

## **LA SALUT MENTAL, FOMENT DE LA CURA I DEL BENESTAR DES DELS CENTRES EDUCATIUS**

*Aina Amengual Rigo*

---

## RESUM

Aquest article desenvolupa quatre punts clau a partir d'unes evidències aportades per diferents estudis i de l'aplicació del protocol d'actuació en cas de risc autolític detectat als centres educatius de les Illes Balears durant el curs escolar 2021-2022: (a) La realitat actual; (b) Com pot respondre l'escola al clima global de desesperança i, en concret, als pensaments o les ideacions suïcides? (c) Com podem dur a terme la pràctica docent a l'aula garantint el benestar del nostre alumnat? i (d) Com pot l'escola implicar les famílies, i la societat en la millora del benestar general i en la prevenció del suïcidi?-

## RESUMEN

Este artículo desarrolla cuatro puntos clave a partir de las evidencias aportadas por diferentes estudios y la aplicación del protocolo de actuación en caso de riesgo autolítico en los centros educativos de las Islas Baleares durante el curso escolar 2021-2022: (a) La realidad actual; (b) ¿Cómo puede responder la escuela al clima global de desesperanza y, en concreto, a los pensamientos o a las ideaciones suicidas?; (c) ¿Cómo podemos llevar a cabo la práctica docente en el aula garantizando el bienestar de nuestro alumnado?; (d) ¿Cómo puede la escuela implicar a las familias y a la sociedad en la mejora del bienestar general y en la prevención del suicidio?.

---

## 1. LA REALITAT ACTUAL

La salut mental és l'altra pandèmia que sacseja el planeta cada cop amb més força. Segons les conclusions de l'estudi «The Mental State of the World Report», de 2021, prop de la meitat dels joves (44 %) tenen problemes de salut mental, en comparació amb només el 7 % dels més grans de 65 anys. Aquest estudi, elaborat per l'organització sense ànim de lucre Sapien Labs per segon any consecutiu, és l'informe més complet sobre l'estat mental del món.

A més, l'informe de l'Organització Mundial de la Salut (OMS) «Suicide worldwide in 2019» indica que un dels grups més vulnerables són els joves de 15 a 29 anys, entre els quals el suïcidi és la quarta causa principal de mort, darrere dels traumatismes causats per accidents de trànsit, la tuberculosi i la violència interpersonal.

El deteriorament de l'estat mental és una realitat influïda per factors com el coronavirus, la guerra, la crisi socioeconòmica, la crisi climàtica, etc., que afecten als nostres infants i joves. Aquests factors provoquen ansietat, tristesa, pèrdua d'il·lusió, unes emocions que es poden observar a l'aula. El professorat comenta la falta de concentració, i també la manca d'interès. Se respira desesperança,

soledat i ganes de no viure. Hi ha joves que així ho expressen des de fa un temps, amb manifestacions com «no sé què em passa», «no m'agrada viure» o «no vull ser aquí», o amb conductes de risc, situacions d'addició, consum de substàncies, ansietat, depressió, autolesions o ideacions suïcides. Pel que fa a aquesta darrera situació, és un problema d'actualitat, multicausal i d'abordatge molt difícil que ens preocupa i ocupa sobre manera.

Partint d'aquesta realitat tan complexa que ens envolta, un centre educatiu és un espai privilegiat, un escenari viu on trobam un univers de persones diferents, amb les seves situacions i històries personals, i on es pot construir un clima en què les persones se sentin bé, i en definitiva, ajudar a construir un món millor.

A més, tenim la sort que la majoria de membres de la comunitat educativa, i més en concret del professorat, veu els problemes, no els amaga i els afronta amb estratègies. Quan és convenient, els afronta amb protocols que ajuden a gestionar les situacions difícils amb certa seguretat. Duu a terme la seva feina amb una actitud i unes habilitats que creen les condicions perquè l'alumnat hi confiï i li expressi els seus pensaments i preocupacions. D'aquesta forma, la millora del benestar depèn d'una part individual que cada persona ha de treballar, i d'una part col·lectiva del grup, del centre i de l'entorn. Tot aquest treball no seria possible sense la feina dels professionals de l'educació (equips d'orientació, docents i equips directius), compromesos amb l'observació, la reflexió, l'anàlisi, l'acompanyament i la cura de les persones.

