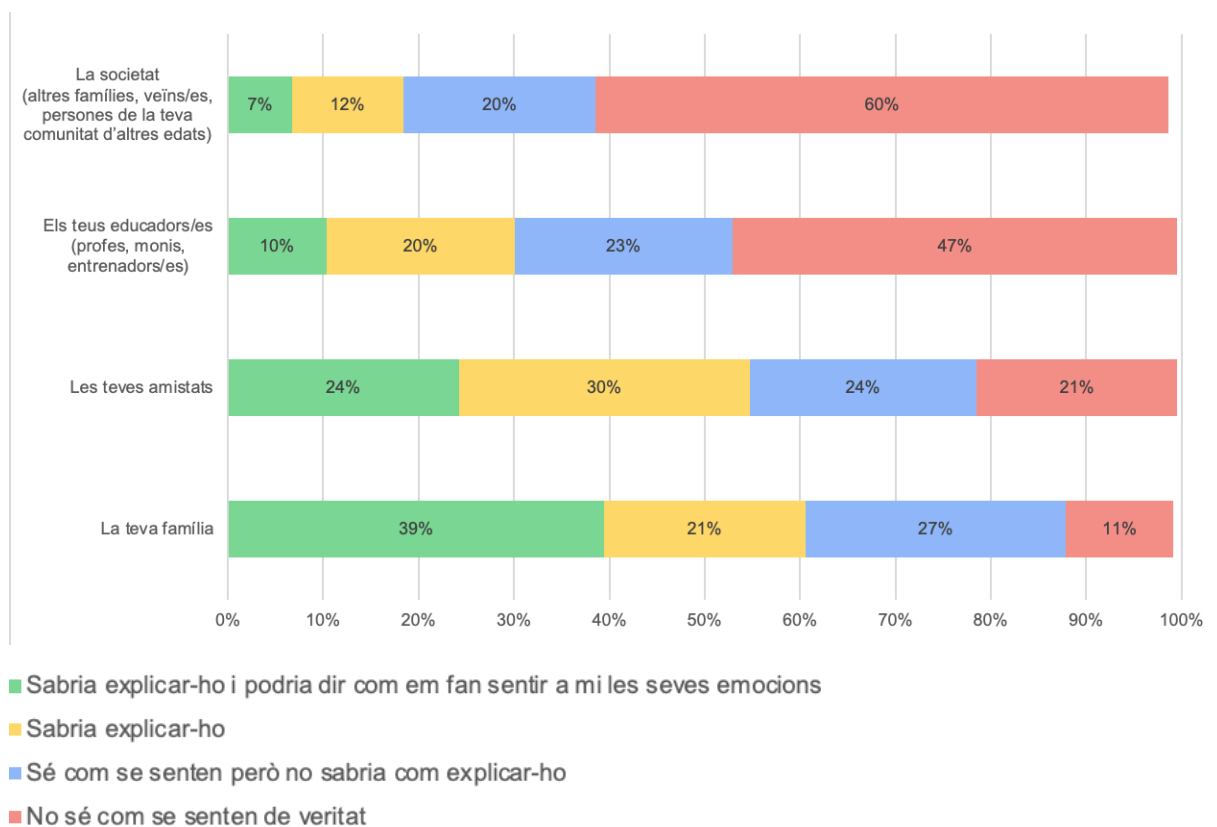


Figura 7.  
Consciència de les emocions dels altres

És important observar com hi ha un 11% i un 21%, respectivament, que no sabria respondre com se sent la seva família i les seves amistats. També és interessant observar com entre un 20 i un 27% no trobaria les paraules per explicar el món emocional dels altres, la qual cosa indica que encara és necessari un treball d'aprofundiment en el llenguatge emocional en etapes educatives futures.

## Resultats de l'observació de la consciència del sentir

### Com transiten les emocions els i les infants d'Argentina?

Es va preguntar als infants com perceben actualment el clima emocional del seu grup classe. Les respostes es van classificar en 5 rangs relacionats amb els processos de transició emocional davant moments de complexitat emocional.

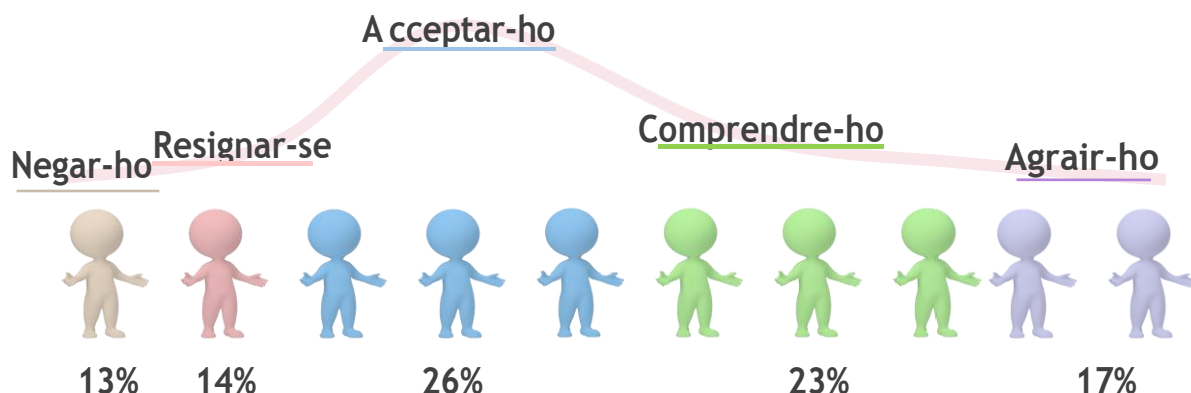


Figura 8.

Fases de transició emocional davant la complexitat emocional en el grup classe dels infants d'Argentina

Actualment,

- El 27% dels infants consideren que, com a col·lectiu, es troben en actituds relacionades amb les primeres fases de transició emocional: estant en negació (13%) i resignació (14%). Davant moments de complexitat emocional amb el grup classe, opten per fer coses que els distreguin (evasió) d'allò que està succeint i d'allò que senten, reconeixen que no els agrada el que estan vivint ni estan d'acord amb com s'està gestionant tot el que viuen, i per això, o no li donen un lloc en el seu interior (negació), o es resignen ("és el que hi ha").
- El 26% dels infants percep que el seu col·lectiu entén des de l'acceptació la realitat actual del grup i considera que, encara que els pugui generar malestar, es permeten buscar espais per expressar i intentar donar sentit als moments de complexitat emocional viscuts.
- El 23% es localitza en fase de comprensió. Refereixen que a escala col·lectiva aprofiten allò que succeeix per donar-li sentit i intentar fer canvis per a millorar les situacions.
- La resta es troba en fase d'agraïment. Un 17% dels infants menciona que les situacions que viuen actualment els han donat l'oportunitat d'aprendre i això els ajuda a afrontar-les amb benestar.

## Resultats de l'observació de la consciència del sentir

---

Els cinc rangs als que corresponen les respostes s'entenen com:



### NEGACIÓ

Aquesta fase busca "esmoreir" l'impacte de la vivència emocional; no volem veure el que està passant ni donar-li importància. Tendim a bloquejar-nos (per por, nervis o inseguretat), evadir-nos (manifestant emocions relacionades amb l'alegria), o realitzar moltes accions al mateix temps.



### RESIGNACIÓ

Aquesta fase es caracteritza per les emocions de ràbia, impotència, rebuig, indignació, desil·lusió, tristesa. Sabem el que passa i li donem la importància que mereix, però ho rebutgem. Pot mostrar-nos apàtics o apàtiques; aquí trobem càrregues emocionals i autoprotecció.



### ACCEPTACIÓ

En aquesta fase reconeixem per acceptar el que està passant, li donem un lloc i, per tant, ho podem revisar i revalorar. Aquí ens permetem sentir l'emoció i reconeixem que aquesta ens connecta amb altres emocions més profundes (per exemple, sentir tristesa em connecta amb l'estima o l'amor). Comencem a deixar el "per què està passant això?" (motius) per entendre "per a què passa això?" (oportunitats), on em porta el que estic vivint?



### COMPRENSIÓ

Aquesta fase es produeix quan integrem i donem un lloc a allò que estem vivint, veiem que allò que experimentem succeeix per una raó, li donem sentit o omplim de sentit allò que hem viscut i ens centrem en el propòsit, el "per a què?". Connectem amb les nostres fortaleses, confiança i seguretat.



### AGRAÏMENT

Aquesta fase ens indica que hem aconseguit un aprenentatge. Potser s'ha sanat el dolor ("el dolor sanat és dolor que se n'ha anat") o aprenem com viure-ho per poder transcendir-lo. En aquest moment, podem mirar cap enrere i agrair tota la vivència, així com mirar cap endavant i afrontar des de l'aprenentatge.



# L'ELECCIÓ DE BENESTAR





### Quines són les eleccions dels infants davant situacions emocionalment complexes?

Observem la capacitat per prendre decisions des d'un centrament personal (connexió entre sentir, pensar i fer amb el benestar).

