

FUNDACIÓ
ESPORTSALUS

L'EXPERIÈNCIA DE LA COVID-19 A LES ACTIVITATS ESPORTIVES D'ESTIU 2020

Recursos per al treball emocional

TROBADA DIGITAL
per a directors, coordinadors i/o
monitors d'activitats d'estiu
23 juny 2020



COPLEFC
Col·legi de Professionals de l'Activitat
Física i de l'Esport de Catalunya

1. Introducció i normativa

2. Rol del monitor/a

2.1 Què s'espera del monitor/a

2.2 Reflexió sobre la pròpia experiència i l'actitud adoptada

2.3 Com actuar

3. Pedagogia de l'experiència COVID-19 en les activitats d'estiu

3.1 Acompanyament emocional

3.1.1 Emocions que potser caldrà acompanyar

3.1.2 Importància de l'acollida i del tancament

3.1.3 Estratègies comunicatives amb els nois i noies

3.1.4 Coordinació amb les famílies

3.2 Treball del dol (i del sentiment de pèrdua)

3.3 Gestió de la incertesa i por al desconegut

4. Higiene emocional del monitor/a i de l'equip

1.Introducció i normativa

FUNDACIÓ
ESPORTSALUS

- . CONTEXT DE LES ACTIVITATS ESPORTIVES I DE LLEURE AQUEST ESTIU
- . POTENCIAL EDUCATIU DE LES ACTIVITATS ESPORTIVES I DE LLEURE



**Generalitat
de Catalunya**

**CRITERIS GENERALS PER A L'ORGANITZACIÓ DE LES ACTIVITATS DE LLEURE EDUCATIU
ESTIU 2020**

http://jovecat.gencat.cat/web/.content/documents/arxiu/educacio_en_el_lleure/formacio_educadors_en_el_lleure/normativa/Criteris-generals-per-a-lorganitzacio-de-les-activitats-de-lleure-educatiu.-Estiu-2020.pdf



**Generalitat
de Catalunya**

ACTIVITATS DE LLEURE EDUCATIU – ESTIU 2020

Vessant pedagògica

http://jovecat.gencat.cat/web/.content/documents/arxiu/vacances_i_estades/caus_esplais_altres_en_titats_educacio_lleure/Especificitat-ESTIU-2020/PEDAGOGIA-estiu-2020_vfinal.pdf

2. Rol del monitor/a

2.1 Què s'espera del monitor/a

2.2 Reflexió sobre la pròpia experiència i l'actitud adoptada

2.3 Com actuar



2. Rol del monitor/a

2.1 Què s'espera del monitor/a

La Cultura de la Salut: física i emocional.

El document s'aproxima a les activitats des de dos punts de vista:

- L'adaptació de les activitats al context de la COVID-19.
- La realització d'activitats per treballar hàbits saludables en el context de la COVID-19.

L'OMS recomana que les activitats amb infants i joves siguin espais on reforçar mesures i suport de l'educació per a la salut.

En tot moment es busca dotar d'un marc de treball a les entitats organitzadores, a partir del qual (i de la seva expertesa i realitat diferenciada), ja sigui pel seu compte o de forma col·laborativa, pugui pensar, adaptar, crear i dur a terme cadascuna de les activitats planificades per aquest estiu. Els infants i joves han de ser protagonistes d'aquestes activitats des de l'inici, ser-ne part activa, donar-los la possibilitat d'expressar els seus dubtes, inquietuds, pors i necessitats i, a partir de l'oportunitat que ofereix la educació en el lleure, donar-los resposta.

Cal doncs aportar idees i premisses clares i avalades per diferents entitats del sector, la Salut i la Psicologia que permetin generar una bossa de recursos pedagògics per aquest estiu.

Així mateix, és necessari que els equips educatius de les activitats rebin la formació necessària que els ajudi a desenvolupar-se amb garanties en el nou context. Aquests equips han de ser, com sempre, referents pels i les joves i infants de les activitats, però aquest cop més que mai, transmissors de la cultura de la salut.

Si parlem de l'estat de salut dels i les participants, hem de fer un incís especial en l'atenció a la salut emocional. Les activitats de lleure seran sovint un espai propici per a la prevenció, la detecció i una primera atenció d'aspectes emocionals i de dol, i seguiran vetllant per la gestió de casos on sigui necessària la intervenció i aplicació de protocols relacionats amb la violència i els abusos sexuals i les situacions de risc.

