

NOTA DE PREMSA

Acompanyament emocional a infants i joves: “el primer pas per poder gestionar les emocions és reconèixer-les”

Càritas Diocesana de Terrassa, 25 de febrer de 2022,

Un any més Càritas ha comptat amb la col·laboració de **Marta Tarrés**, psicòloga infantil i juvenil, orientadora educativa de segon d'ESO i Batxillerat, i voluntària de Càritas en els espais familiars i en l'acompanyament educatiu de l'aula jove de Rubí. La formació “**Acompanyament emocional a infants i joves**” ha estat un aprofundiment de l'anterior realitzada el març de 2021 “Mirada psicopedagoga de l'acompanyament educatiu”.

Pilar Taché, responsable del Programa d'Infància i Família, va iniciar la formació agraïnt la presència dels assistents i la col·laboració de la Marta. “Sabem que és molt important **acompanyar als infants i joves en totes les seves emocions**, tant donant valor a les emocions agradables com desagradables, ja que cal que aprenguin que **totes són naturals i valuoses** -va remarcar-. Segons l'Institut Guttmann hem de permetre que experimentin la ràbia, la frustració, la tristesa, l'enveja, la gelosia, per tal que puguin conèixer-les, acceptar-les i ajudar a regular-les de forma socialment adequada. I en aquesta situació de pandèmia s'ha fet evident.”

Tarrés va exposar, per una banda, els **factors** que influeixen i intervenen en el desenvolupament i estat emocional de l'infant, fent èmfasi en l'impacte de la covid, i, per una altra banda, **situacions pràctiques** i específiques que es poden trobar els **professionals, tècnics, voluntaris i familiars** en espais d'acompanyament juvenil.

La ponent va destacar de nou la importància de **naturalitzar i acceptar** que totes les emocions són bones i formen part de la salut mental de la persona: “**el primer pas per poder gestionar les emocions és reconèixer-les**. Hem d'anar endavant, continuar avançant, però també tenim dret a gestionar el passat i sentir ràbia o tristesa, sobretot per tot el que hem viscut aquests últims anys.” A més a més, no ens hem d'oblidar que “els joves estan en un moment d'**autoconeixement** i els hem d'acompanyar perquè aprenguin a gestionar les seves emocions.”

La formació va tancar emfatitzant en el **vincl**e que es crea entre el voluntari, tècnic o professional i l'infant o jove. És molt important oferir un **espai d'escolta activa i positiva**, sense jutjar, per tal d'**acompanyar-lo** en la seva cerca de la millor **solució** per a ell o ella fent-lo **reflexionar** sobre a qui pot demanar ajuda, com ho pot fer per no arribar a aquesta situació... donant sempre **valor a la cultura de l'esforç**, celebrant els seus èxits per molt grans o petits que siguin, i aplaudint la seva **perseverança**.

Es pot escoltar la sessió sencera a través de [YouTube](#), o bé es pot seguir llegint els punts clau de la formació sintetitzats a continuació:

Els principals factors que influeixen en el desenvolupament emocional:

1. **Les característiques personals:** cadascú és diferent, hi ha qui pateix més i qui pateix menys, hi ha qui és més o menys introvertit, hi ha qui és més alegre i qui dona més voltes a les coses, etc. Forma part de la **naturalesa de la persona** i cal saber com és per treballar des d'un punt de vista o un altre.
2. **L'acompanyament familiar:** és essencial per la gestió de les emocions. Necessitem sentir **confiança** i estabilitat perquè si no aquesta gestió encara costa més.
3. **Les circumstàncies i situacions** en cada moment: com passa ara amb la covid, una circumstància externa i global, prologada en el temps, que ens afecta directament a tots, i també a la nostra **salut mental**.
4. **El recorregut escolar** en el cas dels infants i joves: en l'acompanyament educatiu de Càritas, els alumnes arriben moltes vegades **desmotivats** o amb poc interès, pensant ja que ells no podran assolir el **ritme acadèmic** a causa del seu recorregut escolar. No només pels **èxits o fracassos** que s'han pogut anar acumulant, sinó també els missatges que a vegades sense voler des de l'escola o la família s'han donat.

Com intervé en l'infant o jove el seu estat emocional?