Des dels centres educatius s'està jugant un paper molt actiu en la prevenció i el primer abordatge de la conducta suïcida. La prevenció del suïcidi és una responsabilitat de tota la comunitat educativa. Un tutor, tutora, o qualsevol persona de l'equip educatiu fa una gran tasca simplement quan detecta un cert risc de suïcidi i n'informa l'equip d'orientació o l'equip directiu. Amb aquesta informació, l'equip d'orientació informa a la família sobre la situació detectada. En el cas que la situació sigui extrema, és a dir, davant una persona amb una crisi suïcida, s'ha de telefonar al número d'emergències 112 o 061, i s'ha d'informar la família. Afortunadament, des de març de 2021 tenim a la nostra comunitat el Protocol d'actuació en cas de risc autolític, elaborat conjuntament entre la Conselleria de Salut i Consum, i la Conselleria d'Educació i Formació Professional, que determina els passos que ha de seguir l'equip d'orientació o l'equip directiu. És una eina fonamental que permet actuar d'una manera ràpida i efectiva i salvar vides.

El protocol s'activa després de la sospita o la temptativa de suïcidi. La intervenció consisteix a assegurar la protecció de la persona afectada, valorar-ne el risc, informar la seva família i derivar-la al servei sanitari corresponent segons el grau de risc. Després, per assegurar el benestar i evitar recaigudes, també és fonamental facilitar la reincorporació al centre educatiu i continuar acompanyant-la i fent-ne el seguiment. Extracta d'una part molt important, però sovint genera preocupació i dubtes sobre la manera d'actuar. És necessari tenir una relació i una coordinació fluida amb els serveis de salut, l'entorn de l'alumne i altres possibles recursos

implicats. Entre tots hem d'aconseguir ser una veritable xarxa, protegir i ajudar l'adolescent a sortir dels pensaments perillosos i de la seva pròpia vulnerabilitat i a trobar el seu equilibri emocional i personal.

**GRÀFIC 1:** Esquema del Protocol d'actuació en cas de risc autolític

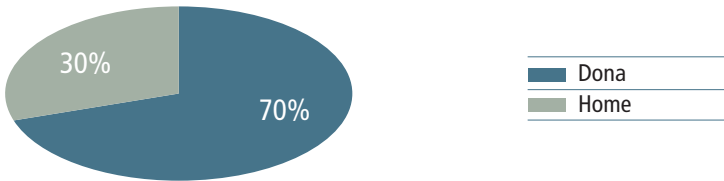


Font: Convivèxit (2021)

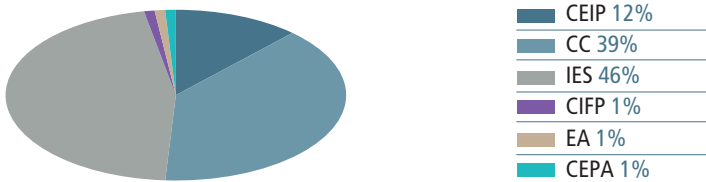
A continuació, es presenten les dades extretes dels protocols activitats durant el període que va des de setembre de 2021 a 24 de maig de 2022. Hi ha hagut **335 casos**. Els gràfics parlen per si mateixos, per la qual cosa no n'explicarem els resultats amb detall. La problemàtica s'ha incrementat respecte al curs anterior, però no podem fer una comparativa seriosa i objectiva, ja que el Protocol es va començar a aplicar a partir de març de 2021.

**GRÀFIC 2:** % de protocols oberts registrats al GESTIB, per illes (setembre 2021-maig 2022)

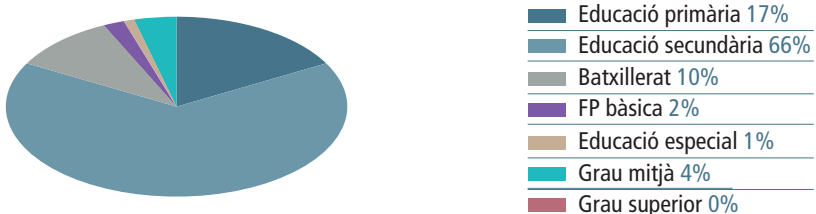
Font: Convivèxit (2022)