2. Rol del monitor/a

2.1 Què s'espera del monitor/a

En l'àmbit educatiu

Cal dissenyar estratègies i eines que ajudin a detectar casos d'especial necessitat d'acompanyament emocional dels infants i joves, malgrat no substitueixin la tasca d'una figura professional. Les famílies poden expressar altres situacions viscudes que hagin estat dures o traumàtiques pels infants i joves. Les activitats de lleure són una oportunitat pel treball emocional d'acompanyament de les famílies davant la incertesa provocada pel context.

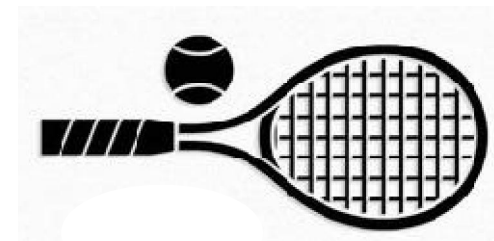
Relacional

- El lleure compta amb una comunitat educativa forta i àmplia que cal posar en valor: participants, equips educatius, famílies i entorn.
- Que la distància física no es converteixi en distanciament social: repte de treballar amb una òptica grupal i creació de sentiment de pertinença, aprendre d'aquesta nova manera de relacionar-se.
- Els equips educatius del lleure, malgrat no substituir la tasca d'una figura professional, poden intervenir en la prevenció, detecció i una primera atenció en l'acompanyament emocional d'infants i joves, incloent situacions de risc i/o violència.

2. Rol del monitor/a

2.1 Què s'espera del monitor/a

- Que actuï com un **agent de salut emocional**
 - . **Prevenció** de malestar emocional (facilitar l'expressió de sentiments i promoure el benestar personal i un estat d'ànim positiu...)
 - . **Primera atenció emocional** (estratègies de comunicació i resolució)
 - . **Detecció** de casos (senyals d'alerta)
 - . **Gestió** de casos que poden requerir atenció especialitzada
- Que **no sobrepassi la seva competència** com a educador/a esportiu o del lleure (que no faci de psicòleg/a)
- Que **cerqui suport i informi dels casos que pugui detectar** segons el circuit que cada entitat organitzadora hagi previst (comunicació amb famílies)
- Es recomana instaurar la figura d'un **Responsable d'acompanyament emocional**



2. Rol del monitor/a

2.2 Pròpia experiència i actitud adoptada

L'estat d'ànim dels monitors/es pot condicionar al grup d'infants i joves.

AUTOAVALUACIÓ DE L'ESTAT EMOCIONAL

- Com m'he sentit en general durant el confinament i les fases successives?
- Quina afectació ha patit el meu entorn per les conseqüències pel COVID-19?
 - Com m'han afectat aquestes conseqüències?
- Com em sento actualment respecte la situació pel COVID-19?
- El meu estat d'ànim actual pot influenciar al grup d'infants o joves? Si la resposta és afirmativa:
 - . Què puc fer perquè no afecti el grup d'infants o joves?
 - . Puc dur a terme les activitats amb normalitat?
 - . Cal que demani ajuda a companys i companyes?
 - . Què puc fer per trobar-me millor?
- Quina resposta puc donar a infants i joves si em pregunten pel meu estat d'ànim?

2. Rol del monitor/a

2.2 Pròpia experiència i actitud adoptada

Els hàbits personals dels monitors/es poden confondre al grup.

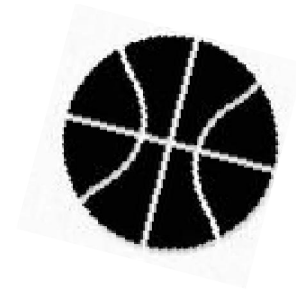
AUTOAVALUACIÓ ACTITUD EN RELACIÓ A LES MESURES D'HIGIENE I SEGURETAT

- *Quina opinió tinc respecte les mesures d'higiene i salut en general per tota la població?*
- *Si no segueixo les mesures preventives a la meua vida privada puc posar en risc els infants i joves del meu grup?*
- *Tinc cura de la meua higiene i segueixo les mesures proposades?*
- *Compleixo les normes de distància social quan parlo amb algú?*
- *Porto sempre la mascareta ben posada (tapant nas i boca)?*
- *Em rento/desinfecto les mans de manera correcta?*
- *Quina opinió tinc sobre les mesures preventives als Campus esportius?*
- *Puc influenciar infants i joves a no seguir les mesures si no les compleixo o no hi estic d'acord?*
- *Puc demanar al meu grup o companys i companyes que segueixin les mesures preventives si jo no les compleixo?*