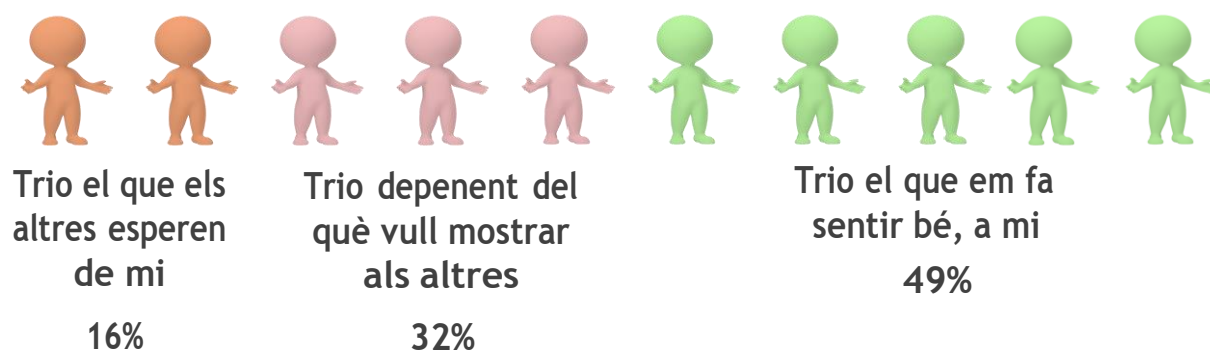


Figura 9.  
Elecció davant situacions emocionalment complexes

Observem que...

- El 49% dels infants prenen decisions centrades en el seu benestar, la qual cosa denota un procés d'autoconeixement actiu. Això, al seu torn, pot ser una fortalesa perquè com més coneixement d'un/a mateix/a hi ha, més accés a les capacitats personals es té a l'hora de donar resposta a situacions emocionalment complexes.
- El 32% dels infants centren les seves decisions en una valoració externa, donant major importància a la mirada dels altres. Aquesta informació ens ajuda a entendre que encara hi ha processos en desenvolupament respecte a la promoció d'una autoestima empoderada, essent necessari aprofundir més en el desenvolupament de la pròpia personalitat.
- El 16% mostra que existeix una dificultat per prendre decisions basades en el que un/a mateix/a realment desitja. Això podria correspondre's amb la disponibilitat d'eines personals que ajuden a donar resposta a situacions emocionalment complexes. És un indicador que ajuda a comprendre la necessitat de treballar en el propi desenvolupament personal, així com un reflex de la desconexió-connexió amb la pròpia personalitat, el centre personal, el benestar.
- Hi ha una 3% de les respostes que s'han descartat per a aquesta revisió, degut a que no es podien classificar amb els barems d'aquesta pregunta.

## Resultats de l'observació de l'elecció de benestar

---

L'objectiu amb què els i les infants prenen les seves decisions té relació amb el procés de desenvolupament de la seva personalitat.

- Denotem que vers el 49% que té present el seu benestar en moments emocionalment complexos, pot ser positiu tenir-los en compte com a referents de programes relacionats amb el benestar emocional de la comunitat, ja que això és senyal d'una personalitat que, tot i estar en desenvolupament, és prou forta per fer un lloc al benestar interior (centre personal).
- En canvi, vers el 48% restant, que es troben en un estat més allunyat d'aquest centre personal, és un indicador d'un procés més desconnectat de la pròpia personalitat.

## Resultats de l'observació de l'elecció de benestar

### Quines són les eleccions dels infants davant la vivència d'emocions desagradables?

Observem com escullen afrontar els i les infants les emocions desagradables a fi de poder entendre l'origen dels comportaments reactius (actitud cap a la supervivència) o responsables (actitud cap a la convivència i, per tant, cap al benestar):

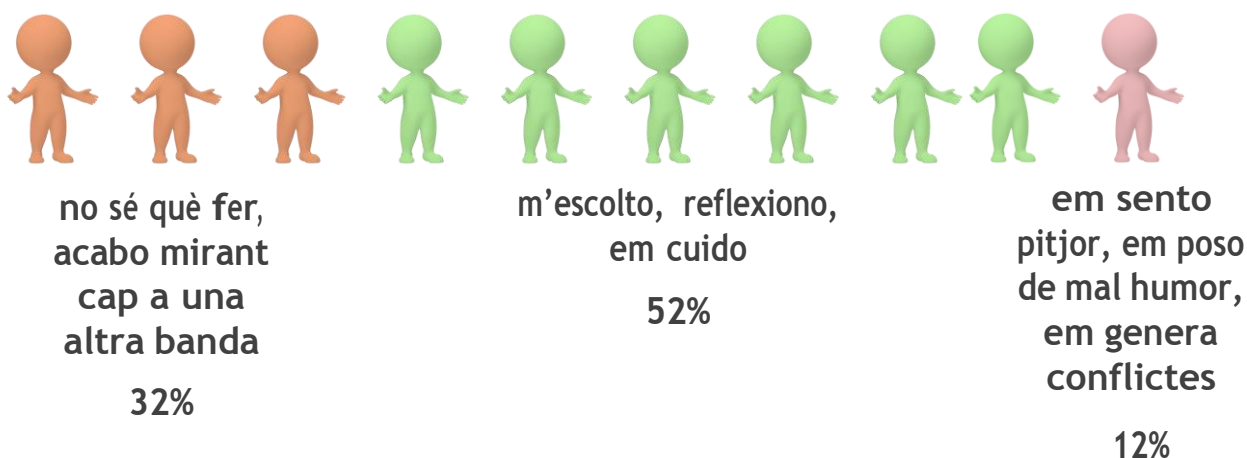


Figura 10.  
Elecció davant emocions desagradables

Observem que...

- En un ampli 52% se senten preparats/des per afrontar de forma responsable les emocions desagradables. Expressen comportaments relacionats amb la gestió emocional i, per tant, amb una forma saludable de convidaure amb aquest ambient emocional interior.
- En canvi, el 44% expressa no tenir eines personals per poder donar resposta a aquest tipus d'emocions. Aquest fet és un indicador de reactivitat, la qual cosa podem associar a emocions no resoltes i a comportaments desadaptatius, desconnectats del benestar. D'aquests, més de la meitat (32% del total) intenta donar resposta al seu malestar, però quan no tenen bons resultats acaben mirant cap a un altre banda, evadint-se del seu món interior, i els altres (12% del total) entra en comportaments conflictius que cronifiquen les emocions desagradables convertint-les en destructives, deixant de ser emocions i convertint-se en un estat d'ànim de malestar.
- Hi ha una 4% de les respostes que s'han descartat per a aquesta revisió, degut a que no es podien classificar amb els barems d'aquesta pregunta.



# LA RESPONSABILITAT INDIVIDUAL





## Resultats de l'observació de la responsabilitat individual

### Quines són les reaccions (control emocional) dels infants davant la complexitat emocional?

Els i les infants van compartir quins estils de resposta solen donar envers les diferents emocions que apareixen en moments de complexitat emocional, diferenciant conductes reactives i respostes de gestió emocional.

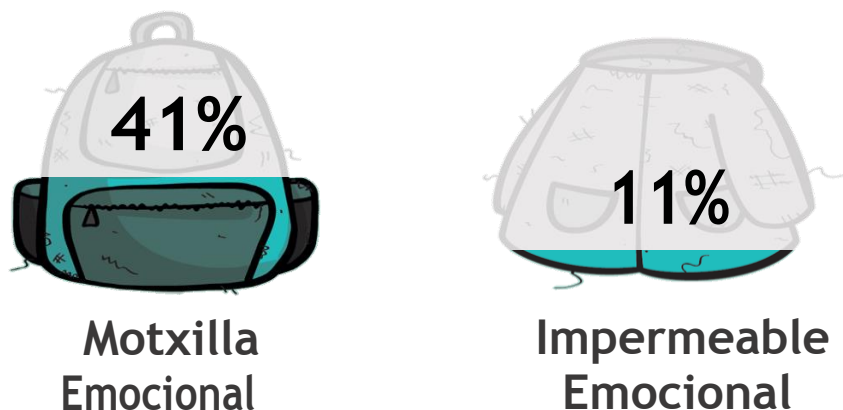


Figura 11.  
Conductes reactives (Estratègies de Supervivència Emocional)

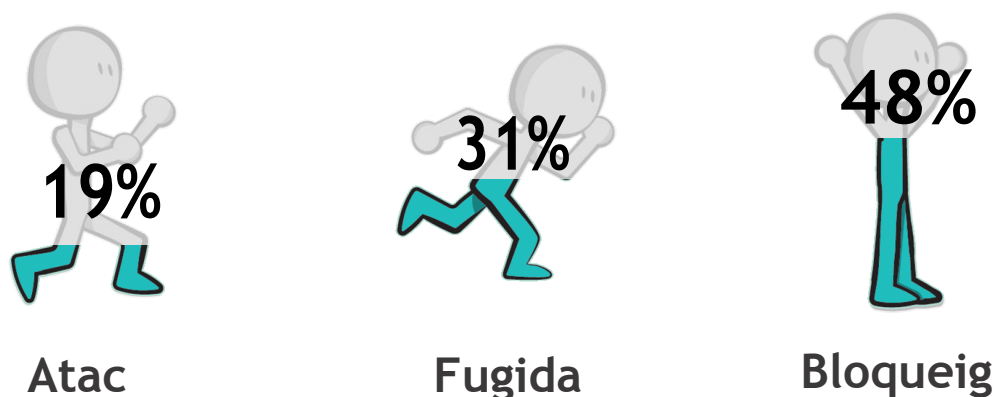


Figura 12.  
Conductes reactives (descontrol emocional)

