



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

L'AUTOCURA EN L'EDUCACIÓ SOCIAL: UNA EINA IMPRESCINDIBLE PEL BENESTAR PERSONAL I LA QUALITAT PROFESSIONAL

TREBALL FINAL DE GRAU

MARIA RIUDAVETS PONS

Facultat d'Educació, Grau en Educació Social

Curs 2024 – 2025

Convocatòria juny 2025

Tutora: Ana Maria Novella Camara – M1

Agraïments

A la meva tutora, per estar sempre present amb la voluntat de fer créixer aquest treball, ajudant-me a anar més enllà i a trobar-ne la millor versió possible.

A la meva família per confiar en mi; especialment al meu pare, per la seva paciència, el seu acompanyament constant i les seves aportacions, claus al llarg del grau.

A totes i cada una de les educadores i educadors socials que van voler compartir amb jo una part del seu temps: sense les seves realitats i vivències aquest estudi no hauria estat possible.

A l'Educació Social, per haver-me demostrat, durant els quatre anys, que aquest era el camí adequat per mi

RESUM

Aquesta recerca aborda el paper de l'autocura en l'exercici professional dels educadors i educadores socials. El marc teòric de referència explora conceptes com l'estrès laboral, la síndrome de desgast professional i les estratègies d'autocura individual i col·lectiva, així com el rol de les institucions en la promoció del benestar. Els objectius són conèixer les percepcions i pràctiques d'autocura dels educadors/es socials, identificar les estratègies que utilitzen i analitzar el grau d'implicació institucional en aquest àmbit. La metodologia s'ha portat a terme de manera qualitativa, a partir d'un estudi fenomenològic. S'ha basat en la tècnica del qüestionari, enviant-lo a 19 educadors/es socials; i la tècnica de l'entrevista semiestructurada, en la qual han participat 5 professionals. Els resultats posen de manifest la manca d'espais formals i estructurals per a la cura emocional dins les organitzacions, així com la necessitat de formació i suport continuat. Es constata que l'autocura encara es percep com una responsabilitat individual i poc institucionalitzada. Aquest estudi reivindica la necessitat d'incorporar l'autocura com a part integral de la professió, i apunta propostes concretes per fomentar una cultura de la cura compartida dins del sector socioeducatiu.

Paraules claus: *Educació Social, autocura, benestar personal, qualitat professional, estratègies, suport institucional*

ABSTRACT

This research addresses the role of self-care in the professional practice of social educators. The theoretical framework explores concepts such as work-related stress, burnout syndrome, and both individual and collective self-care strategies, as well as the role of institutions in promoting well-being. The objectives are to understand social educators' perceptions and practices of self-care, identify the strategies they use, and analyze the degree of institutional involvement in this area. The methodology follows a qualitative approach, based on a phenomenological study. It relies on the use of a questionnaire, sent to 19 social educators, and semi-structured interviews conducted with 5 professionals. The results highlight the lack of formal and structural spaces for emotional care within organizations, as well as the need for ongoing training and support. It is evident that self-care is still perceived as an individual responsibility and is not yet fully institutionalized. This study advocates for the integration of self-care as an essential part of the profession and proposes concrete measures to foster a culture of shared care within the socio-educational sector.

Keywords: *Social Education, self-care, personal well-being, professional quality, strategies, institutional suport*

ÍNDEX

1. INTRODUCCIÓ	3
2. JUSTIFICACIÓ	5
3. OBJECTIUS	8
4. MARC TEÒRIC	9
4.1 Benestar, emocions i qualitat professional en les professions socials	10
4.2 El paper de l'educador social i l'acompanyament de les persones amb qui treballen	12
4.3 L'autocura de les educadores i educadors socials	13
4.4 Estratègies per l'autocura	17
4.5 El paper de les organitzacions per garantir l'autocura de les professionals	20
4.6 Competències i habilitats de les professionals per l'autocura	22
5. MARC METODOLÒGIC	24
5.1 Informants de la recerca	25
5.2 Tècniques de recollida de la informació	26
5.3 Tècniques d'anàlisi de dades	27
5.4 Fases del procés	29
5.5 Aspectes ètics	30
6. RESULTATS	31
6.1 Concepció i significat de l'autocura pels professionals	32
6.2 Estratègies d'autocura de les educadores i educadors socials	38
6.3 El rol de les institucions en la promoció de l'autocura	42
6.4 Mirant cap al futur: recomanacions i consells per a una pràctica professional amb autocura	45
7. DISCUSSIÓ	49
8. CONCLUSIONS	53
9. REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES	59
10. ANNEXOS	63
ANNEX 1: Fases del procés	63
ANNEX 2: Carta de Presentació	67
ANNEX 3: Consentiment informat	68
ANNEX 4: Taules d'informants	70
ANNEX 5: Guió qüestionari	72
ANNEX 6: Guió entrevista	75
ANNEX 7: Respostes qüestionari	77
ANNEX 8: Transcripcions entrevistes	89
ANNEX 9: Verbatims dels informants	137

1. INTRODUCCIÓ

Quan una persona es decideix a estudiar Educació Social, moltes vegades rep una “advertència”: “és una tasca molt difícil, hauràs de ser molt fort i et trobaràs amb situacions dures”. Aquest tipus de comentaris, si més no, posen en evidència la carrega emocional i psicològica que implica fer feina amb col·lectius que es troben en situacions de vulnerabilitat i de risc social. Les educadores i educadors socials duen a terme la seva tasca en contextos complexos, on han de gestionar emocions pròpies i alienes, afrontar situacions de risc, prendre decisions que poden tenir un gran impacte en la vida de les persones ateses, entre altres.

Per això mateix, el benestar del professional és un aspecte molt important a tenir en compte.

Aquest treball, titulat *L'autocura en l'educació social: una eina imprescindible pel benestar personal i la qualitat professional* proposa identificar estratègies d'autocura. I és que un dels grans reptes de la professió de l'educadora i l'educador social és trobar l'equilibri entre mantenir una pràctica en favor de les persones amb qui treballa; i alhora, gestionar l'impacte personal i emocional d'aquestes situacions sobre ell/a mateix/a.

La cura personal de l'educador/a social és un element fonamental que transcendeix el benestar individual i afecta directament la qualitat de les seves intervencions. Quan la/el professional és una persona sana (físicament i mentalment); i emocionalment equilibrada; les decisions que prendrà seran reflexives, ponderades i efectives. Per contra, l'estrès, la pressió i la falta de recursos poden derivar en errors greus que comprometran no només l'educador o educadora, sinó també les persones a les quals acompanya. És per això que aquest treball se centra en les estratègies d'autocura; el suport que es pot rebre (xarxes professionals, equips de treball i entorns institucionals); i la importància de la formació contínua en aquest àmbit.

En l'exercici professional, l'educador/a social sovint ha de prendre decisions crítiques en un context d'incertesa. Aquestes situacions es caracteritzen per la manca d'informació completa, l'absència de garanties en els resultats i la pressió del temps. A diferència d'altres àmbits, aquí no existeix marge per a l'assaig i error; el que decidim té

conseqüències, un impacte immediat en la vida de persones que es troben -ja de per si- en situacions de vulnerabilitat. Això fa que la gestió emocional sigui no només una competència clau, sinó també una necessitat ètica.

Per tal d'identificar bones pràctiques, així com estratègies reals i efectives d'autocura, aquesta recerca s'ha desenvolupat mitjançant una metodologia qualitativa de caràcter fenomenològic. La recollida d'informació s'ha duit a terme a través de qüestionaris i entrevistes semiestructurades, amb l'objectiu de captar les vivències i percepcions dels i les professionals participants.

La meua motivació per triar aquest tema neix tant de les experiències viscudes durant el període de pràctiques del Grau com educadora social a un Centre d'Acolliment, com de la meua primera experiència laboral com a educadora social al mateix centre residencial. En aquell moment de transició professional, vaig adonar-me de com d'important és la capacitat de gestionar situacions d'incertesa i, alhora, mantenir una cura personal constant per afrontar amb eficàcia els reptes de la professió. Aquesta vivència em va permetre comprendre de primera mà la rellevància de l'autocura en l'àmbit de l'educació social i com pot influir en el benestar del professional.