**GRÀFIC 3:** % de protocols oberts registrats al GESTIB, per sexe (setembre 2021-maig 2022)

Font: Convivèxit (2022)

**GRÀFIC 4:** de protocols oberts registrats al GESTIB, per tipologia de centre (setembre 2021-maig 2022)

Font: Convivèxit (2022)

**GRÀFIC 5:** % de protocols oberts registrats al GESTIB, per etapa educativa (setembre 2021-maig 2022)

Font: Convivèxit (2022)

A manera de resum, podem destacar que dels 335 protocols oberts, el 82 % de les conductes autolítiques es produeixen a la franja d'edat dels 12 als 18 anys. El 78 % de protocols s'han activat als centres educatius de l'illa de Mallorca, i en un 70% dels casos eren per situacions que afectaven dones. Segons la valoració de la quantificació del risc realitzada pels centres educatius: un 40 % era de risc alt, un altre 40 % era de risc mitjà i un 20% de risc baix.

Però més enllà de detectar i derivar els casos als recursos sanitaris pertinents, l'escola ha de ser inhibidora d'aquest malestar i ha d'activar espais de convivència sans en què l'alumnat se senti bé i pugui arribar a trobar el seu benestar i mantenir-lo en el futur. Superar els problemes amb un suport sociofamiliar ensenyarà noves habilitats i elevarà l'autoestima.

Per altra banda, és sensat afirmar que no sempre tot està a les mans dels docents, i que hi ha moltes coses que no depenen de nosaltres. Reconèixer aquest fet pot ser un factor protector. Vivim una situació complicada que necessita de canvis estructurals a nivell polític, social, i econòmic. Malgrat això, hem d'afrontar i lluitar pel futur, per avançar, créixer, sobreviure, sense esperar respostes de fora. Hi ha moltes coses que sí depenen de nosaltres, com a individus i com a col·lectiu, i que és necessari que fem als centres educatius. L'escola ha de ser activadora de vida i d'il·lusió. **Les escoles són espais reparadors que ofereixen estructura als infants i joves per poder generar esperança.**

En els següents punts veurem què pot fer l'escola, què pot fer el professorat amb el seu alumnat i què poden fer les famílies per millorar el benestar general de l'alumnat i de la comunitat en general.

## **2. COM POT RESPONDRE L'ESCOLA AL CLIMA GLOBAL DE DESESPERANÇA I, EN CONCRET, ALS PENSAMENTS O LES IDEACIONS SUÏCIDES?**

Des de l'escola hem de recuperar i contagiar entusiasme i ganes d'aprendre, de compartir i de viure. L'escola ha de ser un espai que generi el millor de les persones, que convidi a forjar vides de forma sana, motivadora i il·lusionant.

És una evidència que, per poder aprendre, créixer i desenvolupar-se, els infants necessiten benestar, així com unes habilitats de vida per enfrontar les situacions de desànim que viuen, en l'aspecte no només cognitiu sinó també integral. Gràcies a la neurociència, sabem que tenim la possibilitat de descobrir quines capacitats de canvi tenim. A partir d'aquest autoconeixement podem aprendre com canviar pensaments, sentiments i comportaments perquè siguin més adaptatius i saludables. Qualsevol persona té capacitat de canvi. Amb aquest objectiu, els centres educatius han d'ensenyar eines perquè tot l'alumnat conegui les seves capacitats i potencialitats, i pugui créixer en la direcció correcta. Els centres educatius, d'una forma estructurada, planificada i intencional, han d'elaborar els seus propis projectes de prevenció,

fonamentats en l'educació per a la salut i la millora de la convivència, per tal **d'entrenar habilitats per a la vida**. Més concretament, les intervencions de promoció de la salut mental dels infants i joves han d'anar orientades a crear un entorn educatiu amable i acollidor, a enfortir la seva capacitat per regular les seves emocions, a potenciar les alternatives als comportaments de risc, a desenvolupar la resiliència per gestionar situacions difícils o adverses i a promoure xarxes socials favorables.