## Resultats de l'observació de la responsabilitat individual

Quant als comportaments de convivència emocional, és a dir, respostes més adaptatives que en conjunt permeten transitar les emocions assentant la base per la transformació d'allò que sentim en el nostre món interior i influint saludablement en les relacions amb els altres:

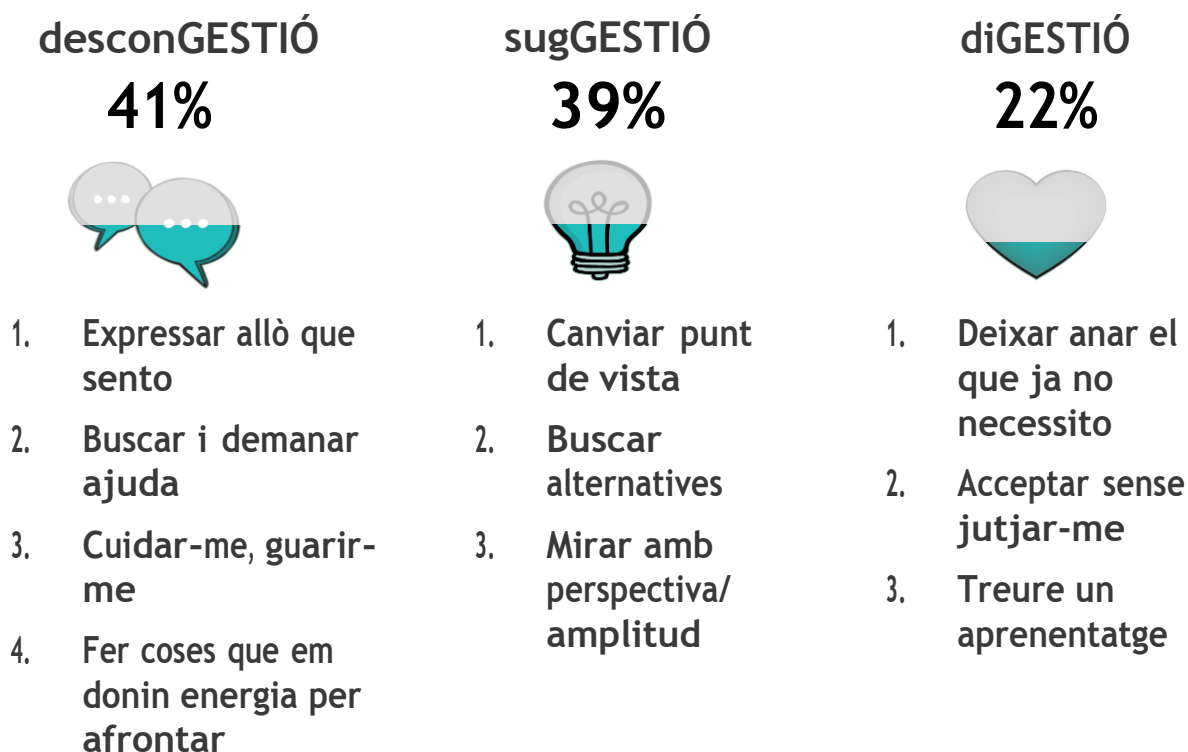


Figura 13.

### Conductes de resposta (Estratègies de Convivència Emocional)

Observem que, els comportaments preferits pels infants davant emocions sentides en els moments de complexitat emocional, per ordre de freqüència, són:

1. Donar-se espais per expressar.
2. Guardar-se les emocions i no expressar.
3. Bloquejar-se per no saben com donar resposta.
4. Busquen alternatives i demanar ajuda per a sentir-se millor.
5. Cuidar-se i connectar amb el propi benestar.

La investigació demostra que, en aquesta etapa 10-12, hi ha dos grups d'infants, els que mostren més tendència a no resoldre les seves emocions i carregar-les a la seva "motxilla emocional" (guardar-les); i els que es donen espais per poder gestionar.

## Resultats de l'observació de la responsabilitat individual

---

Les respostes classificades sota el concepte d'Estratègies de **Supervivència Emocional** (ESE) corresponen a:



### MOTXILLA EMOCIONAL

És una estratègia que utilitzem quan ens "**carreguem**" aquelles experiències viscudes, les situacions familiars, els rols a classe, les pressions del grup, les expectatives acadèmiques, etc.

Quan portem la motxilla emocional, aquelles coses que ens passen que poden ser doloroses les guardem allà, i di hi fem massa coses acaba pesant molt! No és fàcil anar per la vida amb una motxilla plena...



### IMPERMEABLE EMOCIONAL

"**L'impermeable**" és una estratègia que utilitzem fent veure que "ens rellicsa tot". Quan el portem, les coses que passa sembla que no "t'afecten", que ens són igual.

La manca d'interès i el ignorar allò que està passant com a forma de control és posposar la resolució. No mirar allò que ens dol, ho fem perquè no estem preparats/des per afrontar o simplement perquè no tenim les eines personals per fer-ho en aquest moment de la nostra vida.

Les respostes classificades sota el concepte d'Estratègies de **Convivència Emocional** (ESE) corresponen a:



### desconGESTIÓ

- ✓ **Expressió:** canviar la mirada a través de recursos que permeten l'expressió sana de la realitat sentida (Ex. la paraula, la paraula escrita, el dibuix, la pintura, el ball...).
- ✓ **Ajuda:** fomentar una actitud proactiva en trobar recursos d'ajuda (Ex. canals i vies de comunicació obertes, espais d'escolta, entorns d'expressió i resolució de preguntes...).
- ✓ **Estima:** recursos pedagògics que permetin la cura individual i del grup (Ex. facilitar espais, moments, llocs i jocs que ajudin a donar estima i guarir les relacions. Activitats per cuidar on cada participant "cuida" i és "cuidat o cuidada" al llarg del curs o en moments concrets, per un/a company/a).
- ✓ **Descans:** recursos individuals o de grup que ajuden a alliberar tensió i sentir altres emocions (Ex. facilitar un espai a l'aula on l'alumnat pugui anar quan necessitin respirar, sentir, alliberar).

## Resultats de l'observació de la responsabilitat individual

---

- ✓ **Fluir:** recursos que col·laborin amb activar la millor versió individual de cadascú (Ex. entrenar parlar sense identificar-se amb les emocions, els pensaments o els comportaments, connectant des del llenguatge i també amb el reconeixement del grup, amb les fortaleses personals).



### sugGESTIÓ

- ✓ **Punt de vista i distanciament:** recursos que ajudin a la reestructuració cognitiva canviant creences, patrons individuals i culturals, de percepcions... des de la distància segura i l'amplitud en la mirada (Ex. treballar els nostres principis, valors, creences... a través de "quines ulleres em poso per veure la vida? Quines em vull posar?").
- ✓ **Alternatives:** recursos que promoguin donar obertura i veure les possibilitats en les propostes de reparació emocional que ja estan en marxa (Ex. buscar altres camins que ens apropin al benestar, a partir de dinàmiques, espais de reflexió, etc.).
- ✓ **Obrir la ment:** recursos que permeten el treball de desenvolupament de la mirada divergent i del pensament lateral (Ex. crear debats sobre la bellesa, l'obertura i l'amplitud amb la qual percebem el món, el moment del grup, el què voldríem i el què necessitem, etc.).
- ✓ **Legitimació:** recursos que afavoreixin la validació dels processos personals de cadascú, així com les conseqüències que es deriven dels fets (Ex. acords i contractes signats, cartes de compromís, etc.).



### diGESTIÓ

- ✓ **Reconeixement:** donar un espai a les emocions sentides per poder transformar-les, veure més enllà de mirar. (Ex. espais de reconeixement - tornar a mirar, redescobrir, validar, etc.- per donar consciència i observar de forma profunda allò viscut, etc.).
- ✓ **Integració i aprenentatge:** "agafar" el que és propi (responsabilitat) per "extreure" els aprenentatges que dona l'emoció sentida, per tant, recursos que permeten treure'n un profit desenvolupador de qualsevol realitat interna (Ex. crear espais de comprensió i expressió de l'experiència viscuda, xerrar dels aprenentatges i de què farem ara que ja sabem més coses.).
- ✓ **Deixar anar:** recursos que donin l'oportunitat d'acomiar-se del que ens ha succeït i permetre transcendir l'emoció (Ex. tot tipus de rituals, celebracions, comiats, etc.).
- ✓ **Valorar (mirar enrere):** recursos que permetin l'autoobservació del procés viscut i la reafirmació dels aprenentatges com a forma d'afrontament (Ex. enquestes, preguntes de revisió, discursos oberts, exposicions etc.).