Com a professional novell, sé que em trobaré en contextos on hauré de conjugar i combinar la reflexió amb la presa ràpida de decisions, sovint sense tota la informació necessària, i on l'impacte d'aquestes decisions pot tenir conseqüències significatives en la vida de les persones que estic acompanyant. Aquesta realitat m'ha fet plantejar la necessitat de conèixer millor les estratègies d'autocura per poder sostenir la qualitat de la meua pràctica professional i, al mateix temps, protegir el meu propi benestar.

Aquest tema, per tant, no només m'interessa des d'una perspectiva acadèmica, sinó que també és una reflexió personal sobre com gestionar les meves pròpies experiències professionals. És un intent de dotar-me, i de dotar a altres professionals en situacions similars, d'eines pràctiques i coneixements bàsics que ens ajudin a afrontar aquests reptes amb més confiança i seguretat. Per tant, aquest treball neix de la necessitat de donar visibilitat a aquests aspectes i de contribuir a la reflexió col·lectiva sobre la importància d'autocuidar-nos per poder acompanyar millor. L'àmbit d'estudi d'aquest treball es desenvolupa en el context de l'acompanyament socioeducatiu amb col·lectius

en situació de vulnerabilitat, i es vincula directament amb la pràctica de l'educació social.

Aquest treball s'estructura de la següent forma: en primer terme, una justificació de la recerca, on s'argumenten i justifiquen les raons acadèmiques, professionals, socials i pràctiques del treball; seguint l'explicitació de l'objectiu general i els objectius específics. A continuació, trobarem l'apartat del marc teòric; aquí s'hi fan constar aspectes del tema a què respon la recerca: des de la literatura i altres vessants relacionades amb la temàtica escollida per al TFG.

El següent bloc del treball dona compte de la metodologia implementada per desenvolupar la part pràctica: es detalla la població objectiu; la mostra; el mostreig; les tècniques utilitzades per a la recollida i per a l'anàlisi de la informació; les fases del procés; concloent, amb els aspectes ètics tinguts en consideració.

El darrer gran contingut del TFG són els resultats de l'estudi: aquí detallam les estratègies d'autocura, el rol que hi juguen les institucions; propostes i consells... Tanc el treball amb tres epígrafs finals: Discussió, Conclusions i referències bibliogràfiques; afegint fins a nou annexes amb diversos materials utilitzats.

2. JUSTIFICACIÓ

L'interès d'aquest treball s'articula al voltant de diverses raons acadèmiques, professionals i socials, que fan necessària una reflexió profunda i pràctica sobre la qüestió plantejada.

La gestió emocional és un aspecte fonamental en la vida de qualsevol persona. En una professió com és l'educació social es requereix d'un alt grau d'implicació interpersonal i responsabilitat social. Saber identificar, reconèixer i comprendre les emocions d'un/a mateix/a contribueix al benestar individual i també, influeix en la manera com ens relacionem amb les altres persones. En aquest sentit, la gestió emocional és clau per prevenir l'estrès, millorar la presa de decisions i fomentar un entorn de treball saludable, entre altres.

Pel que fa a la rellevància acadèmica, en el camp de l'educació social, l'autocura del professional és un àmbit d'estudi encara poc desenvolupat en comparació amb altres disciplines com la psicologia o la medicina. Aquest treball pretén contribuir al

coneixement acadèmic, i també a la bona pràctica professional, sobre com l'autocura impacta en el benestar personal i professional i en la qualitat de les intervencions socioeducatives.

És per això, que l'autocura és una peça primordial dins la gestió emocional. Autocurar-se implica una necessitat de garantir de forma sostenible l'equilibri personal i professional.

En aquest context, les educadores i educadors socials es troben sovint exposats a situacions de risc social i vulnerabilitat, que pot acabar desenvolupament desgast professional. I és que la càrrega constant d'emocions pot dur el professional fins a l'extrem de veure's afectada la seva pròpia salut. En conseqüència, adoptar hàbits o rutines d'autocura és un factor clau i primordial per prevenir o evitar, o almenys minvar, aquests efectes negatius.

Així com el benestar del professional es pot veure afectat, la qualitat de les intervencions també. L'educador social exerceix un rol molt important en l'acompanyament d'infants, famílies, etc., que es troben en situacions de vulnerabilitat, oferint suport emocional, oferint escolta activa, presa de decisions i treballant per la seva inclusió i benestar. En el seu dia a dia, els i les educadores socials es troben en situacions molt complexes, on la cura i la relació de confiança amb les persones amb qui es treballa esdevenen fonamentals per assolir els objectius de la intervenció. Aleshores, l'estat emocional i físic del professional afecta la manera com enfronten i encaren els reptes diaris i la qualitat del suport que poden dedicar a les persones a qui acompanya. Una bona autocura pot garantir una millor qualitat en la tasca d'acompanyament i, en conseqüència, un major benefici per a les persones ateses. A més, el/la professional mantindrà una actitud més equilibrada i flexible, adaptativa i versàtil; amb més capacitat de reflexió. D'aquesta manera, al mateix temps i en el mateix acte, es manté cura tant del professional com de la intervenció socioeducativa amb les persones ateses.

Procurar-se autocura ha de ser un aspecte a tenir en compte en tot moment, és a dir, cal tenir molt present l'autocura preventiva, en el sentit que no s'ha de veure l'autocura com una eina de recuperació quan el professional ha arribat al seu límit, sinó que s'ha d'interpretar com una estratègia per mantenir un equilibri emocional sostingut, a llarg termini. En el mateix moment que l'educador/a social incorpora en el seu dia a dia hàbits

d'autocura, desenvolupa una major capacitat per establir límits i gestionar les emocions abans no es converteixin en un problema inestable.

Per tant, l'autocura de tot professional de l'educació social serà un tret fonamental per assegurar el benestar personal i professional i per garantir intervencions de qualitat.

Es tracta d'un tema de gran rellevància per a la praxi d'un treball d'aquestes característiques, ja que posa de manifest la necessitat de desenvolupar estratègies que permetin als educadors socials gestionar amb èxit el seu benestar i la confiança, tant de les persones ateses com d'ells mateixos. Aquest tema és especialment rellevant en un moment en què les intervencions socioeducatives sovint es duen a terme en entorns marcats per la complexitat, la vulnerabilitat social i la manca de recursos.

A més, aquest treball, vol posar de manifest l'enorme importància que les organitzacions i les administracions que contracten educadors socials ofereixin recursos, suport i espais per prevenir l'esgotament emocional. Perquè la reflexió sobre l'autocura i la gestió de la incertesa no només són una responsabilitat individual, sinó també una necessitat social i institucional.

En aquesta línia, el Col·legi d'Educaadores i Educadors Socials de Catalunya (CEESC) també ha assenyalat la importància de promoure el benestar professional. Així ho recull l'Objectiu A.9 del seu Pla de Treball 2022, que inclou accions com la presentació de dades sobre el benestar físic i psicosocial del col·lectiu, l'organització de jornades de debat i la formulació de propostes concretes per a l'autocura en el lloc de treball. Aquest objectiu també contempla la promoció del Servei d'Orientació en la resolució de conflictes i de Mediació en les Organitzacions (SOMO) com a eina de suport emocional i professional (CEESC, 2022).

Des d'una perspectiva social, aquest estudi també pretén alinear-se amb els Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS). Segons el Programa de les Nacions Unides per al Desenvolupament (PNUD, s. d.), l'objectiu 3 dels ODS (*Salut i Benestar*), destaca la importància de garantir la salut mental i emocional en tots els sectors professionals. En un món on les desigualtats socials augmenten i les problemàtiques dels col·lectius vulnerables es fan més complexes; assegurar la salut i el benestar dels educadors i educaadores socials esdevé una peça fonamental per garantir una intervenció socioeducativa de qualitat i contribuir a la construcció d'una societat més inclusiva.

Al voltant d'aquesta qüestió sorgeixen diversos interrogants que seran claus en el desenvolupament del treball:

- En quin moment el professional va sentir parlar d'autocura?
- Què entén el professional per autocura?
- Quines són les estratègies d'autocura més efectives?
- Hi ha estratègies diferents d'autocura per dones i homes?
- En quina mesura la falta d'autocura pot afectar a la presa de decisions en els educadors socials i a les seves intervencions socioeducatives?
- Les institucions ofereixen espais i/o recursos per l'autocura dels seus treballadors?

