

Declaració per al benestar emocional

La pandèmia de la COVID-19 ha impactat totes les societats i ha significat un desafiament sense precedents per a la salut i el benestar globals. La incertesa, l'aïllament, l'educació a distància, el deteriorament de les condicions socials i econòmiques, a més de l'impacte sanitari a causa de la malaltia, ha accentuat l'impacte en el benestar emocional i la salut mental de totes les persones.

Les necessitats d'atenció al benestar emocional no són noves, i aquesta pandèmia no només ha augmentat conjunturalment les necessitats en aquest aspecte, sinó que podria tenir conseqüències a mig i llarg termini, com alerten organismes com UNICEF.

Per tant, totes les administracions i agents de la societat tenim la responsabilitat de promoure el benestar emocional, entès com un estat positiu d'emocions, d'autoestima i de resiliència, que condueix a l'autorealització, l'autoeficàcia i a desenvolupar comportaments que promouen la salut. Des dels ens locals, com a administració més propera a la ciutadania, és convenient centrar l'atenció sobre les accions de promoció que es puguin posar en marxa des de l'àmbit comunitari. En aquest sentit, cal fomentar que tots els espais municipals, - socials, culturals, educatius, esportius, convivencials, de salut o d'atenció sanitària-, integrin la promoció del benestar emocional a través de l'educació emocional com a procés socioeducatiu amb l'objectiu de desenvolupar les competències emocionals.

Les competències emocionals contribueixen, en sentit ampli, a la prevenció de trastorns emocionals i comportaments considerats de risc (com ara l'ansietat, l'estrès, la depressió, la violència, les addiccions, els suïcidis, etc.) i a la millora de l'autoestima, l'empoderament, l'empatia, la convivència, el rendiment i el benestar, entre molts altres aspectes. Alhora, el treball per les competències emocionals ha de ser conscient dels determinants socials sobre la salut i la salut mental, de manera que és indispensable adoptar la perspectiva de gènere, i abordar les situacions de desigualtat estructural que generen situacions de major risc per a la salut mental entre les dones, així com un enfocament interseccional que tingui en compte les situacions de desigualtat social i econòmica que incideixen directament en les oportunitats de promoció del benestar emocional i que tenen efectes en la salut mental.

Així mateix, és important adoptar la perspectiva de cicle de vida, de manera que la promoció de competències emocionals ha d'anar adreçada a tota la població i al llarg de tota la vida. És important iniciar-la des de les primeres etapes, quan s'adquireixen les competències personals, i on també trobem riscos per a la salut mental, que s'han vist encara més accentuats arran de la pandèmia. Així, segons un estudi del departament de Salut i Educació de la Generalitat de Catalunya, el 40% d'estudiants de 10 a 18 anys enquestats afirma que la pandèmia els va generar por, tristesa, ira o ràbia i un 13% diuen que encara avui se senten tristos i tenen ràbia. La demanda d'ajuda per trastorns de conducta alimentària s'ha triplicat i el nombre de menors amb intents de suïcidi s'ha quadruplicat. Segons dades d'UNICEF, es calcula que 1 de cada 7 joves al món té algun tipus de trastorn mental.

És important, també, tenir en compte el paper dels i les professionals que treballen amb les persones, com a agents que han de poder desenvolupar, a més de les competències tecnicoprofessionals pròpies de cada professió, d'altres de genèriques i transversals comunes, on les competències socials i emocionals en són un element indispensable.

De fet, aquest enfocament ampli de la professionalització, esmentat en l'informe Delors a la UNESCO i en la Comissió Europea, ha estat defensat també per institucions com la OMS (Organització Mundial de la Salut), la OCDE (Organització per a la Cooperació i el

Desenvolupament Econòmic), el FEM (Fòrum Econòmic Mundial) i moltes altres organitzacions internacionals i estatals.