Com ho podríem fer? A continuació s'exposen una sèrie de punts que s'han de tenir en compte al centre. Estan tots relacionats amb la promoció d'**una convivència positiva** i amb l'aposta per un clima i una cultura de centre que integri les **competències socioemocionals** i tota la filosofia de les **pràctiques restauratives**:

- El centre educatiu ha de **cuidar als cuidadors**, al seu professorat perquè repercutirà en el bon clima de centre i afectarà directament sobre l'alumnat.
- El centre educatiu ha de fomentar l'**autocura**. El professorat s'ha d'autocuidar, s'ha de dedicar un temps a la seva persona, a regar el seu jardí. Hem de donar importància a dur una vida equilibrada, a cuidar l'alimentació i la son, a fer exercici, a socialitzar, a evitar addicions i el consum de substàncies tòxiques, etc. Una persona no pot donar el que no té. Com a referents, hem de valorar i donar exemple d'autocura. Ho podem treballar de forma transversal, però també es pot reforçar amb programes puntuals de promoció de la salut.
- Donar exemple en les relacions, **tractar-se amb respecte** i tolerància entre l'equip educatiu, les famílies i l'alumnat, utilitzant sovint les paraules màgiques: «gràcies», «bon dia», etc.
- Generar **vincles positius**: dedicar temps i espais per conèixer les persones i generar confiança i seguretat entre tots els membres de la comunitat educativa: professorat, alumnat i famílies. Ajudar que els infants i joves vinculin amb iguals i també amb el seu professorat, així com el professorat amb les famílies.
- Crear espais sans, segurs i **inclusius**: on s'expressi «tu ets una persona única, important per a nosaltres i t'estimam».
- Reconèixer i valorar la **diversitat** del professorat, de l'alumnat i de les famílies, com un factor d'enriquiment.
- Tenir **una visió positiva del conflicte**. Aquest és present a tots els centres educatius i és una oportunitat d'aprenentatge en el terreny personal i social del grup i de la comunitat. El servei de mediació i les pràctiques restauratives són una bona eina per a la resolució pacífica de conflictes interpersonals entre l'alumnat.

- Tenir **una mirada apreciativa**, és a dir, una mirada optimista, que reconeix les potencialitats de l'alumnat, i marca expectatives altes però a la vegada realistes i possibles. Es motiva i es proposen reptes de creixement personal.
- Fomentar el **reconeixement**: valorar l'esforç i cada petita passa.
- Tenir espais d'**escolta i comunicació**: una persona que està patint necessita parlar, especialment si és un infant o un adolescent. Per poder parlar fa falta una altra persona amb voluntat i actitud d'escolta. És fonamental: quan una persona se sent escoltada davalla el seu grau de patiment.
- Generar espais de **participació**. Quan les persones se senten incloses, és més fàcil que aportin, collaborin i se sentin compromeses amb les altres persones i el centre.
- Incloure **les pràctiques restauratives i l'educació socioemocional** en el projecte educatiu de centre (PEC).

Cal remarcar que la posada en funcionament d'un programa d'educació socioemocional no vol dir fer actuacions puntuals al llarg del curs. Per aquest motiu, el programa d'educació socioemocional ha d'estar previst dins el PEC. Com indica Bisquerra (2012), perquè la seva implantació sigui efectiva ha de complir els requisits següents:

- Ha de ser un programa seqüencial, al llarg de diferents cursos consecutius,
- Ha de ser un programa actiu, amb activitats diverses: dinàmiques, vivencials, jocs de rol, simulacions, lectures, jocs, debats, cercles de diàleg, etc
- Ha de ser un programa centrat a desenvolupar competències emocionals concretes (empatia, resiliència, gestió de la ira, consciència de les pròpies emocions, consciència de les emocions dels altres etc.)
- Ha de ser un programa explícit, amb objectius suficients, concrets i clars, perquè d'aquesta forma se'n pugui valorar la seva consecució.