2. Rol del monitor/a

2.3 Com actuar

- Prendre consciència del propi estat emocional, de la càrrega de l'experiència viscuda i de l'actitud adoptada en relació a mesures d'higiene i protecció
- Conèixer i aplicar les normes exigides i acordades en l'exercici de la seva tasca
- Contribuir a facilitar l'expressió i gestió de sentiments i emocions viscudes o contingudes per part dels nois i noies
- Atendre les explicacions de les famílies o dels responsables de l'activitat en relació a estats emocionals dels nois i noies i tenir-les en compte
- Observar a possibles malestars emocionals que indiquin senyal d'alerta
- Informar els responsables de l'activitat o famílies de qualsevol observació a destacar
- Exercir la tasca de monitor en les millors condicions personals possible
- Contribuir a la salut emocional de l'equip de monitors
- Ser referents i models de conducta.



3. Pedagogia de l'experiència COVID-19

3.1 Acompanyament emocional

3.1.1 Emocions que potser caldrà acompanyar

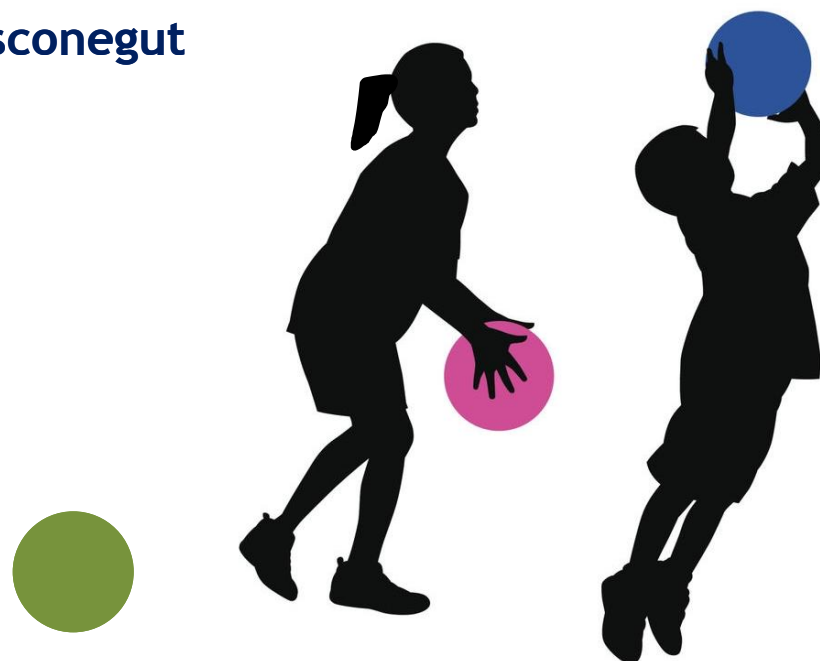
3.1.2 Importància de l'acollida i del tancament

3.1.3 Estratègies comunicatives amb els nois i noies

3.1.4 Coordinació amb les famílies

3.2 Treball del dol (i del sentiment de pèrdua)

3.3 Gestió de la incertesa i por al desconegut



3. Pedagogia de l'experiència COVID-19

3.1 Acompanyament emocional

Malgrat pors i incerteses, hem de saber sostenir i acompanyar des de la normalització i l'acompanyament emocional. No perdre l'essència de l'educació en el lleure com a eina per a la cohesió social i el sosteniment emocional. Cal posar en valor, més que mai, l'ètica de la cura.

En el context actual, és molt necessari que l'equip educatiu sigui conscient de l'experiència que ha tingut cada infant i jove durant el confinament. Cal posar atenció a petits canvis de conducta i actituds que puguin venir donades pel confinament i tractar-los individualment o en grup en funció de la situació. També cal preveure situacions on per les característiques de la persona participant, aquest acompanyament s'hagi de fer d'una forma adaptada.

Cal estar molt atents a casos que requereixin l'atenció de professionals especialitzats (violència de gènere, assetjament...). Els manuals de procediment i protocols interns de les activitats han d'incloure, a més de possibles gestions de situacions sanitàries, la gestió de necessitats emocionals urgents o agudes. Es recomana disposar de telèfons de contacte especialitzats per aquest tipus d'actuacions. Cal recordar als dirigents de l'activitat l'existència de protocols específics, com el de violència masclista o el d'abusos sexuals infantils.