Considerant tots aquests elements, per la present declaració, proposem:

1. Impulsar des del conjunt d'administracions públiques, i en concret des dels ens locals en l'àmbit comunitari, accions de promoció del benestar emocional que fomentin les competències emocionals de les persones i incideixin en la prevenció de problemàtiques de salut mental.
2. Crear entorns socioeducatius orientats al desenvolupament de competències emocionals i al foment d'actituds de respecte i cooperació que facilitin la convivència i el benestar.
3. Treballar de forma específica, - en espais socials, educatius, socioeducatius i comunitaris, de salut o d'atenció sanitària-, la promoció del benestar emocional en la infància i l'adolescència com a etapa vital en què es desenvolupen les competències personals i incidint en els elements de risc de caracteritzen aquests moments de transició vital. També cal proporcionar formació contínua a les unitats familiars en educació emocional, per crear un clima favorable al benestar emocional a les llars i en la socialització dels infants, adolescents i joves. Alhora, cal tenir en compte les necessitats específiques d'altres períodes com l'envelliment en què l'aïllament, l'estat de salut o de dependència, o les situacions de soledat poden portar a riscos per al benestar emocional.
4. Garantir la formació en educació emocional de professionals de l'àmbit social, educatiu, de salut i socioeducatiu, des d'una perspectiva de gènere i interseccional. Això comporta la seva inclusió als plans d'estudi de les universitats implicades en la formació d'aquests professionals, així com en les propostes de formació contínua de totes les administracions i entitats.
5. Crear espais de treball en xarxa publicocomunitaris en què s'articulin les accions de les administracions públiques amb les de les entitats socials i els espais de suport mutu i de cooperació comunitària per tal de promoure una major eficàcia i complementarietat en les accions de promoció del benestar emocional.
6. Garantir l'accessibilitat universal a la promoció del benestar emocional i a l'adquisició de competències emocionals, tenint en compte les situacions de desigualtat i evitant que ningú en quedi exclòs.
7. Desenvolupar una cultura de pau i no violència, on les competències emocionals de consciència i regulació emocional, així com les competències socials i les emocions morals, i la defensa dels drets universals i la justícia social, siguin factors clau en la promoció de la convivència, així com en l'abordatge de l'assetjament i la violència en l'entorn escolar, la violència masclista, i tota manifestació de discriminació i violència en qualsevol espai de la societat.
8. Fomentar el reconeixement, la dignificació i la corresponsabilitat en les cures, i la promoció d'uns usos del temps corresponsables, que equilibrin les diferents esferes de la vida evitant situacions de pobresa de temps, i que garanteixin el dret al temps, com a element essencial per a l'autorealització, l'autocura, la salut i la participació social. Entenem que són elements essencials per a la sostenibilitat de la vida i la sostenibilitat social que incideixen directament en el benestar de totes les persones, i especialment en la salut emocional d'aquelles que necessiten o proporcionen cures.
9. Promoure la investigació en benestar emocional per part de les universitats, centres d'investigació, organitzacions internacionals, administracions públiques, - també entre elles les administracions locals- , per albirar les millors estratègies per a la seva efectiva

posada en pràctica i perquè serveixi de suport en la presa de decisions sobre polítiques socials.

10. Implicar als governs, en els diferents nivells de l'administració pública, i les organitzacions internacionals i entitats socials perquè, en l'exercici de les seves competències o àmbit d'actuació, adoptin les mesures oportunes (legislatives, econòmiques, socials o educatives, de salut pública) per garantir el dret de qualsevol persona a la promoció del benestar emocional. I que l'accés a aquestes mesures sigui gratuït i a l'abast de tota la ciutadania.

Amb vocació de compromís i amb la voluntat de fer arribar aquesta declaració als organismes competents en matèria social i educativa, de salut o d'atenció sanitària, i a entitats d'aquests àmbits, les organitzacions promotores des de l'àmbit local i social de la província de Barcelona, demanem el suport a aquesta declaració, i manifestem el nostre compromís amb els 10 punts esmentats, amb l'adhesió personal o institucional.