Tanmateix, cal destacar que aquesta recerca no pretén donar resposta a totes aquestes preguntes. Degut a la seva extensió i a la metodologia emprada, s'han acotat els objectius i l'abast del treball per tal de centrar-lo en aquells aspectes considerats més rellevants i viables dins del marc d'aquest estudi. Així doncs, alguns dels interrogants plantejats s'utilitzen com a rerefons contextual i inspirador, però no s'abordaran de manera exhaustiva. Així doncs, aquest estudi pretén aportar una reflexió crítica sobre les estratègies i eines necessàries per a una bona autocura, en una professió on el desgast personal és una constant.

En definitiva, penso que aquesta recerca és rellevant perquè aborda tant la dimensió personal com la professional del treball socioeducatiu; posant l'accent en la necessitat d'autocura en un context de decisions difícils. A més, ofereix la possibilitat de combinar teoria, reflexió i pràctica.

3. OBJECTIUS

Davant d'aquest escenari, es plantegen una sèrie d'objectius que permetin analitzar com l'autocura i la gestió emocional impacten en la pràctica professional, identificar les millors estratègies per fer front al desgast emocional, i explorar el suport institucional i formatiu que els educadors socials necessiten per desenvolupar aquesta dimensió de la seva tasca. Aquests objectius es divideixen en un objectiu general i diversos objectius específics, que guiaran el desenvolupament del treball i oferiran propostes concretes

per millorar la pràctica professional en aquest àmbit.

Un primer **objectiu general**:

Recollir les recomanacions i consells que els professionals de l'educació social en actiu consideren rellevants per facilitar l'adaptació, el benestar i la pràctica conscient dels educadors i educadores socials novells.

I com **objectius específics** aquests quatre:

1. Conèixer com els educadors i educadores socials perceben el concepte d'autocura
2. Identificar l'impacte de l'autocura i la gestió emocional en la qualitat de les intervencions socioeducatives i en la presa de decisions.
3. Descriure les estratègies i recursos d'autocura que fan servir els i les educadores socials per afrontar la pressió emocional i per prevenir el desgast professional.
4. Definir el paper de les institucions en la promoció de la cura personal dels educadors socials, i constatar si ofereixen els recursos adequats per gestionar l'estrès i la incertesa.

4. MARC TEÒRIC

En aquesta secció del treball s'exposen els fonaments teòrics i les bases conceptuals que sustenten la investigació; enriquets a partir d'una revisió bibliogràfica concreta.

Per a una millor anàlisi del marc conceptual on s'enquadra aquesta recerca, s'hi diferencien sis dimensions d'estudi: en primer lloc, s'aborda la relació entre el benestar personal, la gestió de les emocions i la qualitat professional. Es parteix de la idea que les professions socials impliquen una elevada càrrega emocional i un alt grau d'implicació personal; fet que fa imprescindible reflexionar sobre la cura dels professionals com a condició necessària per a una pràctica ètica i sostenible. En aquest sentit, es presenten diferents perspectives teòriques i algunes autores que situen la cura, la supervisió i el suport mutu com a elements clau per garantir una intervenció social de qualitat. Aquest punt serveix, per tant, de base per entendre la necessitat d'incorporar la cura del professional de l'educador/a social com a eix central en l'anàlisi que es desenvolupa al

llarg del treball.

En segon terme, el paper de l'educador social i l'acompanyant socioeducatiu, en aquest apartat s'aborda el paper de l'educador/a social en l'acompanyament de col·lectius vulnerables, destacant la importància d'una mirada horitzontal. I també es reflexiona sobre els desafiaments emocionals d'aquesta tasca.

En tercer lloc, parlem de l'autocura, aquí s'explora el concepte d'autocura en l'àmbit de l'educació social, analitzant breument les seves arrels etimològiques i la seva rellevància pel benestar dels professionals. A més, es presenten diverses estratègies i pràctiques d'autocura destinades a promoure el benestar integral del treballador.

A continuació, s'aborda el paper de les organitzacions i les institucions per garantir l'autocura dels seus treballadors. Es posa de manifest que les institucions han d'oferir i garantir condicions laborals adequades, així com assumir l'autocura com una prioritat estructural.

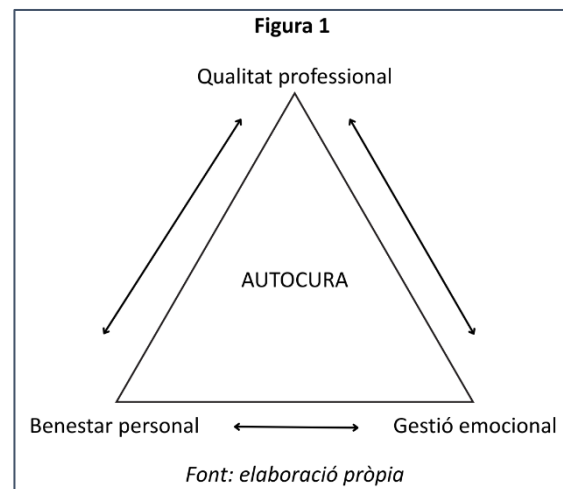
Finalment, es parla d'aquelles competències i habilitats que ha de reunir l'educador social per poder fer front a les diverses situacions durant el seu dia a dia professional.

4.1 Benestar, emocions i qualitat professional en les professions socials

Les professions de caire social -l'educació social, educació primària, el treball social o la psicologia-, estan intrínsecament relacionades i vinculades a la gestió emocional i la proximitat humana. Aquestes tasques professionals, generalment, es duen a terme en contextos marcats per la vulnerabilitat i la complexitat; on les emocions esdevenen no només un factor present, sinó central pel

desenvolupament de la intervenció. Per tant, la qualitat professional no pot desvincular-se del benestar personal del professional que l'exerceix.

Amb la figura del triangle es vol representar una de les idees centrals del treball: una bona gestió de les emocions ens durà a un millor benestar personal; el qual incidirà de



manera significativa en la qualitat professional de l'educador/a social; i la bona perícia en el desenvolupament de les tasques de l'educador/a contribueix a la necessària gestió de les emocions...

Tal com assenyala Begoña Román Maestre (2020) el benestar dels professionals és una qüestió ètica i estructural. És impossible oferir una intervenció de qualitat si no es garanteix també una qualitat de vida adequada pel professional. És a dir, el malestar, l'estrès o el desgast emocional comprometen directament la capacitat d'acompanyar, de prendre decisions adequades i de sostenir vincles positius amb les persones ateses.

Aquesta perspectiva coincideix amb l'anàlisi realitzada per Delgado (2025) al diari *El País*, on es destaca com el treball emocional pot esdevenir un factor de risc psicosocial si no es reconeix i no es gestiona adequadament. L'article posa en evidència que aquesta exigència constant d'aparentar estar bé pot derivar en desgast, desconexió emocional o ansietat, afectant tant el benestar del professional com la qualitat de la seva tasca.

Aquest impacte emocional no és merament puntual, sinó que s'acumula amb el temps. Com afirma Carrasco (2022), les professionals de la relació d'ajuda estan exposades diàriament a històries de desesperança, pobresa, malaltia o violència, i aquest contacte constant amb el patiment dels altres no és mai innòcu. A més de l'empatia, es requereix una gestió emocional conscient per ajustar el grau d'implicació i preservar la salut mental. Carrasco (2022) subratlla que cal posar límits, escoltar-se i centrar també l'atenció en una mateixa. Aquesta reflexió connecta amb la necessitat de generar espais institucionals de reflexió, descans i supervisió, que no només prevenguin l'esgotament, sinó que contribueixin a reconstruir el sentit de la pràctica i reforcin la qualitat de les intervencions.

Finalment, cal destacar que la cura no pot entendre's només com un recurs d'urgència per evitar el desgast extrem o el burnout. Com afirmen diversos autors (Martín Barranco, 2020; Carrasco, 2022), s'ha d'entendre com una pràctica quotidiana i com un dret professional. A més, tal com destaca l'Ajuntament de Barcelona (2018) en la seva proposta sobre l'economia de les cures, cal promoure una concepció col·lectiva de la cura, basada en el suport mutu entre companyes, la corresponsabilitat i la validació mútua dins dels equips de treball. Incorporar la cura a la cultura institucional no només beneficia als equips, sinó que reverteix directament en la qualitat i eficàcia de la

intervenció social.