- En la **capacitat d'enfrontar-se i resoldre reptes**, dificultats, situacions que no li resulten plaents, frustracions... Si l'alumne té un estat d'ànim baix, la **percepció** dels deures i les obligacions escolars passa per preguntes com "per què he de fer això si no em servirà per res?", "per què he de fer això si ningú reconeix el meu esforç?", etc. Per això és tan important tenir en compte la **gestió emocional**.
- **Les relacions socials.** Són edats on l'**opinió** dels altres, no només de les amistats, sinó també dels familiars, té un **gran pes** en ells, malgrat que per exemple els adolescents no ho acostumen a expressar. Per això cal tenir molta cura dels missatges que transmetem i hem d'intentar conèixer els missatges que els hi arriben de l'escola, els extraescolars, i altres vincles.
- Les ganes i l'interès de **tirar endavant** i treure **aprenentatges** de les situacions que han generat conflicte, malestar, frustració, etc.

Per què la covid ha influït tant als adolescents?

1. **L'afectació de l'entorn.** Estem vivint una crisi que ha afectat la salut i a l'economia de les famílies, per tant, en l'entorn de l'adolescent. És totalment lògic que pateixin quan veuen certes situacions a casa i les tradueixin expressant-se de la manera que saben.
2. **L'opinió i la validació dels altres.** Estan en una etapa de la vida de canvi i evolució. I malgrat que sembla que només els afecta el que poden opinar els amics, també els afecta el què escolten dels seus referents, com els pares o els professors, per tant, s'ha de tenir present que depenent del què i com diem les coses **pot generar inseguretats que potser no demostren de la manera que podem imaginar**.
3. **El trencament de les normes.** En un moment que la necessitat de l'individu és l'**enfrentament a les normes i el qüestionament al qual imposa l'adult** (quelcom molt natural dins d'uns marges), cal tenir en compte que aquests joves estan vivint la seva adolescència en un moment que se'ls està imposant restriccions i normes per la

seguretat sanitària en coses que ells abans utilitzaven per conèixer-se i començar a experimentar trencant normes com per exemple, l'hora d'arribada a casa.

4. **La socialització.** És important al llarg de tota la vida, però és encara més necessària i imprescindible a l'adolescència, ja que és la seva manera de **créixer en la seva autonomia**, conèixer models diferents que potser encaixen més amb ells, etc.
5. **La gestió d'emocions noves.** En moments de crisi com la covid apareixen **situacions imprevisibles** com el dol, les tensions familiars, la limitació escolar... que dificulten la gestió emocional de l'adolescent. A més a més, amb la covid ens hem vist obligats a un tancament a casa tantes hores que totes aquestes situacions s'han accentuat més.

Què pot generar la situació que vivim en infants i joves?

- Sentiment de por.
- Pèrdua de la sensació d'estabilitat i seguretat del seu entorn.
- Por a la malaltia i a la mort.
- Percepció de la vulnerabilitat dels familiars més propers.
- Irritabilitat.
- Conductes disruptives.
- Aïllament.
- Conductes de rebuig.

Situacions en les quals ens podem trobar amb infants i joves davant els aprenentatges: Com els podem ajudar?

Moltes vegades quan els infants i joves arriben a projectes d'acompanyament educatiu o similars, venen junt amb **emocions que dificulten el seu aprenentatge**, com la desmotivació, el desànim davant els mals resultats, l'angoixa i el bloqueig, o la ira, la ràbia...

Per tal de gestionar-ho i entendre a l'infant és essencial intentar sempre que hi hagi un **vincl**. D'aquesta manera sentirà la confiança amb el seu tutor, professor o familiar per expressar-se i per trobar motivacions que el facin reprendre l'interès pels estudis. Reforçar els seus èxits.

Com remarca Marta Tarrés a la formació, **“a vegades gastem més temps en allò que fan malament, i no en donem en què fan bé perquè fer les coses bé és el que ens han ensenyat que s'ha de fer.”** Per això, és molt important motivar a l'alumnat des d'una perspectiva positiva, reforçant els seus èxits, celebrant les millores, i remarcant aquelles coses que han fet bé malgrat que potser hi ha algun error.

Pautes generals

Finalment, algunes de les **pautes generals** per iniciar l'acompanyament emocional són:

- Crear vincl.
- Escolta positiva, sense jutjar. Crear un espai d'acolliment i escolta
- Pacència
- Ajudar-lo que ell mateix trobi les solucions: què pot fer, a qui pot demanar ajuda...
- Donar valor a la cultura de l'esforç, la perseverança.