3. Pedagogia de l'experiència COVID-19

3.1 Acompanyament emocional

3.1.1 Emocions que potser caldrà acompanyar

La situació actual pot alterar l'estat d'ànim en general, però es poden experimentar **estats emocionals desagradables (encara que legítims i útils)** relacionats amb les següents emocions:

- **La por** pot aparèixer quan es percep una situació perillosa que posa en risc aspectes importants de la vida: salut, família, feina, relacions socials...
- **L'ansietat** pot aparèixer quan s'afronta una situació que és difícil de resoldre perquè suposa un repte estressant o bé genera incertesa i es perd la sensació de control.
- **La ràbia** pot aparèixer quan no es pot aconseguir alguna cosa o quan no surt com es voldria. També quan apareix el sentiment de frustració o injustícia quan es limiten els drets i llibertats.
- **La tristesa** pot aparèixer quan s'experimenten pèrdues personals. Des de persones estimades, relacions socials, costums que agraden, llocs apreciats... llavors apareix el dol que ajuda a adaptar-se a la nova situació.

3. Pedagogia de l'experiència COVID-19

3.1 Acompanyament emocional

3.1.1 Emocions que potser caldrà acompanyar

Alguns senyals d'alerta:

- **Infants:** plor, agitació, crides d'atenció, alteració del comportament, agressivitat, alteració de l'alimentació, baixa interacció o aïllament
- **Adolescents:** apatia, deixadesa, aïllament, inquietud, absentisme, hostilitat i agressivitat, **consum de tòxics o altres conductes de risc**, impulsivitat.

Les activitats d'estiu resulten un espai d'observació i prevenció de molta vàlua.



3. Pedagogia de l'experiència COVID-19

3.1 Acompanyament emocional

3.1.2 Importància de l'acollida i del tancament

Es recomana **deixar un espai al principi i al final de les activitats** per poder atendre a l'estat emocional de les persones al vostre càrrec (facilitar l'expressió de com es troben).

Es pot **preguntar com es troben de forma individual** o bé **fer la pregunta en general** i copsar l'estat d'ànim del grup. Com per exemple:

- Com es troben.
- Si el seu estat d'ànim ha canviat al llarg de la jornada.
- Si l'activitat els ha ajudat a sentir-se millor.
- Què s'ha fet bé o què es pot fer millor individualment o com a grup.
- Si hi hagut algun moment del dia delicat o algun conflicte que falti resoldre.

Fins i tot es pot crear algun tipus d'exercici amb material divers per indicar com es troba cadascú emocionalment, com per exemple fent servir els colors d'un "semàfor".

3. Pedagogia de l'experiència COVID-19

3.1 Acompanyament emocional

FUNDACIÓ
ESPORTSALUS

3.1.3 Estratègies comunicatives amb els nois i noies

La comunicació humana és sobretot **no verbal**, més quan es tracte d'infants i adolescents.

La comunicació emocional tracta del **COM** ens comuniquem i no tant del **QUÈ** diem.

Algunes estratègies per **comunicar-se de forma propera respectant la distància** de seguretat podrien ser:

- Mantenir el **contacte ocular** durant la conversa.
- Ajupir-se** per estar a l'alçada de l'infant o adolescent.
- Fer servir un **to de veu suau** i acollidor.
- Preguntar** més que afirmar, mostrant interès per com se sent la persona, què pensa, perquè ho pensa, com creu que es pot trobar millor...

L'EMPATIA I LA SINTONIA COM A EINES PER A COMUNICAR-SE EN LA DISTÀNCIA

3. Pedagogia de l'experiència COVID-19

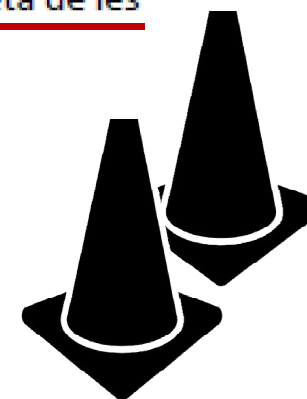
3.1 Acompanyament emocional

3.1.4 Coordinació amb les famílies

Aliança amb les famílies i responsables dels i les menors.

Cal treballar en la mesura del possible per conèixer la realitat dels i les participants a partir d'allò que expressen per sí mateixes o a través de les famílies. És important informar-se abans de l'inici de l'activitat de les situacions viscudes, les seves necessitats, interessos, pors, inquietuds, possibles dols. Les famílies són un element facilitador en el moment de preparar l'activitat no només a nivell organitzatiu sinó informatiu. És important dotar de tranquil·litat i garanties a les famílies, fer-les coneixedores que s'han pres les mesures necessàries perquè l'activitat sigui segura en el context actual. Cal preparar l'activitat a nivell educatiu, sanitari i emocional i així poder adaptar-la a les necessitats dels infants i els i les joves.