### 3. COM PODEM DUR A TERME LA PRÀCTICA DOCENT A L'AULA GARANTINT EL BENESTAR DEL NOSTRE ALUMNAT?

És evident que, des de l'escola hem d'educar pel benestar perquè és el que més necessita i desitja la gent. Les emocions que ens produeixen malestar (por, ira, ansietat, tristesa, fàstic) són inevitables, ens arriben sense cercar-les. En canvi, les emocions que ens produeixen benestar (amor, alegria, felicitat, pau) s'han de fomentar i treballar, això és, necessiten aprenentatge. Els educadors i les educadores, a més de transmetre coneixement, formen persones i eduquen sobre benes-



tar i les maneres de construir-lo. Aquesta hauria de ser una de les finalitats més importants de l'educació. En l'informe de Jacques Delors, «Els quatre pilars de l'educació de la UNESCO», a més de dos pilars relacionats amb el coneixement i l'aprenentatge, s'esmenten dos altres pilars igual d'importants i imprescindibles:

- Aprendre a ser: desenvolupar la pròpia personalitat i ser capaç d'actuar cada vegada amb més autonomia, seny i responsabilitat, i també.
- Aprendre a conviure, desenvolupant la comprensió de l'altre i la valoració de la interdependència.

La convivència i la qualitat de les interaccions i relacions de la persona educadora, i de l'alumnat seran decisives pel benestar de totes elles com a integrants del grup. El treball de la cohesió del grup en el terreny emocional i cognitiu és imprescindible.

### **Els educadors i les educadores com a model**

El camí comença des de nosaltres i amb nosaltres. Hem de ser educadors i educadores emocionalment intel·ligents. El docent ha de tenir certes habilitats emocionals perquè és un agent actiu en el desenvolupament afectiu de l'alumnat, i per tant, ha de fer un ús conscient d'aquestes habilitats en el seu dia a dia.

Això vol dir que sabrem reconèixer, acceptar i gestionar les nostres pròpies emocions, ja que l'educació emocional dels infants i joves parteix de nosaltres. La manera com ens relacionam amb els i les alumnes, amb nosaltres mateixos, amb l'equip directiu i amb les famílies esdevé un exemple. A continuació s'enumeren algunes característiques i aptituds de l'educador i educadora emocionalment intel·ligent:

- És coherent amb els seus sentiments, pensaments i conductes. En conseqüència, té desenvolupada la seva pròpia **autoestima** per poder estar amb el grup d'una manera confiada.
- Té una expressió corporal i facial de calma i **estimació**.
- **Confia** en els seus alumnes, els mira als ulls amb acceptació i afecte.
- Té una **mirada apreciativa**, creu en l'alumne, l'estimula, en ressalta i potencia els punts forts, només espera el millor que pot donar. Li diu: «Tu pots», «Tu ets capaç», «Tots partim de diferents llocs i trobarem la forma que tu avancis en el teu procés». Els infants i joves necessiten saber que hi ha una persona adulta en la seva vida que creu en ells i que els estima.
- És una persona **sincera** i autèntica davant del grup. Expressa les seves emocions i sap gestionar-les positivament. També sap acceptar les seves errades i demanar disculpes.

- Ajuda a posar nom i **paraules als sentiments** i estats d'ànim, d'aquesta forma legítima i disminueix el malestar.
- Atén les necessitats emocionals de cada alumne i alumna, l'**acompanya** i de vegades deriva a un servei més especialitzat, perquè sap que no és el seu terapeuta. Ajuda a identificar el seu malestar, a validar i comprendre que un no és responsable de sentir-se d'aquesta forma, sinó que són les circumstàncies.
- És una persona **tolerant i flexible**.
- Demostra **empatia** amb els problemes, situacions, punts de vista, etc., del seu alumnat, del professorat i de les famílies.
- Gestiona de forma adequada els **espais i els temps de comunicació**. Permet també els silencis perquè aquests generen moments d'anàlisi i reflexió.
- Té capacitat d'**escolta activa** i convida l'alumnat a expressar les seves idees, opinions i dubtes.
- Se **comunica amb assertivitat**, per expressar com ens sentim amb el que ha fet una altra persona, com ens afecta i demanar el que necessitam respectant també les seves necessitats.
- Intenta **resoldre** les situacions **conflictives de forma restaurativa**, no punitiva. Això vol dir que convida les persones afectades al diàleg i, quan és possible, a restaurar la relació i reparar el mal causat.
- **Diferencia** molt bé **entre la persona**, l'infant o adolescent, **i les seves accions**, actituds, o emocions.
- Construeix les **normes de l'aula amb l'alumnat**. D'aquesta manera és més fàcil que funcionin i es respectin. L'alumnat aprèn que la disciplina es transmet a través de l'ensenyament, no del càstig o del control, i que unes certes conductes generen unes conseqüències.
- Posa **límits clars** i coherents segons les normes de convivència pactades i construïdes amb el grup.
- Ajuda a entendre que els esdeveniments de la vida no són fruit de l'atzar, sinó, la majoria de vegades, dels nostres actes i decisions. L'ésser humà té la capacitat de ser guionista i protagonista de la seva pròpia vida. Sovint **el destí està a les nostres mans**.
- Respecta i **celebra la diversitat**, la veu com un enriquiment del grup.