4.2 El paper de l'educador social i l'acompanyament de les persones amb qui treballen

El Col·legi d'Educadors i Educadores Socials (CEESC, 2020) defineix que l'educador social és un professional que, mitjançant la seva tasca educativa i social, intervé en la realitat social i cultural amb l'objectiu de millorar les condicions de vida de les persones, fomentant la seva emancipació i la seva participació activa en la societat. Aquesta tasca implica un fort component emocional i relacional, ja que l'educador social no només intervé per transformar situacions socials, sinó també per establir vincles de confiança i acompanyament.

Aquesta labor es desenvolupa principalment en contextos marcats per la vulnerabilitat i l'exclusió social. Les persones amb les quals treballa sovint es troben en situacions de risc, ja sigui per la pobresa, la desigualtat d'oportunitats, les dificultats d'accés a recursos bàsics, o per viure en entorns on predominen la marginalitat o la discriminació. Això comporta que l'educador social hagi de ser capaç d'adaptar-se a realitats complexes, gestionant no només les necessitats immediates de les persones ateses, sinó també el desafiament de promoure processos d'empoderament i autonomia que sovint es veuen obstaculitzats per factors estructurals i contextuais.

Aquest enfocament en la intervenció en contextos vulnerables, tal com descriu David Vázquez (2023) requereix una mirada horitzontal. Aquesta perspectiva implica que l'educador social no assumeix una posició de superioritat o jerarquia en relació amb les persones amb les quals treballa. Al contrari, estableix una relació d'igualtat, reconeixent la dignitat i el valor intrínsec de cada individu, sense jutjar ni discriminar. La mirada horitzontal es fonamenta, doncs, en l'escolta activa, el respecte per les experiències vitals de l'altre i la voluntat de construir solucions conjuntes, evitant imposicions i promovent processos participatius. Aquesta forma de relació no només facilita l'establiment de vincles de confiança, sinó que també empodera les persones per prendre decisions sobre les seves pròpies vides, reforçant la seva autonomia. En contextos de vulnerabilitat, on sovint predominen les relacions de poder desiguals, aquesta mirada representa un element transformador, ja que busca trencar amb patrons assistencialistes i paternalistes que perpetuen la dependència.

Vázquez (2023, pàrr. 18) afirma: “A l’horitzontal, si la persona està a terra, el professional es posarà a terra, i si s’embruta, s’embruta”.

En aquesta línia, Gabriela Roldan (2008) també aborda la qüestió de la distància entre educador i persona atesa. L’autora assenyala que un dels factors que pot portar al desgast professional és la sobre-implicació en la vida de les persones a qui acompanyem, l’assoliment d’objectius i la projecció d’expectatives inaccessibles, entre altres. Per tant, mantenir una distància adequada en la relació d’ajuda “ni demasiado lejos, ni cerca” (Roldán, 2008, p.313) és fonamental.

Ambdós autors entenen la distància no com quelcom físic, sinó en relació a la gestió de les responsabilitats, els límits i el paper de cadascú en la tasca. Això implica, com a condició prèvia, acceptar tant les nostres limitacions com les de les persones ateses.

Tot i així, la mirada horitzontal i el treball en contextos vulnerables no estan exempts de desafiaments personals i professionals per a l’educació social. I és que és evident que les exigències emocionals i l’impacte psicològic que comporta l’acompanyament de persones en situacions d’exclusió i/o de risc poden posar en perill el benestar de l’educadora i l’educador social si no es gestionen adequadament. Per tant, el concepte de cura està relacionat de manera intrínseca amb aquesta feina.

No es tracta només d’oferir suport pràctic, sinó també d’acompanyar a les persones en el seu procés de desenvolupament i creixement personal en un context de vulnerabilitat. D’acord amb Díaz et al. (2020) en qualsevol situació que el professional psicosocial visqui, tant dins com fora del seu lloc de treball, està exposat a diversos riscos. Aquests riscos inclouen factors personals, com la seva personalitat, les actituds relacionades amb el seu entorn, la seva família i les seves relacions amb altres persones. Per tant: “A mayor conciencia frente a las herramientas de autocuidado, menor es el riesgo de desgaste” (Díaz-Torres et al., 2020, p. 179).

4.3 L’autocura de les educadores i educadors socials

Si analitzem la paraula *autocura* des del punt de vista etimològic, veiem que es compona per *auto*, del grec αὐτο que significa propi o per un mateix, i per altra banda, cura del llatí cogitātus, que significa pensament: pensar en un mateix, cura d’un mateix (Ramis-

Murillo, 2023). La cultura grega, en les seves primeres manifestacions, va fomentar aquesta pràctica mitjançant el que es denominava el cultiu d'un mateix, basat en el principi de cuidar-se i respectar-se a un mateix. L'autor afirma que, pels grecs, aquest principi constituïa la diferencia fonamental amb altres éssers vius. El concepte de cura —i especialment d'autocura— ha estat present al llarg de la història del pensament ètic i filosòfic. Tant des de la tradició clàssica com des de perspectives contemporànies, la cura apareix com una pràctica essencial per al desenvolupament humà, per a la vida comunitària i per a l'exercici d'una ciutadania responsable. En el marc de les professions socials, recuperar aquestes mirades ajuda a donar profunditat i legitimitat a la pràctica d'autocuidar-se com a part intrínseca de la intervenció professional.

Un dels pensadors més influents en la recuperació d'aquest concepte és Michel Foucault. En la seva obra *Hermenèutica del subjecte*, Foucault (1994) parla del concepte grec *epiméleia heautou*, que es tradueix com "cura de sí mateix" o "preocupació per un mateix". Segons l'autor, aquest concepte designa una actitud filosòfica central en la tradició grega, hel·lenística i romana.

Segons Michael Foucault (1994) implica adoptar una actitud global davant la vida: cuidar-se és adoptar una forma determinada de vida, en la qual el subjecte actua conscientment sobre si mateix per transformar-se. Una mirada interior: dirigir l'atenció cap a l'interior, vigilant els pensaments i sentiments propis. Una pràctica activa: inclou exercicis com la meditació, l'examen de consciència, la rememoració del passat i la verificació de les representacions mentals.

Mentre Foucault recupera la cura de si des d'una òptica filosòfica i política, Carol Gilligan ho fa des d'una mirada psicològica i de gènere, centrant-se en la relació i la responsabilitat com a eixos centrals de l'ètica de la cura.

Gilligan va aportar una nova mirada al camp de l'ètica a través del que va anomenar "l'ètica de la cura". En la seva obra *In a Different Voice* (1982), l'autora defensa que les dones, tradicionalment educades en contextos de cura, desenvolupen una manera de raonar moralment basada en la responsabilitat, la relació i l'empatia (a diferència de la de Kohlberg).

Carol Gilligan (1982) no proposa una jerarquia entre aquestes dues formes de raonament, sinó que reivindica la cura com una forma vàlida i infravalorada d'ètica, basada en l'atenció als vincles i a les necessitats concretes. Aquesta perspectiva connecta directament amb la pràctica de l'educació social, on la relació, la proximitat i el reconeixement de l'altre són elements fonamentals.

Des d'aquesta òptica, l'autocura no és un acte egoista, sinó una responsabilitat ètica cap a un mateix que permet sostenir relacions sanes amb els altres.

Tant la proposta de Foucault com la de Gilligan ens permeten entendre l'autocura com una pràctica carregada de significat ètic, social i polític. Aquesta mirada amplia el concepte més enllà de la simple gestió personal del malestar, i el converteix en una eina de resistència, sostenibilitat i responsabilitat cap a un mateix i cap a la comunitat. Des d'aquesta base teòrica, altres autores han aprofundit en com concretar aquesta pràctica dins de l'àmbit professional de l'educació social.