Aquest intercanvi d'informació es pot fer a partir de reunions telemàtiques, intercanvi d'informació sobre l'activitat o altres mitjans que permetin tenir una visió més completa de les necessitats de la família i l'infant o jove.



3. Pedagogia de l'experiència COVID-19

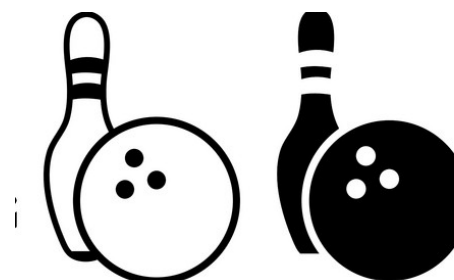
3.1 Acompanyament emocional

3.1.4 Coordinació amb les famílies

En l'àmbit educatiu

Cal dissenyar estratègies i eines que ajudin a detectar casos d'especial necessitat d'acompanyament emocional dels infants i joves, malgrat no substitueixin la tasca d'una figura professional. Les famílies poden expressar altres situacions viscudes que hagin estat dures o traumàtiques pels infants i joves. Les activitats de lleure són una oportunitat pel treball emocional d'acompanyament de les famílies davant la incertesa provocada pel context.

Es recomana, en la mesura del possible, crear espais de disseny conjunt de les activitats entre l'equip educatiu i els i les participants. En aquest moment participatiu es crearà també entre les persones participants un coneixement de la situació i major conscienciació prèvia sobre com es desenvoluparà l'activitat.



3. Pedagogia de l'experiència COVID-19

3.1 Acompanyament emocional

3.1.4 Coordinació amb les famílies

Reforcem la comunitat educativa del lleure: participants, famílies, equips educatius i ens locals.

Les famílies són unes aliades en el procés educatiu. En l'educació no formal cal que ara més que mai vegem l'entorn d'infants i joves com una comunitat educativa que cal que alineï els seus esforços per al benestar dels i les participants. La comunicació i la confiança han de marcar la relació entre equips educatius i les persones responsables de la tutela dels i les infants i joves.

Atendre també la gestió emocional de la família.

Ajustar la comunicació a la naturalesa de l'activitat.



3. Pedagogia de l'experiència COVID-19

3.1 Acompanyament emocional

3.1.4 Coordinació amb les famílies

- Obrir **canals** i **espais** de comunicació bidireccional

FAMÍLIA ↔ ENTITAT ORGANITZADORA
(Responsable, director, coordinador, monitor...)

- Informar i convidar les famílies a fer-ne **ús responsable**

- . Formulari d'inscripció
- . E-mail
- . Telèfon
- . WhatsApp
- . Videotrucada

Preveure i admetre més comunicació de l'habitual



3. Pedagogia de l'experiència COVID-19

3.2 Treball del dol (i de la pèrdua)

El **dol** és el procés que s'ha de viure per gestionar una pèrdua i superar-la i pot ser que s'allargui durant un temps. **És probable que infants i joves encara estiguin en procés de dol per pèrdues que hagin patit.**

El dol segueix diferents **fases**: negació de la pèrdua, ràbia, negociació per fer-se a la idea, tristor i acceptació.

L'eina principal per ajudar a infants i joves és **ACCEPTAR** el seu sentiment de pèrdua i dol sense intentar minimitzar ni donar raons per les que no s'haurien de sentir malament. Es tracta d'**ACOLLIR** i ajudar a **EXPRESSAR-SE** amb una **ACTITUD CÀLIDA** i sense prejudicis.

Els sentiments no es poden jutjar i la vivència de les pèrdues personals tampoc, pel que es tracte d'**ACOMPANYAR** en aquest sentiment i **ESTAR DISPONIBLES** per si us necessiten.



3. Pedagogia de l'experiència COVID-19

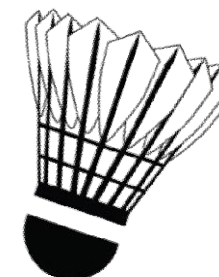
3.3 Gestió incertesa i por al desconegut

La incertesa és predominant i ho serà en els propers mesos. La falta de sensació de control o de no poder predir el futur a mitjà o llarg termini és una de les principals fonts d'angoixa.