- Té una **actitud optimista** i oberta. Celebra i agraeix les bones accions i resultats.
- Promou **l'autocura** i el foment d'hàbits saludables, com l'esport, una bona alimentació, bones conductes d'higiene, la pràctica de la relaxació, etc.
- Reflexiona sobre els **moments de benestar** i intenta crear-los dins l'aula.
- Fomenta **activitats d'oci i cultura** sanes i constructives i que inciten a les relacions i experiències, com tocar un instrument, fer esport, cantar, ballar, llegir, dibuixar, anar a concerts de música etc.
- Posa en valor i aprecia **la natura i la seva cura**. Fomenta passejades i excursions.
- És agraït i participen en activitats d'aprenentatge servei o coopera amb alguna ONG. L'alumnat s'ha de donar compte que **el món és un lloc millor** per viure des del moment en què ells i elles en formen part i **contribueixen a millorar-lo** d'una forma específica.
- Gestiona i planifica **el currículum i l'aprenentatge**.

## El grup d'iguals

Un grup és una estructura diferent de la suma dels seus individus. Té un gran poder educador. El lideratge positiu del seu professor o professora és el factor que incrementarà el valor dels membres del grup. És a dir, l'existència d'un grup per si mateixa no garanteix que el grup funcioni i avanci cap als seus objectius. Per créixer com a grup, per tal d'aconseguir el benestar dels seus membres i el que el grup s'ha proposat, és necessari dinamitzar-lo. Si com a líders del grup aconseguim un bon clima, potenciarem el benestar dels seus membres i, a la vegada, el grup serà més efectiu amb els seus objectius i amb la seva tasca. Les dinàmiques de cohesió de grup són necessàries des de principi de curs i ajuden a conèixer les persones. Aquestes dinàmiques de caràcter lúdic i vivencial han de generar que totes les persones se sentin part del grup i evitar aïllaments, que normalment són una font de conflicte. Els cercles de diàleg, practicats d'una forma sistemàtica i programada, també són una bona eina per conèixer i vincular el grup.

És necessari treballar perquè la vida pròpia que pren el grup es construeixi sobre el diàleg assertiu, l'acceptació i la tolerància dels seus membres. Les dinàmiques i activitats que el professorat esculli i el respecte amb què es dirigeixi al grup i a cadascun dels membres seran imprescindibles per establir aquests fonaments de cohesió.

## L'espai físic

S'ha de tenir cura de l'espai físic de l'aula perquè pot ser generador de benestar físic i emocional. La gran majoria d'aules actuals són iguals a les de fa cent anys. Els temps han canviat, i els espais de l'aula i del centre també s'haurien d'adaptar a aquests canvis i desenvolupar un nou diàleg amb l'entorn. Es tracta de construir espais orientats a models més flexibles, experiencials, digitalitzats i participatius. Tenir cura de l'aula on vivim i feim les activitats ens ajudarà perquè els infants i adolescents creixin d'una manera més agradable, sana i segura.

A continuació s'especifiquen alguns aspectes a tenir en compte que poden contribuir a aconseguir un bon clima:

- Disposar d'un **mobiliari** confortable i versàtil que permeti fer un aprenentatge flexible, amb dinàmiques i diferents tipus d'agrupaments.
- Habilitar **àrees** on es pugui fer feina de manera col·laborativa.
- Ajustar la **temperatura** perquè no faci ni massa fred ni massa calor.
- Tenir una **il·luminació** adequada per cuidar i no forçar la vista.
- Fer servir una **decoració** càlida i acollidora, que inclogui mostres de les produccions de l'alumnat. Els materials han de ser al més orgànics i naturals possible. S'han d'evitar els productes de plàstics.
- Habilitar un racó per **reciclar** i classificar el fems.
- Tenir cura de l'**acústica** i evitar elevar el volum de la veu i cridar. Controlar el so de l'ambient, del pati, els passadissos, etc., perquè no afecti la feina de les aules.
- Recomanar **berenars saludables**, com la fruita, i evitar productes de brioixeria industrial. Parlar de la importància de beure aigua per hidratar el cos.
- Crear o disposar d'un «**espai de calma**», on els infants i adolescents es puguin retirar quan les emocions els superen.
- Fomentar hàbits d'**alimentació**: recomanar berenars saludables com la fruita i evitar productes de brioixeria industrial, parlar de la importància de beure aigua per hidratar el cos.
- Crear o disposar d'un "**espai de calma**", on els infants i adolescents es puguin retirar quan les emocions els superen.

#### 4. COM POT L'ESCOLA IMPLICAR A LES FAMÍLIES, I A LA SOCIETAT EN LA MILLORA DEL BENESTAR GENERAL I EN LA PREVENCIÓ DEL SUÏCIDI?

L'OMS juntament amb la UNESCO han elaborat una sèrie de materials i guies per reforçar les accions dels països en matèria de prevenció del suïcidi.

Amb la finalitat de reforçar les accions per mitigar l'impacte del suïcidi, l'OMS assenyala que cal establir quatre línies d'acció prioritàries:

- a) Limitar l'accés a mitjans i mètodes per cometre actes suïcides.
- b) Promoure la difusió responsable dels casos de suïcidi als mitjans de comunicació.
- c) Implantar programes de promoció de competències socioemocionals per a la vida en infants i joves.
- d) Detectar els casos de risc de manera primerenca, així com avaluar, gestionar i fer seguiment de les persones amb pensaments i comportaments suïcides.

Des de l'escola, la família i els serveis sanitaris, fent una actuació conjunta i en xarxa, podem treballar sobretot, tres de les quatre línies abans esmentades.

- a) Tant la família com el centre han d'assegurar que qui passa per una situació difícil no té accés a medicaments i a objectes punxants i que està en espais segurs. De vegades, cal fer-ne un seguiment i vigilància.
- c) A més, el centre educatiu ha de crear les condicions organitzatives i metodològiques adequades per implantar programes de competències socioemocionals, que són tan essencials per impulsar l'educació integral de l'alumnat. Les competències relacionades amb les emocions ajuden a afrontar els reptes de la vida i a aconseguir benestar personal i social.

L'educació emocional treballa eines per reduir els sentiments negatius i destructius, com la depressió, l'ansietat, les idees suïcides, l'estrès, la violència, la desmotivació i l'abandonament escolar, i serveix per enfortir els sentiments positius. Actualment, en alguns centres és necessari invertir prèviament en la formació del professorat. En aquests casos, és més efectiu si s'hi implica tot el claustre, és a dir, si es fa una formació en centres, perquè s'apliqui transverslament a totes les aules.

L'educació emocional ja és present en alguns centres educatius de les Illes Balears, sobretot de les etapes d'infantil i primària, però és una necessitat imperiosa que sigui present en totes les etapes educatives i, per tant, a tots els centres educatius de les illes.

Cal destacar que l'educació emocional és un procés continu i permanent, que ha d'estar present en la formació del professorat, de l'alumnat i també de les famílies. L'educació emocional dels infants s'inicia en el si de les famílies a través de l'experiència i de l'observació. L'estil afectiu del pare i de la mare condiciona la visió i la interacció del seu fill o filla amb la vida. És una realitat que algunes famílies també necessiten instruir-se en el món emocional.

- d) La darrera línia aconsellada per l'OMS, detectar els casos en risc de manera primerenca, així com avaluar, gestionar i fer seguiment de les persones amb pensaments i comportaments suïcides als centres educatius, es treballa mitjançant el Protocol d'actuació en cas de risc autolític, el qual posa de manifest la necessitat d'establir una col·laboració estreta entre el centre, la famílies i els serveis de salut. Pel que fa a la societat, es necessita més sensibilització i informació sobre el tema per desmuntar mites, identificar indicadors i poder oferir ajuda en el moment adequat.

## 5. CONCLUSIÓ

Millorar la situació actual de desesperança és responsabilitat de tots i de totes. Tots i totes podem ajudar, tenim un paper. Amb aquest objectiu, al llarg de l'article s'han plantejat una sèrie d'actuacions a diferents nivells i àmbits.