Segons Tobón (2003), en el procés de cuidar la vida i la salut es donen tres tipus de cures: la cura als altres, fa referència a les accions de suport, atenció i protecció cap a les altres persones. Inclou tant l'atenció formal (com la dels professionals de la salut i de l'àmbit social) com la informal (família, amics, comunitat). Aquesta cura s'expressa en la disponibilitat, l'empatia i la capacitat d'estar presents en el patiment o les necessitats dels altres. La cura entre tots (autocura col·lectiva), té a veure amb la construcció d'entorn i xarxes comunitàries que promoguin la salut i el benestar col·lectiu. Es tracte de generar espais de confiança, cooperació i suport mutu, on tothom pugui contribuir i rebre cura. Inclou pràctiques com el treball en equip. I la cura de si (autocura individual), que implica aquells gestos, pràctiques i decisions personals que una persona duu a terme per preservar o millorar la seva pròpia salut física, mental i emocional. És un procés actiu d'autoconeixement i responsabilitat cap a un mateix. L'autora entén per autocura aquelles pràctiques quotidianes i les decisions que prenem i que realitzem les persones per tenir cura de la nostra salut.

En la mateix línia, Carmina Puig (2013) en la conferència *Cuidar-se en les professions socials per a poder cuidar*, també comenta aquesta triple acció que engloba l'autocura: cuidar-se a un mateix, cuidar, i que et cuidin. L'autora defensa que els professionals de

l'àmbit social han de tenir la capacitat de treballar a partir d'aquests tres eixos.

Segons Cantera i Cantera (2014), s'entén per autocura el desenvolupament d'habilitats per gestionar les emocions, que permeten de manera activa i conscient tenir cura d'un mateix mentre s'intervé amb l'objectiu de promoure el benestar personal i col·lectiu. Cantera i Cantera (2014) afirmen que "les persones professionals que treballen amb problemàtiques socials no estan immunes a elles. Si adopten una posició d'objectivitat, neutralitat o parcialitat, poden acabar sent afectades pel mateix contra el que lluiten i treballen" (p. 92). Aquesta consciència no impedeix que els impacti, però sí que pot ajudar a prevenir-ho, reduint les possibilitats que la seva qualitat de vida laboral i personal se'n vegi perjudicada. Segons les autores, aquest procés ha de ser bidireccional, "de dins cap a fora i de fora cap a dins", i requereix que el professional treballi de manera paral·lela en diferents nivells: el personal, el relacional i el social, sempre en relació amb la problemàtica tractada. Aquest enfocament implica: "ressaltar i subratllar de manera activa i en tot moment la seva pròpia persona" (Cantera i Cantera, 2014, p. 92).

Diversos autors coincideixen en remarcar que l'autocura no és un acte aïllat ni superficial, sinó una pràctica complexa i multidimensional que incideix directament en la salut i el benestar integral dels professionals. En aquest sentit, Luna (2020) destaca que l'autocura suposa entendre la salut com una interrelació de factors on el benestar psicosocial i emocional influeixen directament en la salut física.

Seguint aquesta línia, Díaz-Torres et al. (2020) assenyalen que l'autocura és una conducta que ha de portar a terme el professional per sí mateix per prevenir o controlar factors estressants (p.171).

Per la seva banda, Martín Barranco, M. (2020), entén l'autocura com "un mètode de prevenció dels riscos laborals derivats del tracte quotidià amb les pitjors cares de les persones i el sistema. I aquesta autocura correspon a les persones i a les institucions en les que es treballa" (p.11,[traducció pròpia]). A més, l'autora assenjala que l'autocura, entre altres coses, és l'equilibri entre les nostres necessitats i les dels altres éssers humans amb qui convivim i per qui treballem.

En la seva guia *Autocuidado en la intervención social* (Martín Barranco, 2020), també

s'entén l'autocura com el dret que tenim les educadores i els educadors socials a sentir-nos segurs, en pau, satisfets, sans, i en cap cas interpretar-ho com quelcom egoista per part nostra.

En definitiva, l'autocura es presenta com una eina indispensable en la pràctica de l'educador/a social, ja que els permet mantenir un equilibri entre el seu benestar personal i la seva tasca educativa. Segons els diversos enfocaments i autors citats, l'autocura implica un conjunt d'accions conscients i diàries, que van des de la cura pròpia fins a la cura de les relacions amb les persones a qui acompanyem.

Aquestes accions es tradueixen en habilitats específiques com ara: saber posar límits, identificar i expressar emocions pròpies, reconèixer el valor del treball realitzat, dir que no quan cal, i defensar el dret al descans sense culpabilitat.

A més, l'autora defensa que és crucial entendre l'autocura com un dret i una responsabilitat per les educadores i educadors socials.

“L'autocura és una proposta per canviar la cultura de la intervenció: modificar patrons que ens fan mal i reproduïxen la violència patriarcal com la desvalorització del que aportem i fem, la sobrecàrrega de treball, la responsabilitat exagerada que es converteix en culpa, sentir que res és suficient, que el descans és quelcom que no podem gaudir, entre altres” (Martín Barranco, 2020, p.41 [traducció pròpia]).

4.4 Estratègies per l'autocura

Treballar en una situació constant i permanent d'haver de prendre petites i grans decisions en un context d'incertesa no només genera dubtes -i un cert grau d'angúnia, que cal saber neutralitzar- sinó que també evidencia a les clares la imperiosa necessitat de desenvolupar -i tenir a l'abast- les eines convenients per gestionar aquesta incertesa crònica de manera efectiva.

La tasca de cura sovint va relacionada amb la incertesa. L'educador o educadora social es troba enfront d'una realitat complexa i canviant, on els resultats de les seves intervencions no sempre són previsibles i on la mateixa situació de les persones que acompanya pot variar de manera constant. Aquesta incertesa genera un desafiament

afegit en la feina de l'educador/a social, que ha de gestionar la seva capacitat d'adaptació a situacions diverses, tot mantenint la seva dedicació i compromís amb les persones, malgrat els obstacles i les dificultats inherents al seu treball. El tracte amb éssers tant complexos com som les persones posa de manifest la incertesa des del primer moment en què coincidim amb algú (Ruf Urbea, 2015, p. 33, [traducció pròpia]).

Ruf Urbea (2015) assenyala que els i les educadores socials, freqüentment, es troben en situacions on han de prendre decisions sobre aspectes que afecten la persona a qui acompanyen. Entre d'altres qüestions, han de decidir sobre alimentació, salut, demandes inespecífiques, cura personal, entre altres. La pregunta aquí és, accepten els educadors, el patiment d'haver de decidir sota el risc d'equivocar-se?

Així doncs, el repte seria ser capaços del que se'n diu 'fer de la necessitat virtut': és a dir, no veure la incertesa com un problema, un handicap, una limitació, una dificultat... sinó com una oportunitat, un avantatge... fins i tot com la solució que ens durà a construir relacions menys sofisticades, més horitzontals, unes relacions positives, basades en l'escolta activa i el diàleg. En suma, l'educador/a social ha d'aprendre a conviure amb el dubte, sense permetre que aquest paralitzi la seva acció, sinó al contrari: transformant-lo en un motor en favor de la millora contínua de la seva tasca, treballant per una presa de decisions motivada.

Roldan (2008) assenyala que el primer pas és reconèixer-se com professionals i com a equip en risc i destinar recursos al desenvolupament d'estratègies que permetin esmorteir l'efecte nociu i contaminant que pot tenir la feina.

De la mateixa manera que apunta Carrasco (2022), el primer pas per intentar fer una bona gestió de les reaccions que ens genera el contacte, el diàleg i la comprensió de l'altra persona és prendre consciència de les pròpies emocions i dels sentiments que ens provoca la intervenció professional. També assenyala la importància de saber ajustar el grau d'implicació emocional en la relació d'ajuda. Cal afegir les paraules d'aquesta autora que demostra que cuidar-se a un/a mateix/a és essencial i esdevé una necessitat i una responsabilitat: "Escoltem-nos, mirem-nos, centrem l'atenció també en nosaltres" (p.10).

Com planteja Luna (2020), el principal recurs per a l'autocura "és la identificació i acceptació de les emocions sense excloure o evitar les que ens resulten menys agradables" (p. 73, [traducció pròpia]). Valentina (2017) també destaca la importància de conèixer-se a un mateix per llavors desenvolupar estratègies. L'autora en destaca unes quantes: aprendre a gestionar les nostres emocions; realitzar pràctiques que beneficiïn cos i ment i realitzar activitats fora de la feina que ens facin sentir bé, entre altres.