Sabadell, 25 de febrer de 2022

Per a més informació: Sra. Eulàlia Muntané – 675 69 42 88 - comunicacio@caritasdiocesanaterrassa.cat

Caritas Diocesana de Terrassa – c/Duran i Sors, 11. 08201 Sabadell - Tel. 931 433 984 – <https://caritasdtr.org>

NOTA DE PRENSA

Acompañamiento emocional a niños y jóvenes: “el primer paso para poder gestionar las emociones es reconocerlas”

Càritas Diocesana de Terrassa, 25 de febrero de 2022,

Un año más Càritas ha contado con la colaboración de **Marta Tarrés**, psicóloga infantil y juvenil, orientadora educativa de segundo de ESO y Bachillerato, y voluntaria de Càritas en los espacios familiares y en el acompañamiento educativo del aula joven de Rubí. La formación “**Acompañamiento emocional a niños y jóvenes**” ha sido una profundización de la anterior realizada en marzo de 2021 “Mirada psicopedagoga del acompañamiento educativo”.

Pilar Taché, responsable del Programa de Infancia y Familia, inició la formación agradeciendo la presencia de los asistentes y la colaboración de Marta. “Sabemos que es muy importante **acompañar a los niños y jóvenes en todas sus emociones**, tanto dando valor a las emociones agradables como desagradables, ya que es necesario que aprendan que **todas son naturales y valiosas** –remarcó–. Según el Instituto Guttmann debemos permitir que experimenten la rabia, la frustración, la tristeza, la envidia, los celos, para que puedan conocerlos, aceptarlos y ayudar a regularlos de forma socialmente adecuada. Y en esta situación de pandemia se ha hecho evidente.”

Tarrés expuso, por un lado, los **factores** que influyen e intervienen en el desarrollo y estado emocional del niño, haciendo énfasis en el impacto de la covid, y, por otro, **situaciones prácticas** y específicas que se pueden encontrar **profesionales, técnicos, voluntarios y familiares** en espacios de acompañamiento juvenil.

La ponente destacó de nuevo la importancia de **naturalizar y aceptar** que todas las emociones son buenas y forman parte de la salud mental de la persona: “**el primer paso para gestionar las emociones es reconocerlas**. Debemos ir adelante, seguir avanzando, pero también tenemos derecho a gestionar el pasado y sentir rabia o tristeza, sobre todo por todo lo que hemos vivido en estos últimos años.” Además, no debemos olvidar que “los jóvenes están en un momento de **autoconocimiento** y debemos acompañarlos para que aprendan a gestionar sus emociones.”

La formación cerró enfatizando en el **vínculo** que se crea entre el voluntario, técnico o profesional y el niño o joven. Es muy importante ofrecer **un espacio de escucha activa y positiva**, sin juzgar, con el fin de **acompañarle** en su búsqueda de la mejor **solución** para él o ella haciéndole **reflexionar** sobre a quién puede pedir ayuda, cómo puede hacer por no llegar a esta situación... dando siempre **valor a la cultura del esfuerzo, celebrando sus logros** por muy grandes o pequeños que sean, y aplaudiendo su **perseverancia**.

Se puede escuchar la sesión entera a través de [YouTube](#), o bien se puede seguir leyendo los puntos clave de la formación sintetizados a continuación:

Los principales factores que influyen en el desarrollo emocional:

1. Las **características personales**: cada uno es diferente, hay quien sufre más y quien sufre menos, hay quien es más o menos introvertido, hay quien es más alegre y quien da más vueltas a las cosas, etc. Forma parte de la **naturaleza de la persona** y es necesario saber cómo es para trabajar desde un punto de visto u otro.
2. El **acompañamiento familiar**: es esencial para la gestión de las emociones. Necesitamos sentir **confianza** y estabilidad porque si no esta gestión todavía cuesta más.
3. Las **circunstancias y situaciones** en cada momento: como ocurre ahora con la covid, una circunstancia externa y global, prologada en el tiempo, que nos afecta directamente a todos, y también a nuestra **salud mental**.
4. El **recorrido escolar** en el caso de los niños y jóvenes: en el acompañamiento educativo de Càritas, los alumnos llegan muchas veces **desmotivados** o con poco interés, pensando puesto que ellos no podrán alcanzar el **ritmo académico** debido a su recorrido escolar. No solo por los **logros o fracasos** que se han podido ir acumulando, sino también los mensajes que a veces sin querer desde la escuela o la familia se han dado.

¿Cómo interviene en el niño o joven su estado emocional?