# ELS DIFERENTS ÀMBITS DE LA VIDA



## Resultats de l'observació dels diferents àmbits de la vida

Presentem les respostes del col·lectiu d'infants dividides segons els diferents àmbits de la vida:

- Àmbits de les relacions.
- Àmbits del desenvolupament personal.
- Àmbits relacionats amb el risc psicosocial, les violències i els maltractaments.

Aquestes respostes sorgeixen de la pregunta de com és la vivència emocional en diferents realitats o situacions que viuen o en les quals participen els i les joves del nostre territori.

### Com és la vivència de les relacions en els diferents àmbits de la vida?

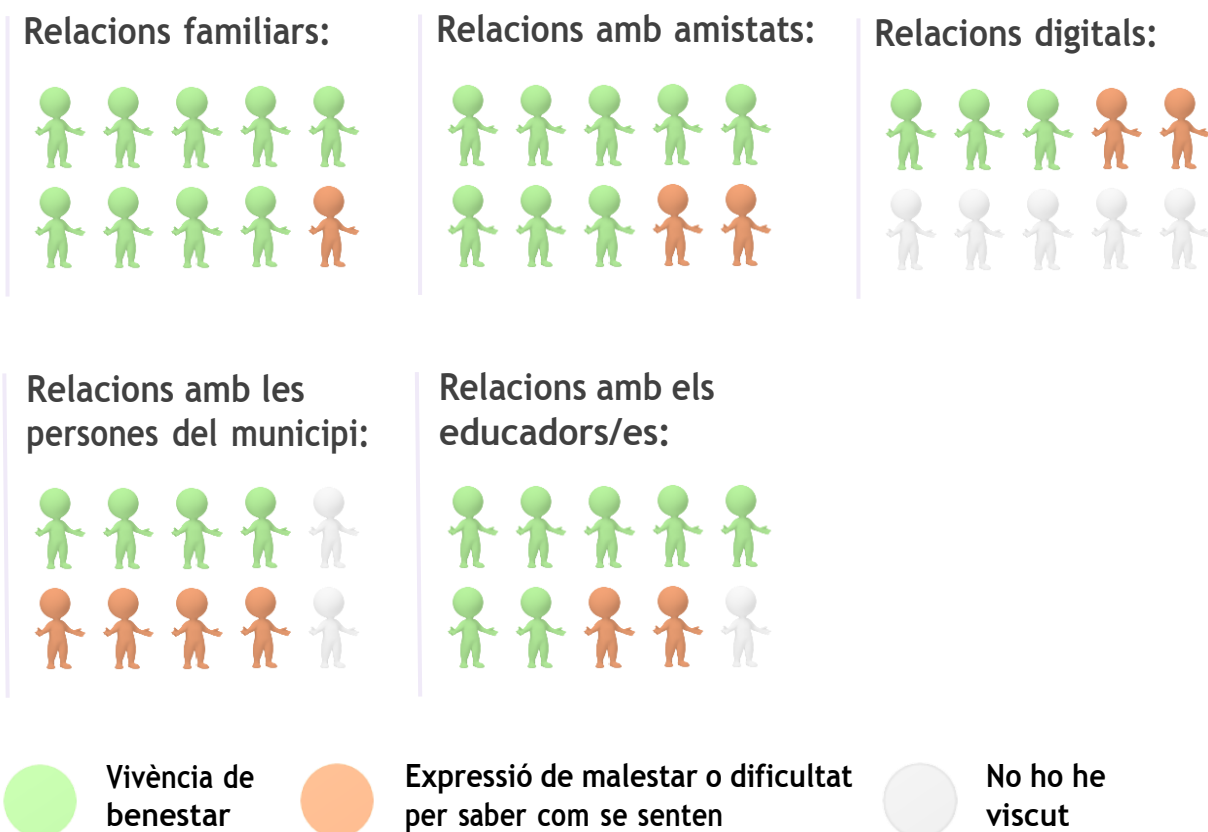


Figura 14.  
La salut emocional a l'àmbit relacional

## Resultats de l'observació dels diferents àmbits de la vida

Observem que,

- Les relacions familiars i d'amistat presenten els percentatges més elevats, al voltant d'un 80-90% se sent bé en aquest tipus de relacions. Un 7-14% precisa desenvolupar la consciència del que senten per donar resposta a com és la vivència d'aquests vincles mostrant que hi ha algun dèficit de comprensió sobre aquestes relacions. Per últim, ens sembla important poder cuidar el 7% que viu amb malestar o expressar no tenir amistats, i el 5% que viu amb malestar les relacions amb la seva família.
- El 48% dels infants reconeix tenir relacions digitals d'alguna mena. Del total, un 29% reconeix estar en benestar emocional i un 2% viure amb malestar relacionar-se dins d'aquests entorns. Ens sembla rellevant poder potenciar les habilitats digitals, així com el desenvolupament de la identitat digital en tot el col·lectiu jove, sobretot en el 17% que refereix no saber com se senten. No saber com se senten és un indicador que necessiten treballar la consciència emocional del que els genera relacionar-se en canals digitals (des d'on em relaciono i com).
- En general, el col·lectiu d'infants se sent prou connectat amb la comunitat i amb els seus referents adults (educadors/es):
  - El 43% dels infants reconeix estar bé davant les relacions amb la comunitat, la qual cosa significa que un 57% té vivències més allunyades d'aquest benestar quan es tracta de veure's en societat. Un 17% creu no tenir cap mena de relació amb l'entorn comunitari, un 4% viu amb malestar aquesta relació i un 36% precisa consciència emocional per poder definir com se sent.
  - En relació als referents educadors/es, destaca el 73% que se sent bé, vers el 27% respon allunyat d'aquest benestar. Ens sembla rellevant poder observar a aquest conjunt d'infants, especialment al 11% que expressa malestar o desconexió de les relacions saludables amb l'educador/a.

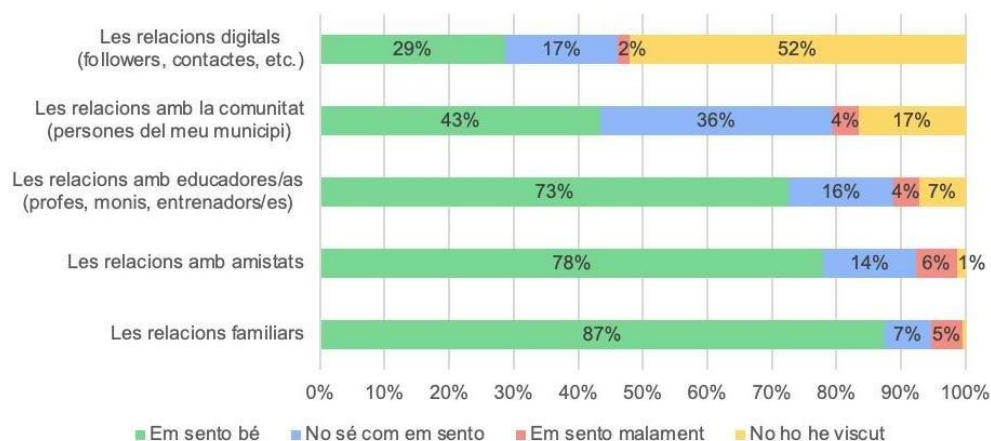


Figura 15.

Resultats SE 10-12 (salut emocional a l'àmbit relacional)

## Resultats de l'observació dels diferents àmbits de la vida

### Com és la vivència dels diferents àmbits del desenvolupament personal?

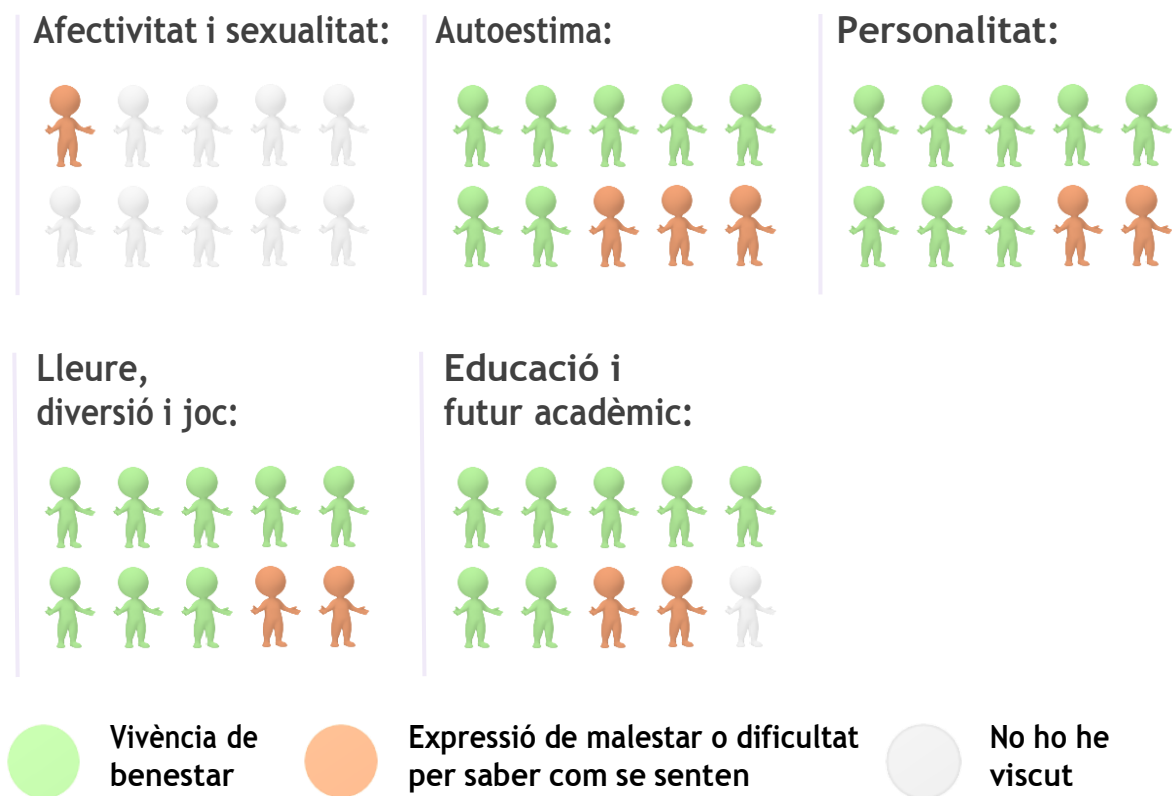


Figura 16.