Des del punt de vista de Roldán (2008), es destaquen quatre estratègies clau: una estratègia important d'autocura es refereix a recobrar la capacitat de registrar oportunament els malestars, tant físics com psicològics. També destaca la importància de ser conscients d'allò que necessitem en tot moment, perquè les circumstàncies de vida de cada persona ja poden ser, per si mateixes, factors estressants o dolorosos. A més, posa de manifest la importància de fer esport per alliberar tensions: "El cuerpo no debe ser despreciado y el cuidado no se debe concentrar solo en la mente" (p. 314). I, formar-se contínuament. Una font important de desgast professional és la sensació d'ineficiència i d'incompetència (p. 314, [traducció pròpia]).

Una altra estratègia clau que pot ajudar a promoure la cura i l'autocura en contextos professionals és treballar en equip i buscar suport mutu. Tal com afirma Sánchez (2014) en el seu llibre *Un educador social en Alaska*, és primordial col·laborar amb els membres de l'equip per afrontar la por i prioritzar la integritat pròpia i la dels companys.

Seguint els estudis de Martín Barranco (2020), es fa una distinció entre estratègies que podem desenvolupar de manera individual i estratègies que poden ser útils per a l'equip de treball. En primer lloc, de cara a l'autocura individual, destaca espais d'autocura i descàrrega emocional, i atenció psicològica o terapèutica. De cara a l'equip, la creació d'espais on poder compartir experiències i sensacions amb membres de la feina, així com poder gaudir de temps per poder compartir cures en grup.

Podem afirmar que hi ha un ampli consens en considerar l'autocura com una eina fonamental tant en l'àmbit professional com en el personal. És especialment important tenir cura d'un mateix com a professional per tal d'afrontar amb èxit els entorns emocionalment exigents i desafiadors en què es duu a terme la tasca socioeducativa.

Com assenyalen Díaz et al. (2020), “el autocuidado en la práctica, más que como algo existente, obvio o común, debe consistir en una necesidad ética que se establece como herencia propia del ejercicio profesional” (p.182).

4.5 El paper de les organitzacions per garantir l'autocura de les professionals

L'educació social és una disciplina i una professió versàtil, en el sentit que s'adapta a molts contextos d'intervenció. Els educadors i les educadores socials poden dur a terme la seva tasca en una àmplia varietat d'àmbits i contextos, atenent persones de diferents edats i circumstàncies.

D'acord amb el que exposa Hoyos (2014), els educadors i educadores socials poden treballar en molts àmbits diversos: “Serveis Socials pel desenvolupament comunitari i familiar; accions socioeducatives amb gent gran; accions socioeducatives amb Infància i Joventut; atenció a la discapacitat; Igualtat i gènere; Immigració; educació per a la salut i les addicions...”.

L'educació social té lloc dins un marc institucional que té un paper primordial en la regulació, supervisió i suport dels professionals. Tant les organitzacions i institucions, ja siguin públiques o privades, defineixen les línies d'actuació, però també tenen un grau d'influència en les condicions laborals i en la salut i benestar dels educadors i educadores socials. Per això mateix, aquestes estructures han de garantir i assegurar que els treballadors comptin i disposin amb recursos i espais per gestionar la carrega emocional i la incertesa a la seva inherent tasca.

En aquest context, Roldán (2008) considera que la cura dels equips professionals són responsabilitat dels nivells directius i de les institucions.

En paraules de Carrasco (2022): “Les organitzacions també haurien de vetllar per minimitzar l'exposició de les seves treballadores als riscos psicosocials derivats de la pràctica professional” (p.10). La mateixa autora sosté que la prevenció del desgast emocional es pot dur a terme organitzant el temps de treball i de descans; garantint una formació individualitzada; oferir espais on els professionals puguin reflexionar i compartir experiències i coneixements, entre altres.

Des de la mateixa perspectiva, Durán (2010) exposa que “la majoria dels factors de risc

en l'àmbit professional procedeixen de l'entorn laboral, en la manera en què l'organització estructura les seves tasques i responsabilitats" (p.80, [traducció pròpia]). A més, Durán assenyala que la qualitat de vida laboral d'un treballador depèn, entre altres factors, del suport i l'atenció que rep per part de l'organització, de disposar de condicions adequades que li permetin desenvolupar les seves funcions de manera eficient i de sentir-se segur en el seu lloc de treball, amb possibilitats de creixement professional.

Tal com exposen González-Portillo i Ruiz-Ballesteros (2023), les organitzacions tenen el deure d'afrontar i reduir els efectes negatius del desgast professional en l'àmbit de la intervenció social. Segons el *IV Informe sobre els Serveis Socials Espanya* (2022), més del 27% de les treballadores socials pateixen alts nivells d'ansietat, i més del 25% experimenten algun grau de *burnout*. Davant aquesta realitat, les institucions han d'impulsar millores en les condicions laborals, proporcionar suport psicològic i establir polítiques que permetin gestionar la càrrega emocional i operativa dels professionals.

Ambdós autors mostren com paraules tipus "estrès", "burnout", "desgast"... estan ben relacionats amb la pràctica professional de la intervenció social. Per tant, és necessària una transformació estructural del sistema, per garantir no només el benestar dels treballadors, sinó també la qualitat de l'atenció i la intervenció que reben les persones usuàries.

Roldán (2008) assenyala que l'equip professional precisa de mitjans i espais de reunió i supervisió, on puguin desfogar-se, reconèixer les limitacions i coordinar les accions. Quan no es disposa d'aquests espais, poden sentir impotència i es poden generar confrontacions tant dins l'equip com amb les persones ateses.

En la mateixa línia, l'autora destaca la importància de disposar d'espais per abordar les problemàtiques del dia a dia i evitar emportar-se les preocupacions a casa.

D'altra banda, Martín Barranco (2020) considera que les organitzacions han de prendre responsabilitat i assumir que l'autocura és una prioritat política de les institucions. L'autocura no es pot concebre com un curs per fer de tan en quan, sinó que ha de ser transversal.

En síntesi, l'autocura també ha de ser vista com una responsabilitat i prioritat institucional. Entre altres coses, això implica oferir espais de suport, supervisió i formació continua que afavoreixin, tant el benestar de les educadores i educadors socials, com la qualitat del servei que reben les persones en risc d'exclusió social.

4.6 Competències i habilitats de les professionals per l'autocura

Aleshores, podem veure com existeix i està present la necessitat que els educadors i educadores socials estiguin preparats per una realitat que està constantment canviant.

En aquest context, els professionals de l'educació social han d'estar contínuament preparats per anar aprenent i adaptant-se; desenvolupant i fent ús d'eines i metodologies que els permetin ajustar-se als nous entorns i noves situacions. Sobretot, gestionant la incertesa sense perdre el seu compromís i dedicació amb les persones amb qui treballem. Per tant, estem davant la necessitat de professionals que siguin capaços de pensar i actuar en contexts i circumstàncies de canvi continu, prenent la incertesa com un repte, però al mateix temps, com una oportunitat per innovar, millorar i transformar la seva pràctica socioeducativa.

Bisquerra i Pérez (2007) posen de manifest que, a dia d'avui, existeixen molts tipus de competències, com ara bé: competències tècniques, personals, participatives, i entre aquestes, també destaca les emocionals. Expliquen que alguns autors fan servir el concepte "competència emocional", mentre que d'altres prefereixen parlar de "competències socio-emocionals".

En aquesta investigació farem referència al concepte de competències emocionals, enteses com "el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales" (Bisquerra i Pérez, 2007, p. 69).

Segons Guay, Lemyre i Geoffrion (2022, citats a López-Arias, i Rodríguez-Esteban, 2022), els professionals de l'educació social necessiten adaptar-se al context en el que duen a terme la seva feina, gestionar de manera eficaç situacions complexes.

Les competències emocionals són fonamentals per a una ciutadania efectiva i

responsable, ja que contribueixen a una millor adaptació a l'entorn i a una gestió més eficient dels desafiaments quotidians. El seu desenvolupament afavoreix aspectes clau com l'aprenentatge, les relacions interpersonals, la resolució de problemes i l'estabilitat laboral (Bisquerra & Pérez Escoda, 2007).