Davant de la incertesa és habitual posar en marxa recursos que ajuden a disminuir la por al desconegut, però la **situació actual depèn de factors externs i socials** pel que és més difícil de gestionar.

Cal crear entorns segurs però també aprendre a conviure i tolerar la incertesa.

Desenvolupar **habilitats d'afrontament** ens fa sentir més segurs i tenir més **confiança amb la nostra capacitat d'afrontar el que vingui**.



3. Pedagogia de l'experiència COVID-19

3.3 Gestió incertesa i por al desconegut

Per gestionar aquesta incertesa fem algunes recomanacions:

- **Seguir totes les mesures higièniques i preventives de forma rigorosa.**
- **Tenir clara la planificació d'activitats i horaris per explicitar-los al grup** (avisar amb anticipació dels canvis que hi pugui haver).
- **Si és possible, deixar un espai perquè infants i adolescents participin de la planificació** (porten molt temps seguint les indicacions d'adults).
- **Acollir, normalitzar i tranquil·litzar si es detecten casos de por generalitzada.**
- **Preparar “sorpreses” i/o incorporar, a vegades, activitats no previstes**
- **Reforçar l'autoestima i fomentar la seva capacitat d'adaptació i de resolució**

4. Higiene emocional del monitor i de l'equip

3.2. Estat emocional de l'equip educatiu.

És important vetllar pel benestar emocional de l'equip de dirigents. Aquests també són part de l'activitat i és imprescindible atendre les seves necessitats emocionals de forma adequada.

Cal tenir present que ells, a nivell personal també pateixen els efectes de la crisi Covid19, als quals s'afegeix la responsabilitat de tenir cura de la salut dels infants del grup de convivència que tenen assignat.

Per això, seria recomanable incorporar activitats i dinàmiques que vetllin per tenir cura de l'equip educatiu.

HIGIENE EMOCIONAL DEL MONITOR/A. Autocura personal

- . Torns i repartiment de tasques per evitar la **sobrecàrrega i la fatiga**
- . Cura de l'**alimentació, descans i son**
- . Responsabilitat en el **consum de tòxics** (no interferència dels seus efectes en la capacitat dels
- . **Reducció d'elements estressants** en la mesura que cadascú pugui
- . Incorporar **espais de distracció i esbarjo compartit** en el temps de lleure

4. Higiene emocional del monitor/a i de l'equip

Per contribuir a la salut dels equips de monitors/es:

- Incloure **espais que ajudin a analitzar i prendre consciència de l'estat emocional** de monitors i monitores i els seus equips de treball.
- Es recomana que s'incorpori el **factor emocional en les reunions de coordinació** que ja es realitzen de forma normal. Aquest treball emocional pot ser senzill i breu, només caldria:
 - Aturar-se a **pensar sobre l'estat emocional personal i del grup** de monitors/es.
 - Valorar si l'estat emocional pot afectar en negatiu a les activitats.**
 - Valorar si cal compartir aquest estat amb companys/es** per rebre algun tipus de suport o fins i tot es requereix de substitució.
 - Fer seguiment** per saber si l'estat d'ànim millora o empitjora.

Compartir el propi estat d'ànim del monitor/a amb el grup d'infants o adolescents , al nivell que cada edat pugui admetre, també pot ser un recurs útil a monitors/es per cercar la seva comprensió i complicitat, per normalitzar la situació i per animar els nois i noies a fer el mateix.

- . Procurar **exercir la tasca de monitor** des de les competències requerides i evitar traslladar la càrrega emocional o hàbits personals
- . **Cuidar-se** a nivell particular i d'equip de monitors
- . Atendre i **coordinar-se amb les famílies** (a través dels canals previstos). Definir i comunicar amb claredat **sistemes d'intercanvi d'informació**.
- . **Facilitar l'expressió de sentiments** en els nois i noies. Crear espais (acollida, tancament...)
- . Fomentar el benestar personal i l'estat d'ànim positiu tot respectant i acompanyant possibles sentiments desagradables (**prevenció**)
- . Estar atent a senyals d'alerta en malestar emocional (**detecció**)
- . Disposar de protocols i maneres d'abordar possibles casos (**gestió**)
- . Disposar de telèfons o **contactes d'ajuda de serveis especialitzats**



- . FORMACIÓ A MIDA PER EQUIPS
- . SERVEI D'ASSESSORAMENT I ORIENTACIÓ DE CASOS

MOLT D'ENCERT EN LA VOSTRA VALUOSA TASCA!
Gràcies en nom de tota la comunitat.