### La salut emocional davants els àmbits del desenvolupament personal

Observem que,

- Els infants consideren en un 87% no haver viscut o reconegut la vivència de la seva sexualitat oi afectivitat. És una dada important, ja que indica poca consciència del què implica la seva sexoafectivitat a la seva edat, i pot denotar una relació o creença què aquest àmbit implica la relació o vincle afectiu-sexual amb l'altre, únicament. És important revisar com, del 13% que sí que considera la vivència, hi ha un 4% que la viu amb malestar.
- El camp observat on perceben més benestar és el lleure (80%), que esdevé un element fonamental des d'on poder accedir a ells i elles i on trobar eines per influir-hi positivament en la seva salut emocional.
- Els camps amb més malestar són l'autoestima i el futur acadèmic, la qual cosa ens indica que és important poder treballar més i millor en l'autoconeixement i la projecció personal.



## Resultats de l'observació dels diferents àmbits de la vida

Treballant l'autoestima juntament amb l'autoimatge i l'autoconcepte s'influeix generalment en el desenvolupament saludable de la consciència i la responsabilitat aconseguint major autonomia personal. Des d'aquesta autonomia es pot orientar i enfortir el sentit de vida relacionat amb el propòsit vital.

- Ens sembla rellevant poder incrementar la cura i l'acompanyament al col·lectiu d'infants en relació amb el seu desenvolupament personal. Un 23% reconeix sentir malestar o no saber com se sent vers la seva personalitat, la qual cosa és una xifra coherent amb el moment vital en què si bé és cert que encara no s'ha desplegat l'entrada a l'adolescència, ja són un bon nombre de nois i noies que poden necessitar més acompanyament i presència de l'adult.

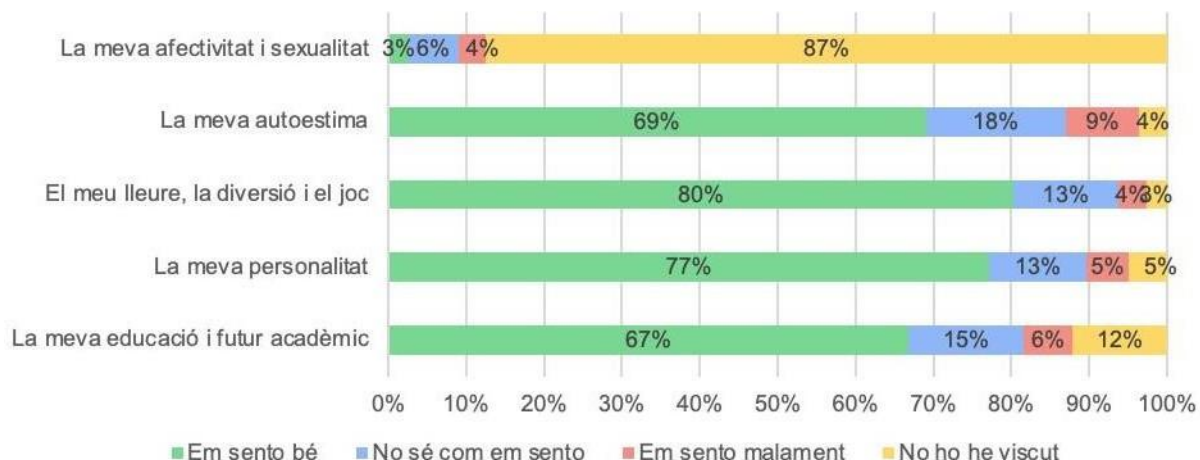


Figura 17.  
Resultats SE 10-12 (salut emocional a l'àmbit del desenvolupament personal)

## Resultats de l'observació dels diferents àmbits de la vida

Com és la vivència davants les diverses situacions de risc psicosocial, les violències i els maltractaments?

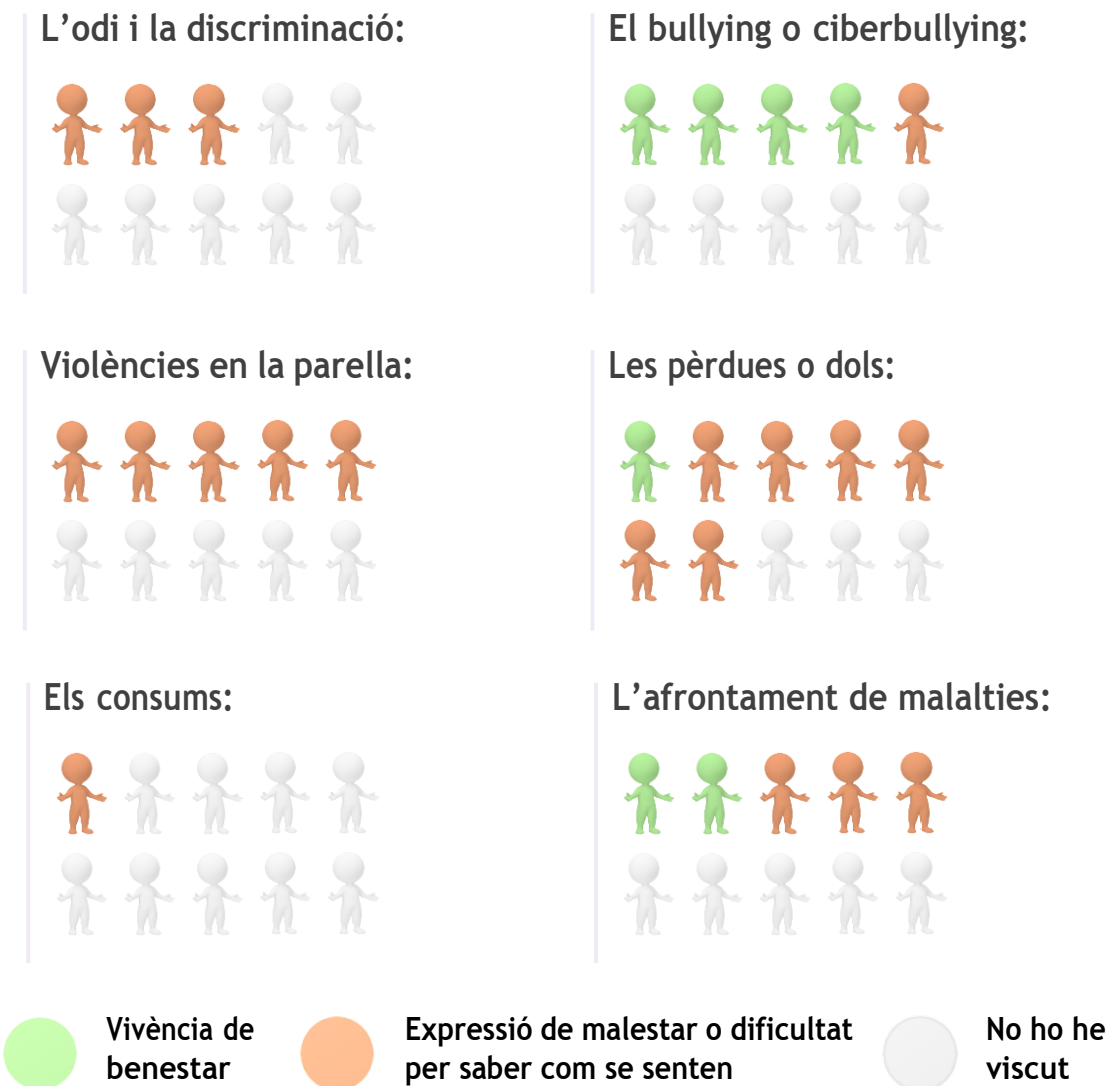


Figura 18.

La salut emocional davants les diverses situacions de risc psicosocial, les violències i els maltractaments

Observem que,

- En general, les situacions de risc psicosocial presenten baix índex d'incidència, tret de les pèrdues i els dols que és la que més es considera haver viscut (un 70%).