- En la **capacidad de enfrentarse y resolver retos**, dificultades, situaciones que no le resultan placenteras, frustraciones... Si el alumno tiene un estado de ánimo bajo, la percepción de los deberes y las obligaciones escolares pasa por preguntas como “¿por qué debo hacer esto si no me va a servir para nada?”, “¿por qué debo hacer esto si nadie reconoce mi esfuerzo?”, etc. Por eso es tan importante tener en cuenta la gestión emocional.
- Las **relaciones sociales**. Son edades donde la opinión de los demás, no solo de las amistades, sino también de los familiares, tiene un gran peso en ellos, aunque por ejemplo los adolescentes no suelen expresarlo. Por eso hay que cuidar mucho los mensajes que transmitimos y debemos intentar conocer los mensajes que les llegan de la escuela, los extraescolares, y otros vínculos.
- Las ganas y el interés por **salir adelante** y sacar **aprendizajes** de las situaciones que han generado conflicto, malestar, frustración, etc.

¿Por qué la covid ha influido tanto a los adolescentes?

1. La **afectación del entorno**. Estamos viviendo una crisis que ha afectado a la salud ya la economía de las familias, por tanto, en el entorno del adolescente. Es totalmente lógico que sufran cuando ven ciertas situaciones en casa y las traduzcan expresándose de la forma que saben.
2. La **opinión y validación de los demás**. Están en una etapa de la vida de cambio y evolución. Y aunque parece que solo les afecta lo que pueden opinar los amigos, también les afecta lo que escuchan de sus referentes, como los padres o los profesores, por tanto, hay que tener presente que dependiendo del qué y cómo decimos las cosas **puede generar inseguridades que quizás no demuestran de la manera que podemos imaginar**.
3. La **rotura de las normas**. En un momento en que la necesidad del individuo es el **enfrentamiento a las normas y el cuestionamiento al que impone el adulto** (algo

Per a més informació: Sra. Eulàlia Muntané – 675 69 42 88 - comunicacio@caritasdiocesanaterrassa.cat

muy natural dentro de unos márgenes), hay que tener en cuenta que estos jóvenes están viviendo su adolescencia en un momento en que se les está imponiendo restricciones y normas por la seguridad sanitaria en cosas que ellos antes utilizaban para conocerse y empezar a experimentar rompiendo normas como por ejemplo, la hora de llegada a casa.

4. **La socialización.** Es importante a lo largo de toda la vida, pero es aún más necesaria e imprescindible en la adolescencia, ya que es su manera de **crecer en su autonomía**, conocer modelos diferentes que quizás encajan más con ellos, etc.
5. **La gestión de emociones nuevas.** En momentos de crisis como la covid aparecen **situaciones imprevisibles** como el duelo, las tensiones familiares, la limitación escolar... que dificultan la gestión emocional del adolescente. Además, con la covid nos hemos visto obligados a un cierre en casa tantas horas que todas estas situaciones se han acentuado más.

¿Qué puede generar la situación que vivimos en niños y jóvenes?

- Sentimiento de miedo.
- Pérdida de la sensación de estabilidad y seguridad de su entorno.
- Miedo a la enfermedad ya la muerte.
- Percepción de la vulnerabilidad de los familiares más cercanos.
- Irritabilidad.
- Conductas disruptivas.
- Aislamiento.
- Conductas de rechazo.

Situaciones en las que nos podemos encontrar con niños y jóvenes ante los aprendizajes: ¿Cómo podemos ayudarles?

Muchas veces cuando los niños y jóvenes llegan a proyectos de acompañamiento educativo o similares, vienen junto con **emociones que dificultan su aprendizaje**, como la desmotivación, el desánimo ante los malos resultados, la angustia y el bloqueo, o la ira, la rabia...

Para gestionarlo y entender al niño es esencial intentar siempre que exista un **vínculo**. De este modo sentirá la confianza con su tutor, profesor o familiar para expresarse y encontrar motivaciones que le hagan retomar el interés por los estudios. Reforzar sus logros.

Como remarca Marta Tarrés en la formación, "**a veces gastamos más tiempo en lo que hacen mal, y no damos en qué hacen bien porque hacer las cosas bien es lo que nos han enseñado que se debe hacer.**" Por eso, es muy importante motivar al alumnado desde una perspectiva positiva, reforzando sus logros, celebrando las mejoras, y remarcando aquellas cosas que han hecho bien a pesar de que quizá haya algún error.

Pautas generales

Por último, algunas de las **pautas generales** para iniciar el acompañamiento emocional son:

- Crear vínculo.
- Escucha positiva, sin juzgar. Crear un espacio de acogida y escucha
- Paciencia
- Ayudarle a que él mismo encuentre las soluciones: qué puede hacer, a quien puede pedir ayuda...
- Dar valor a la cultura del esfuerzo, la perseverancia.

Sabadell, 25 de febrero de 2022