Per tant, l'educador/a social ha de reunir una sèrie de competències i habilitats per poder fer front a tot tipus de situacions en les que es vegi immers.

Tal com afirma Ruf Urbea (2015), "la palabra, el sentimiento y el pensamiento pueden cambiar la realidad que nos rodea. Necesitamos tiempo. Necesitamos equivocarnos. Necesitamos contrastar lo que hacemos, lo que decimos, lo que pensamos, lo que sentimos con los demás" (p. 41).

Díaz-Torres et al. (2020) assenyalen que l'autocura és una actitud que s'adquireix i es desenvolupa en contextos específics al llarg de la vida. Aquesta actitud té com a objectiu principal regular els factors que poden influir en el propi desenvolupament, contribuint així al benestar integral de la persona.

Rivera Álvarez (2006) destaca:

l'ésser humà ha d'estar en capacitat de comprendre la importància de l'autocura pel manteniment de la seva salut. És ell qui investiga, percep i identifica els requisits universals d'autocura; escull si decideix autocuidar-se, pren les respectives decisions per realitzar accions que contribueixin al benestar amb ell mateix, amb els altres i amb l'entorn (p.97 [traducció pròpia])

A més, la mateixa autora assenyala que les competències impliquen unes habilitats "saber-hacer" (p.63).

Saarni (1997, 2000, citada a Rivera Álvarez, 2006) presenta el següent llistat d'habilitats de les competències emocionals:

Conciencia del propio estado emocional, que incluye la posibilidad de estar experimentando emociones múltiples; habilidad para comprender que el estado emocional interno no necesita corresponder con la expresión externa, tanto en uno mismo como en los demás; capacidad de autoeficacia emocional; habilidad para afrontar emociones negativas mediante la utilización de estrategias de autocontrol que regulen la intensidad y la duración de tales estados emocionales" (p.67)

Vallés Herrero (2019) assenyala que un educador social ha de tenir creences molt fermes en les seves capacitats i competències per poder exercir la seva professió amb eficàcia i èxit. L'educador social establirà relacions entre les seves accions i els resultats, si es sent eficaç i considera que posseeix aquelles habilitats necessàries.

Al llarg dels diferents apartats, s'ha evidenciat que el benestar emocional dels i les educadores socials no pot ser entès com un afer individual, sinó que constitueix una qüestió ètica, estructural i col·lectiva que incideix directament en la qualitat de la intervenció.

S'ha pogut veure com el treball socioeducatiu es desenvolupa en contextos marcats per la vulnerabilitat, la incertesa i la càrrega emocional, fet que fa imprescindible adoptar una mirada que inclogui la cura com a eix fonamental. Des del paper de l'educador/a social i la necessitat de mantenir una implicació emocional equilibrada, fins a les competències i estratègies que faciliten l'autocura, cada dimensió explorada apunta a la importància de cuidar-se per poder atendre millor.

Així mateix, les institucions i entitats tenen una responsabilitat clau a l'hora de garantir condicions laborals i estructures de suport que facin possible una pràctica professional sostenible i saludable. La incorporació de la cura en les polítiques organitzatives no només contribueix al benestar dels equips, sinó que millora la qualitat de l'atenció i la relació amb les persones usuàries.

5. MARC METODOLÒGIC

En aquest apartat del treball es descriurà la metodologia, el paradigma i el mètode que guien la investigació. Seguidament, es faran constar la recollida d'informació, on s'aborden les tècniques i els instruments, així com les tècniques d'anàlisi de dades i llavors les fases de tot el procés. A més, també s'inclou una anàlisi de la mostra de referència i dels informants obtinguts. Finalment, es conclou el bloc amb les consideracions ètiques que inexorablement segueix aquest document.

Pel que fa a la metodologia, aquesta serà de tipus qualitatiu, ja que s'adequa amb els objectius de la recerca. A més, és útil per estudiar fenòmens socials i humans, ja que permet explorar el significat que les persones atribueixen a les seves experiències

(Sabariego, et al., 2004). Es caracteritza per la seva especificitat i interès per l'altre.

Quant al paradigma, aquest document té un enfocament Interpretatiu. Doncs es pretén comprendre i interpretar la realitat, els significats de les persones, percepcions, accions... (Bisquerra, 2004). Així doncs, en cap moment es pretén obtenir dades, sinó que l'objectiu és entendre i comprendre l'altre.

S'ha considerat adient situar la recerca sota aquest paradigma perquè les aportacions i experiències subjectives dels individus són essencials per comprendre com interactuen la cura i l'autocura amb l'exercici professional. Aquest enfocament permet analitzar com les percepcions i vivències personals dels professionals influeixen en la seva capacitat per gestionar situacions de desgast i mantenir relacions socioeducatives basades en la confiança i el respecte. Així, l'abordatge interpretatiu s'ajusta a l'objectiu d'identificar estratègies i recursos que contribueixin a millorar la cura i autocura de les educadores i educadors socials.

El mètode seleccionat és l'estudi fenomenològic (Hernández-Sampieri i Mendoza, 2018). Aquest enfocament se centra a donar sentit i descriure el significat que les persones atribueixen a les seves experiències al voltant d'un fenomen concret i específic. En el cas d'aquesta recerca, es vol aprofundir en els aspectes essencials i subjectius de les vivències dels i les educadores socials. Aleshores, l'abordatge fenomenològic és idoni per explorar i descriure el fenomen tal com és percebut per les persones i entendre de manera clara aquesta realitat des de diferents perspectives.

5.1 INFORMANTS DE LA RECERCA

Convé destacar que la selecció de persones no es duu a terme de manera aleatòria, sinó a través d'un mostreig no-probabilístic de tipus intencional (Hernández-Sampieri i Mendoza, 2018).

Saber qui són les persones d'interès en aquesta recerca és primordial. Ser conscient de quina informació es necessita i qui la pot proporcionar és clau per recollir dades i llavors analitzar-les. La resposta és clara, si la investigació se centra en l'autocura de les educadores i educadors socials, els informants han de ser els mateixos educadors i educadores socials.

En cap moment de la recerca es prioritzen aspectes com l'edat, el gènere o el tipus de centre de treball. El criteri de selecció respon al coneixement que tenen sobre autocura i quines estratègies tenen. El que sí es té en compte és que siguin titulats en el Grau d'Educació Social i que estiguin exercint la professió.

Cal destacar que, tot i que s'ha establert com a criteri que les persones entrevistades fossin titulades en Educació Social i en actiu, s'ha inclòs el testimoni d'una treballadora social. Aquesta decisió es justifica pel fet que, al llarg de gran part de la seva trajectòria professional, ha desenvolupat funcions pròpies de l'educació social en contextos pràctics molt similars als dels altres informants. La seva experiència directa en tasques d'acompanyament, intervenció socioeducativa i gestió de casos aporta una visió valuosa i plenament alineada amb els objectius de la recerca. Així doncs, es considera que la seva aportació enriqueix l'anàlisi i ofereix una mirada complementària i rellevant sobre l'autocura professional.

La tria dels informants, doncs, s'ha fet de forma precisa i concreta. S'ha establert contacte amb ells a través d'una carta de presentació, que es troba a l'Annex 2. D'aquesta manera s'establí contacte amb ells i elles i també s'explicava a trets generals l'objectiu de la recerca. A més, també s'ha inclòs un exemplar del consentiment informat que totes les persones han signat, que es pot veure a l'Annex 3.

En definitiva, els criteris de selecció de manera resumida són els següents:

Taula 1: Criteris de selecció de les persones participants

Persones professionals
• Professionals titulats en Educació Social • Professionals que actualment exerceixen d'educadors socials

Font: elaboració pròpia

5.2 TÈCNIQUES DE RECOLLIDA DE LA INFORMACIÓ

Per poder recopilar tota la informació necessària per abordar el fenomen d'estudi, s'han utilitzat dues fonts primàries: un qüestionari amb preguntes obertes i una entrevista semiestructurada.