## Resultats de l'observació dels diferents àmbits de la vida

Destaca el 46% de vivència de malestar, al que se suma un 16% que mostra baixa consciència emocional davant aquest fet. Sumen un total d'un 62% que precisa ser acompanyat, mostrant una realitat present al territori que necessita ser abordada.

Aquestes dades signifiquen que pràcticament 6 de cada 10 infants pot no tenir o no està posant en joc les seves eines per donar resposta saludable a aquest tipus de situacions.

A aquestes dades podem sumar les relacionades amb la superació de malalties en què pràcticament 3 de cada 10 infants viuen de forma no saludable aquest afrontament.

- El camp observat amb més benestar és la percepció davant situacions de bullying, en què el 87% dels infants considera viure sense malestar aquest tipus de maltractaments (un 40% amb benestar i un 47% que expressa no haver-lo viscut). Hi ha una 13% amb una vivència més allunyada amb un 10% que no sap com se sent i un 3% que ho viu amb malestar, la qual cosa pot convidar a estudiar la incidència baixa d'aquest maltractament en aquesta etapa i territori.
- Destaca el 79% de vivència més positiva vers l'odi i la discriminació (un 74% per expressar no haver-lo viscut i un 5% per viure-ho bé. En aquest cas, però, sí que hi ha un 17% que expressa malestar en la vivència, el que pot mostrar més incidència d'aquesta problemàtica vers altres formes de maltractament.
- 1 de cada 10 infants reconeix tenir un contacte no saludables amb el consum de substàncies. Això ens mostra un perfil d'infants en qui poder potenciar el treball socioemocional, ja que des de la salut emocional podem relacionar els consums amb emocions no resoltes (estratègies o comportaments de supervivència, "motxilla" o "impermeable").



Figura 19.

Resultats SE 10-12 (salut emocional a l'àmbit de les diverses situacions de risc psicosocial, violències i maltractaments)

## Resultats de l'observació dels diferents àmbits de la vida

---

En definitiva, com a resum, una altra forma d'expressar aquestes dades és recollint aquelles que, en general presenten més vivència de benestar:

### Desenv. personal i sentit de vida

1. Lleure, diversió i joc
2. Personalitat
3. Autoestima
4. Educació i futur acadèmic
5. Afectivitat i sexualitat

### Relacions

1. Relacions familiars
2. Relacions amb amigats
3. Relacions amb els educadors/es
4. Relacions amb les persones del municipi
5. Relacions digitals

I les que presenten més vivència de malestar:

### Violències i els maltractaments

1. Violències en la parella
2. L'odi i la discriminació
3. El bullying o ciberbullying

### Situacions de risc psicosocial

1. Les pèrdues o dols
2. L'afrontament de malalties
3. Els consums



# NECESSITAT D'AJUDA I SUPORT



## Resultats de l'observació de la necessitat d'ajuda i suport

### A qui recorren els infants quan senten malestar?

Hem observat com es comporten i a qui recorren els i les infants d'Argentona davant la necessitat de sol·licitar suport o acompanyament en moments en què estan experimentant emocions desagradables.

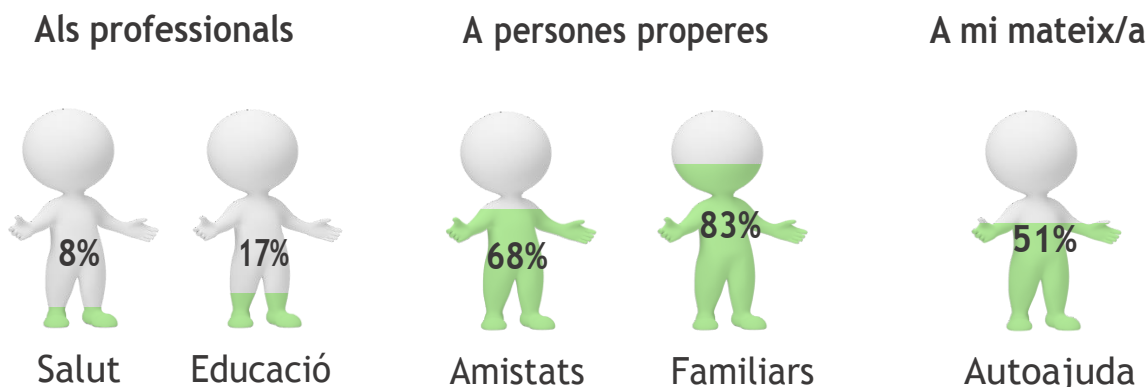


Figura 20.

### A qui recorren quan senten malestar

Observem que:

- Un 51% decideix resoldre el seu malestar sense buscar recursos externs, intenta resoldre'l a través dels seus propis recursos personals.
- Un 13% dels infants no acudeixen a cap recurs d'ajuda, suport o acompanyament per donar resposta al seu malestar.
- Davant el malestar generalment recorren a amistats (68%) i/o familiars (83%) en la recerca de suport.
- Les xarxes socials o la comunitat d'internet molt poques vegades és un espai en el qual sol·licitin suport o acompanyament (4%).
- Poques vegades s'apropen a professionals de l'educació per buscar suport en la resolució del seu malestar (17%), i ho fan encara menys a professionals de la salut (8%).
- Un 1% recorre també a les seves mascotes.

Algunes indagacions interessants a valorar:

- La família és el primer recurs al qual accedeixen els infants. Per tant, resulta necessari poder oferir més recursos a les famílies per poder gestionar situacions complexes, capacitant a la població en general i influint en el desenvolupament d'habilitats parentals positives.

## Resultats de l'observació de la necessitat d'ajuda i suport

- Sabent que hi ha un percentatge d'infants que no gestionen el seu món emocional perquè actuen de forma reactiva (estratègies de supervivència – pàgina 26), és interessant observar que si en un 68% d'infants s'acudeix a les seves amistats per buscar suport o acompanyament en el seu malestar, això pot suposar un factor de risc, ja que el malestar es pot retroalimentar (augmentar càrregues emocionals) si no troben eines de transformació en els seus iguals.
- Hi ha casos en què la joventut no busca recursos d'ajuda externs perquè, o bé intenten resoldre-ho per si mateixos/es (51%) o eviten resoldre-ho (13%). Valorem una important necessitat d'influir positivament en l'evolució personal a través del desenvolupament de la personalitat i l'entrenament d'habilitats socioemocionals a fi d'empoderar tant la capacitat de resolució de situacions personals com la capacitat per buscar ajuda i compartir les necessitats.
- Els infants s'apropen en un percentatge petit als professionals de la salut i de l'educació. Això planteja una sèrie de preguntes com per exemple...  
*per què no busquen ajuda en els professionals? Quines vies o canals de comunicació existeixen des dels programes de joventut? Són insuficients les estratègies per apropar-se a les problemàtiques dels infants des dels programes d'educació i salut presents al territori? Això té relació amb la metodologia amb les formes d'aproximar-se, les formes d'oferir ajuda o els recursos que es posen a disposició estan enfocats en altres etapes vitals?*

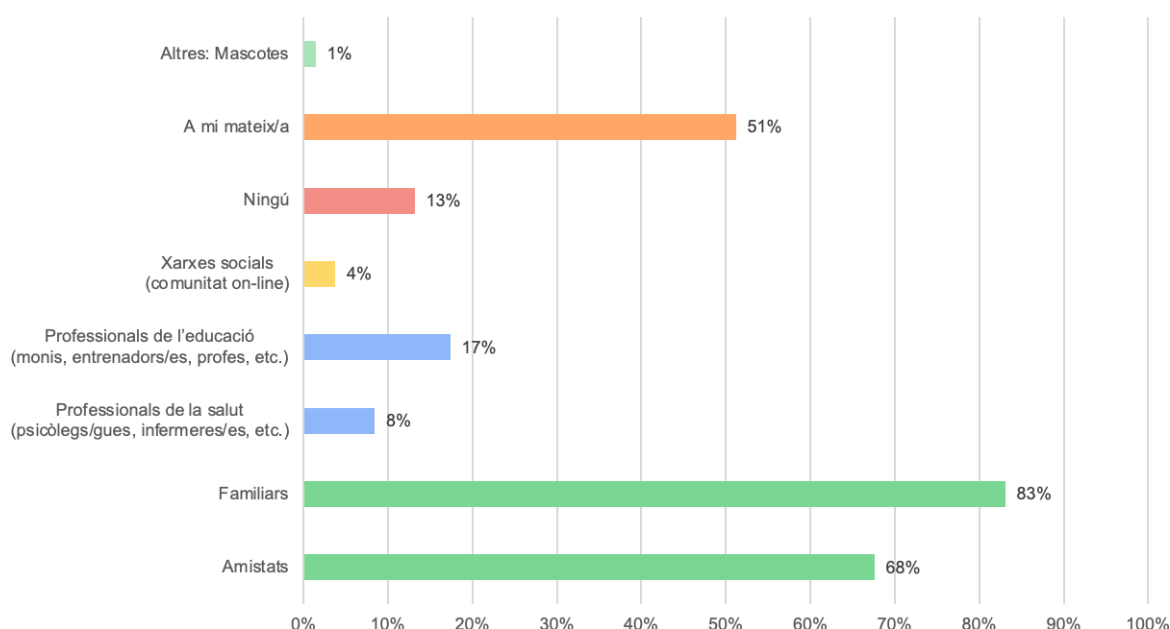


Figura 21.