**Des de la nostra autocora** com a docents, millorarem el nostre benestar professional i personal i, podrem potenciar la convivència positiva i el benestar general del centre.

Paral·lelament, els centres educatius han de crear una **cultura i un clima de centre que incloguin i respectin les persones** i que generin participació, confiança, seguretat i vincles entre elles. D'aquesta manera també assegurarem el benestar de la comunitat.

A la vegada, és important que es treballi amb l'entorn, per tal de **generar una xarxa familiar, escolar i social sòlida**. La implicació de tots els membres de la comunitat és necessària per abordar la situació actual de desesperança tan complexa.

És imprescindible que el **personal docent**, davant situacions de risc, estigui **capacitat i empoderat** per detectar, informar i acompanyar l'alumnat i les seves famílies en processos tan delicats, i a més, transmetre 'ls tranquil·litat i esperança.

Per altra banda, les escoles han **d'educar des d'un enfocament integral de la persona**, tenint en compte les seves competències cognitives, emocionals i relacionals. En la qüestió emocional, cal destacar el treball de la resiliència, les estratègies d'afrontament, el control dels impulsos i la millora de l'autoestima. Davant situacions greus i d'amenaça contra la salut mental, s'ha de transmetre

que se'n pot sortir i que, a més, l'experiència pot enfortir l'afectat i fer-lo créixer com a persona. El personal docent té un paper clau en el benestar de l'alumnat i de les seves famílies. **Els centres educatius som espais privilegiats sanadors!**

No hi ha futur sense joves emocionalment sans i resilients. **Els serveis sanitaris, família i escola hem de treballar conjuntament pel benestar dels nostres infants i joves!**

### AGRAÏMENTS

A tot l'equip de Convivèxit, que treballa amb molta força i il·lusió. A companys i companyes d'etapes anteriors, que m'han endinsat i instruït dins l'apassionant món de la convivència. I també a tot el professorat, per la seva professionalitat i cura dels nostres infants i joves.

## REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

- Bueno, D. (2017). *Neurociencia para educadores*. Octaedro
- Bisquerra, R. (Coord.). (2011). *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*. Desclée de Brouwer.
- Bisquerra, R. (2012). *Orientación, tutoría y educación emocional*. Síntesis.
- Convives, núm.21. *Monogràfic sobre pràctiques restauratives*. <http://convivesen-laescuela.blogspot.com/2018/03/practicas-restaurativas-y-convivencia.html>
- Filella, G. (2014). *Aprender a convivir*. Barcanova.
- Florez, I; Ovejero, M. & Haber, N; (2021). *Protocol d'actuació en cas de risc autolític detectat als centres educatius de les Illes Balears*. Govern de les Illes Balears.
- Haber, N. (2022). *Pla de Prevenció, Actuació i Abordatge de la Conducta Suïcida a les Illes Balears*. Servei de Salut de les Illes Balears.
- Hopkins, B. (2020). *Pràctiques Restauratives a l'aula. L'enfocament Restauratiu en el teu dia a dia*. Palma: Institut per a la Convivència i l'Èxit Escolar.
- Hopkins, B. (2020). *Temps de cercle i reunions en cercle. Manual pràctic*. Palma: Institut per a la Convivència i l'Èxit Escolar.
- Institut per a la Convivència i l'Èxit Escolar (2022). Benestar. <https://www.caib.es/sites/convivexit/ca/benestar/>
- Institut per a la Convivència i l'Èxit Escolar (2022). Convivència. <https://www.caib.es/sites/convivexit/ca/convivencia/>
- Organització Mundial de la Salut (OMS), 2019. *Suicide worldwide in 2019: global health estimates*. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/341728>
- Rosanas, C. (2003). *Estrategias para crear un ambiente tranquilo en la clase*. CEAC.
- Rosenberg, M. (2016). *Comunicación no violenta. Un lenguaje de vida*. (3a edició revisada). Acanto.
- Segura, M. (2005). *Enseñar a convivir no es tan difícil*. Ed. Desclée de Brouwer.
- Siegel, D. & Payne, T. (2012). *El cerebro del niño*. Alba editorial.