Resultats SE 10-12 (A qui recorren quan senten malestar)

## Resultats de l'observació de la necessitat d'ajuda i suport

Per últim, hem aprofitat aquesta pregunta per poder fer una observació per gènere (home - dona), mirant el percentatge total (97% dels participants) d'aquests dos generes (home: 53% / dona: 44%).

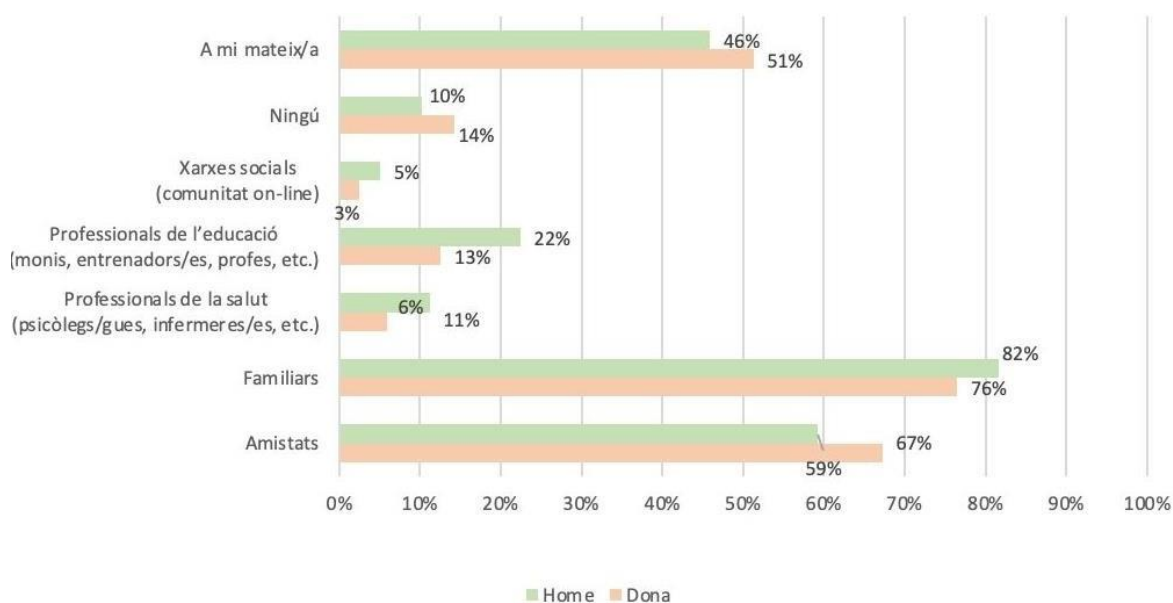


Figura 22.

Comparativa per gèneres (home - dona): a qui recorren els infants quan senten malestar?

- Tot i que les diferències poden no ser gaire significatives, és interessant veure com, les noies fan un apropament més ampli a les amistats (67%) que els nois (59%), i que els nois fan un apropament més ampli a la seva família (82%) que no pas les noies (76%).
- També, és rellevant com, les noies es queden més el malestar en el treball individual (51%) que no pas els nois (46%).
- Sí que hi ha una gran diferència entre l'apropament que fan els nois als professionals de l'educació (monitors/es, entrenadors/es, docents) amb un 22%, vers les noies que ho fan nou punts per sota, amb un 13% únicament. Passa el mateix en relació als professionals de la salut, en que els nois ho fan en un 11% i les noies en un 6%.
- Mirant el global, podem rebre com a una alerta (situació de desprotecció) que, vers els nois, les noies en general s'apropin menys als professionals, més a les seves amistats i menys a les seves famílies, es quedin els conflictes més en l'autonomia personal i que, en mirar l'opció de no recórrer a ningú, elles ho facin en un 14%, per sobre dels nois en un 10%.



## Resultats de l'observació de la necessitat d'ajuda i suport

### Com perceben l'acompanyament que fem a la seva salut emocional?

Hem observat com es tradueixen els vincles relacionals en interès per la salut o benestar emocionals dels infants. Aquest interès l'hem estudiat buscant quan els "mirem" emocionalment, quan els hi preguntem com se senten. Per saber-ho els perfils pels quals hem preguntat són la família, les amistats, l'entorn educatiu (professorat, monitors/es de lleure i entrenadors/es) i també altres persones de l'entorn social (altres famílies, veïns/es, persones d'altres edats de la comunitat).



Figura 23.  
Qui i quant s'ocupa del benestar

Observem que:

- Prestant atenció al que s'ha respost vers allò que passa les últimes 3 setmanes, un 78% dels infants percep que la seva família s'ocupa de saber com se senten en més gran mesura que la resta de les persones del seu entorn. Les amistats, en canvi, s'interessen en un 60% dels casos, i els educadors un 44%.
- Així i tot, si ens fixem en la última setmana, és a dir, si en la setmana present en què es va respondre al qüestionari de la investigació algú s'ha ocupat del benestar personal, el percentatge disminueix moderadament en les famílies que s'ocupen en un 65%, i considerablement en les amistats i els educadors/es que s'ocupen un 35% i un 26% respectivament.
- Des d'una altra perspectiva, és important fixar-se en la vivència negativa d'aquest acompanyament a la salut emocional:
  - ✓ 2 de cada 10 infants considera que la seva família no s'ocupa activament de saber sobre el seu benestar, de fet, 1 de cada 10 infants creu que mai s'ocupen de saber-ho.

## Resultats de l'observació de la necessitat d'ajuda i suport

- ✓ També, 3 de cada 10 infants consideren que les seves amistats no s'ocupen activament de saber sobre el seu benestar. Dos de cada deu, de fet, creuen que no s'ocupen en absolut.
- ✓ A més, 4 de cada 10 infants consideren que els seus educadors/es no s'ocupen activament de saber sobre el seu benestar. 3 de cada 10, fins i tot, creuen que no s'ocupen en absolut.
- Entenem com a un factor protector per a la salut emocional dels infants quan es dona lloc a un vincle saludable amb les seves amistats i famílies, si aquest és més fort, ja que se'ls hi mostra més aquest interès pel seu benestar. Malgrat això, en un moment de desenvolupament social en què els infants participen de la societat integrant el seu desenvolupament en les estructures socials com, per exemple, el Consell d'Infància d'Argentona, observar que un 60% percep que la comunitat no s'ha interessat pel seu benestar emocional esdevé un factor de risc de desprotecció o de sensació d'abandonament.
- Per últim, tenint en compte el funcionament del nostre sistema educatiu i com influeix en l'organització social (curs de setembre a juny) i el moment en què es va realitzar l'estudi (tercer trimestre del curs), una dada alarmant és que hi ha un percentatge, petit però un percentatge, que considera que els seus educadors i educadores no s'han interessat pel seu benestar emocional en cap moment del trimestre anterior.

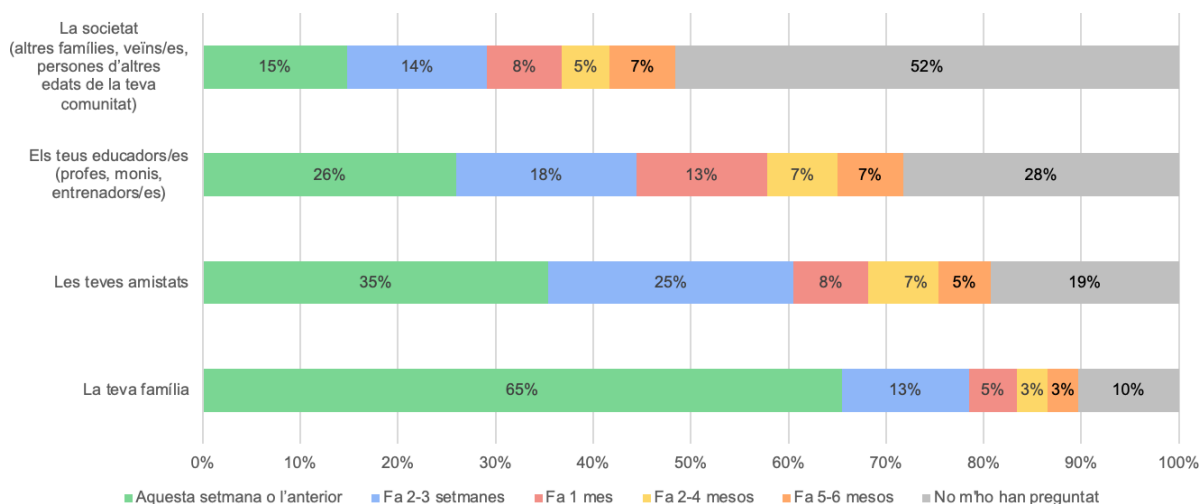


Figura 24.  
Resultats SE 10-12 (A qui recorren quan senten malestar)

## Resultats de l'observació de la necessitat d'ajuda i suport

### Com prefereixen ser ajudats o ajudades?

En preguntar als infants per com preferirien que les persones del seu entorn els ajudessin en moments en què se senten en malestar, hem trobat diferents tipus de respostes qualitatives que hem resumit en les següents idees clau:



Figura 25.  
Com prefereixen ser ajudats o ajudades

Si fem una relació entre aquestes formes de ser ajudats/des i els àmbits de desenvolupament socioemocional que s'han d'entrenar per ajudar d'aquesta manera, estimem que:

- Formes d'ajudar en que és fa necessari el desenvolupament de la **consciència del sentir**:
  - ✓ Entendre el que li passa a l'altre → *entrenant la capacitat per reconèixer les pròpies emocions i les dels altres, així com en la interpretació de les seves inquietuds.*
  - ✓ Posant-se a la meva pell → *entrenant l'habilitat de l'empatia, sense confondre-la amb l'acompanyament empàtic, és a dir, posant el focus en la consciència del que sento en veure a l'altre i, per tant, des de quin lloc emocional de mi puc enfocar un possible acompanyament.*

## Resultats de l'observació de la necessitat d'ajuda i suport

---

- Formes d'ajudar en que és fa necessari el desenvolupament de l'**elecció personal**:
  - ✓ Defensant-me → *entrenant habilitats d'afrontament i d'actitud d'ajuda, des d'una ciutadania crítica, responsable i compromesa amb la salut pròpia i la de la comunitat.*
  - ✓ Mimant-me → *entrenant la capacitat de proporcionar ambients de confiança i suport.*
  - ✓ Deixant-me una mica d'espai personal → *entrenant l'actitud facilitadora, prioritzant la necessitat d'estar en benestar per davant d'altres coses.*
  - ✓ Ajudant-me a trobar una solució → *entrenant la capacitat per sostenir emocions i implicar-se emocionalment. També la capacitat per trobar ajuda i recursos.*
  - ✓ Intentant canviar de tema o fer alguna cosa que em faci oblidar → *entrenant l'actitud*
- Formes d'ajudar en que és fa necessari el desenvolupament de la **responsabilitat individual**:
  - ✓ Dient-me coses boniques → *entrenant la comunicació receptiva i expressiva.*
  - ✓ Amb tranquil·litat → *entrenant la transmissió de tranquil·litat en la comunicació i l'acompanyament.*
  - ✓ Fent-me riure → *entrenant el sentit de l'humor, i no confondre'l amb humor sense sentit.*
  - ✓ Consolant-me → *entrenant la capacitat per ajudar a relaxar a l'altre.*
  - ✓ Estant amb mi i tractant-me amb cura → *entrenant les habilitats d'escolta activa per a l'expressió emocional, i de cura de l'altre.*
  - ✓ Animant-me → *entrenant les fortaleses que permeten reforçar positivament a l'altre i mantenir una actitud positiva.*
  - ✓ Ajudant-me a trobar una solució → *entrenant una mirada resilient, amb capacitat per a la resolució de conflictes i la gestió de situacions emocionals.*
  - ✓ Donant-me consell → *entrenant la capacitat per mantenir el control de les situacions, l'anàlisi autocrítica i l'anticipació a les necessitats.*

# Resultats de l'observació de la necessitat d'ajuda i suport

Deixem un resum de les habilitats del model ADS (acompanyament al desenvolupament socioemocional) a entrenar per poder enfortir aquestes formes d'acompanyament:

## Habilitats de la "Consciència del sentir"

<b>CONSCIÈNCIA:</b>	✓ <b>Empatia.</b>	✓ Atenció.
✓ <b>Presa de consciència de les pròpies emocions.</b>	✓ <b>Interpretar les inquietuds.</b>	✓ Respiració conscient.
✓ Donar nom a les emocions.	✓ Consciència del jo interior.	✓ Escolta interna.
✓ <b>Comprensió de les emocions de la resta.</b>	✓ No jutjar (contemplació).	✓ Amplitud.
	✓ Autoobservació.	✓ Autotranscendència.
	✓ <b>Reconeixement.</b>	✓ [...]

## Habilitats de l'"Elecció Personal"

<b>REGULACIÓ:</b>	✓ <b>Habilitats d'afrontament.</b>	✓ Perdó i clemència.
✓ <b>Expressió emocional.</b>	✓ Autogenerar emocions positives.	✓ Tolerància a l'estrès.
✓ Gestió de la Impulsivitat.	✓ Disminuir el patiment empàtic.	✓ Coherència Interna.
✓ Tolerància a la frustració.	✓ Relaxació.	✓ Gestió de l'Agressivitat.
✓ Perseverar en aconseguir objectius.	✓ Reestructuració cognitiva.	✓ Pacte i negociació.
✓ Diferir recompenses.		✓ [...]

<b>VIDA I BENESTAR:</b>	✓ Actitud cooperativa.	✓ Fluir.
✓ <b>Fixar objectius adaptatius.</b>	✓ Responsabilitat davant la pròpia salut.	✓ Apreciació de la diversitat i la interculturalitat.
✓ Presa de decisions.	✓ Coherència Cardíaca.	✓ Esperança en pro de la salut.
✓ <b>Recerca d'ajuda i recursos.</b>	✓ <b>Responsabilitat en el desenvolupament de la salut pròpia i de la comunitat.</b>	✓ Flexibilitat.
✓ Ciutadania Activa.	✓ <b>Proporcionar ambients de confiança i suport.</b>	✓ <b>Actitud d'ajuda.</b>
✓ Ciutadania Cívica.		✓ Actitud resolutiva.
✓ <b>Ciutadania Responsable.</b>		✓ Beneficència.
✓ <b>Ciutadania Crítica.</b>		✓ [...]
✓ <b>Ciutadania compromesa.</b>		
✓ Benestar subjectiu.		

## Habilitats de la "Responsabilitat Individual"

<b>AUTONOMIA:</b>	✓ Anàlisi crítica de normes socials.	✓ Autoresponsabilització.
✓ Autoestima.	✓ <b>Anticipar-se a les necessitats.</b>	✓ Adaptabilitat.
✓ Automotivació.	✓ Prolongar estats emocionals positius.	✓ <b>Anàlisi autocrítica.</b>
✓ <b>Actitud positiva.</b>	✓ Reduir estats emocionals negatius.	✓ Actitud oberta a l'aprenentatge.
✓ Responsabilitat.		✓ [...]
✓ <b>Autoeficàcia emocional (sensació de control).</b>		
✓ <b>Resiliència.</b>		

<b>RELACIONS SOCIALS:</b>	✓ <b>Capacitat de gestionar situacions emocionals.</b>	✓ Lideratge afectiu i humà.
✓ Dominar les habilitats socials bàsiques.	✓ Comunicació oberta.	✓ <b>Escolta activa.</b>
✓ Respecte per la resta.	✓ <b>Cuidar.</b>	✓ Contacte terapèutic.
✓ <b>Practicar la comunicació receptiva i expressiva.</b>	✓ Comportament proactiu.	✓ Comunicació receptiva.
✓ Compartir emocions.	✓ <b>Sosteniment emocional.</b>	✓ Capacitat de gestionar situacions de gran impacte emocional.
✓ Comportament prosocial.	✓ <b>Implicació emocional.</b>	✓ <b>Capacitat per reforçar positivament.</b>
✓ Comportament cooperatiu.	✓ <b>Actitud facilitadora.</b>	✓ Transmetre optimisme.
✓ Assertivitat.	✓ Treball en equip.	✓ <b>Transmetre tranquil·litat.</b>
✓ Delegar.	✓ <b>Ajudar a relaxar.</b>	✓ Inspirar confiança.
✓ <b>Prevenió i solució de conflictes.</b>	✓ Prudència.	✓ [...]
	✓ <b>Sentit de l'humor.</b>	
	✓ Modèstia i humilitat.	

## Resultats de l'observació de la necessitat d'ajuda i suport

### Quins recursos coneixen per potenciar el nostre benestar emocional?

Els recursos, serveis o activitats que detecten els i les joves com a beneficioses per a la seva salut emocional, aquells als quals recorren quan necessiten ajuda són:

#### personals

Donar-me espai personal reduint el contacte amb els altres.

Dormir, descansar, relaxar-me.

Plorar per desfogar-me.

Parlar amb mi mateix/a en soledat.

Dir-me coses boniques.

No insultar-me, ni jutjar-me.

Buscar persones que em tractin amb cura.

Fer-me una dutxa, donar-me espai.

#### Lleure i esport

Dibuixar o fer manualitats, art amb pintura...

Muntar legos, jocs de cartes, fer cubs de Rubik i puzles, fer jocs de paraules i jocs d'endevinalles...

Jugar a videojocs, mirar la tele, sèries, estar amb la tauleta...

Fer una volta, passejar pel bosc, anar-me de viatge, mirar al cel...

Fer esport (handbol, tennis, gimnàstica, bàsquet, futbol, pàdel, voleibol, patinatge...

Fer teatre, escriure o llegir, sentir o fer música...

Cuinar!

Ballar, fer dansa, entrenar a un parc, saltar en matalassos...

#### educatius

La bústia de gestió i benestar emocional.

El centre obert.

L'espai jove.

L'espai Nova Miranda.

Figura 26.

Com prefereixen ser ajudats o ajudades

Finançat per