En primer lloc, es va elaborar un qüestionari de caire qualitatiu, per poder recollir informació de manera estructurada i donant peu a què els participants poguessin expressar-se obertament. Per poder garantir l'expressió lliure dels participants, no s'han redactat preguntes amb respostes predefinides. Per tant, aquesta tècnica permet comptar amb una diversitat de perspectives i vivències.

En segon lloc, es va preparar l'entrevista semiestructurada. Això permet obtenir informació àmplia i detallada sobre les percepcions dels informants; afavorint, així, una millor comprensió de la seva experiència.

Quant als instruments d'aquesta investigació, són els guions dels qüestionari i les entrevistes, que es troben a l'Annex 5 i 6 respectivament. Aquests guions s'han preparat amb la intenció d'abordar totes les dimensions d'estudi, que són, com aporta el Marc teòric, sis: el benestar, emocions i qualitat professional en les professions socials; el paper de l'educador social i l'acompanyament socioeducatiu; l'autocura dels professionals; les estratègies d'autocura; les competències i habilitats dels educadors i educadores socials i el paper de les organitzacions.

5.3 TÈCNIQUES D'ANÀLISI DE DADES

Per la seva banda, l'anàlisi de dades es durà a terme a partir de dues maneres complementàries.

En una primera fase, **l'anàlisi de contingut** es basa en una revisió del contingut aportat per cada instrument. Per a Massot et al. (2004), en el procés qualitatiu, la informació ha de ser analitzada a través d'un procés de selecció, categorització, validació i interpretació de la realitat per donar sentit i forma a aquesta.

Es separarà la informació de cada instrument. Llavors, de manera inicial, es fa una revisió de tot el contingut i es comença organitzant a un Excel tota la informació extreta del qüestionari. Això permet tenir una visió estructurada dels resultats, així com comparar respostes entre informants. Seguidament es fa la transcripció de les entrevistes, un pas essencial per preservar tota la informació obtinguda.

Després té lloc la codificació de les entrevistes, a partir de les dimensions. Fet que

ajudarà a la posterior redacció dels resultats.

Quan es disposa de les dades per l'anàlisi, es comença la redacció. L'apartat de resultats, dividit en blocs, estarà format per la informació proporcionada dels informants; tot contrastant perspectives i validant idees entre ells.

En una segona fase, per garantir la validesa de la investigació i la fiabilitat des resultats, s'efectua la tècnica de **triangulació**, tant dels instruments com dels informants. Aquesta metodologia consisteix en la combinació de diverses fonts d'informació i mètodes per analitzar un mateix fenomen, assegurant així la consistència dels resultats obtinguts. Quan es disposa de les dades per a l'anàlisi, es comença la redacció de l'apartat. Cada bloc de l'apartat de resultats es construeix a partir de la informació proporcionada pels diversos informants.

En un següent apartat del treball es mencionarà de manera més específica, però garantir la confidencialitat i privacitat de les i els informants és primordial. Per aquest motiu, les dades obtingudes seran tractades a partir d'una **codificació**.

Taula 2: codificació

INSTRUMENT	CODI
Qüestionari	q
Entrevista	e
INFORMANT	CODI
Educadors/es socials	ES
Treballadora social	TS

Font: elaboració pròpia

En aquest codi també s'afegirà el **número de pregunta** on es pot trobar la cita transcrita a què es faci referència.

A tall d'exemple, una mostra fictícia de codificació de la cita d'una Educadora Social, on l'instrument de referència és l'entrevista, i la informació transcrita es pot trobar a la pregunta 6, queda de la següent manera: ES1e, p6.

En cas de ser el testimoni de la treballadora social, queda així: TS,p7.

Quan es tracti del qüestionari serà així: ES1q, p6.

En cas que la informació no sigui literal, la codificació seguirà essent la mateixa, però sense incloure el número de la pregunta, és a dir: ES1e.

5.4 FASES DEL PROCÉS

Aquesta recerca ha tingut un recorregut concret; amb diverses etapes i una temporalització específica, vistes a l'Annex 1.

La fase inicial, la formulació de l'objecte d'estudi. En aquesta primera fase de la recerca, s'escull un tema a tractar. Els primers passos són intentar delimitar els possibles objectes d'investigació i seleccionar una àrea d'interès més acotada. També, establir els objectius que guiaran la investigació, s'estableix a on es pretén arribar amb la recerca, per tant, aquests han de ser clars, precisos i mesurables. En aquesta fase és molt important fer una recerca bibliogràfica sobre la temàtica escollida. Llavors, es fa una anàlisi profund de la informació recopilada i dels autors, per tal de fomentar les següents etapes que es duran a terme. A més, respecte la tria metodològica, es decideix quin enfocament metodològic prendrà la investigació. En aquest punt es comença a idear quines tècniques de recollida d'informació i anàlisi s'escolliran.

La segona fase, el disseny de la investigació. Aquest moment es defineix per redactar tot allò que s'ha ideat en la primera fase. És aquí on, després de llegir i documentar-me, s'inicia la redacció del marc teòric. El següent pas correspon a la part més pràctica; com ara bé, la tria de tècniques i el disseny dels instruments corresponents, el contacte amb els participants, els enviaments de qüestionaris i les trobades per realitzar les entrevistes.

La fase d'execució inclou els resultats i l'anàlisi de dades de la investigació. Es comença amb el treball de camp, on s'agrupa la informació extreta dels instruments (qüestionari i entrevista semiestructurada). Seguidament, s'analitzen aquestes dades: mitjançant la transcripció i l'anàlisi de tot el contingut que s'ha obtingut. Cal mencionar que, pel que fa a la transcripció, primerament es va fer un esborrany amb la transcripció literal extreta dels testimonis entrevistats, i, llavors, es realitza un document diferent, amb els verbàtims dels informants. Aquesta classificació es duu a terme en funció de la qüestió

a què respon, sempre tenint en compte les dimensions de l'estudi.

Quan és hora de fer l'anàlisi, s'han organitzat totes les dades per l'execució dels resultats. Que precisament és l'últim bloc d'aquest apartat. És aquí on es fa l'anàlisi qualitatiu de les dades i es detallen les aportacions o descobriments del cos d'informants.

I per acabar, la fase de tancament. En aquest punt, reprenent els objectius, es redacten les conclusions a les quals s'ha arribat. També es sintetitza la informació obtinguda i es marquen possibles línies de futur. A més, es presenten millores per futures investigacions. Abans de l'entrega definitiva, es fan els últims repassos i canvis del treball. S'adequa el document a les característiques que se'ns demana per tal de ser avaluat.

El seguiment d'aquestes fases facilita tot el procés que comporta la investigació i la organització del document.

A l'Annex 1 s'inclou una taula que proporciona una representació més visual, indicant els mesos concrets en què s'ha desenvolupat cada etapa de la investigació.

5.5 ASPECTES ÈTICS

Tenir present les consideracions i qüestions ètiques en una recerca és primordial per assegurar la protecció dels drets de les persones que participen com la integritat i fiabilitat dels resultats. Així doncs, en aquest estudi, totes les persones col·laboradores han estat informades prèviament sobre els objectius de la investigació, el seu paper en ella i el seus drets com a participants mitjançant una lectura i signatura del consentiment informat. Remarcar, que en aquest document es concreta que la participació és totalment voluntària.

Per garantir la confidencialitat i l'anonimat, no s'ha recopilat informació personal més enllà de la necessària per a la recerca, i només l'equip investigador té accés a les dades abans de ser codificades. Les entrevistes han estat enregistrades amb el consentiment explícit dels participants i es conservaran de forma segura per a l'anàlisi, sense ser divulgades públicament.

Aquest document ha tingut com a referent ètica la Comissió de Bioètica i el document del *Codi de bones pràctiques en recerca* de la Universitat de Barcelona (2010). Compleix amb els ítems limitants que es proposen al document de bones pràctiques, que de manera general, són aquests:

1. Els investigadors han de demostrar honestat durant el desenvolupament de la recerca. Evitant el plagiat i l'apropiació d'idees alienes.
2. Els investigadors han de demostrar responsabilitat davant els termes establerts i davant els resultats obtinguts i a l'autoria.
3. Els investigadors han de demostrar rigor, és a dir, dedicar temps a la interpretació de dades, revisant-les abans de la seva publicació.
4. Els investigadors han d'evitar els conflictes d'interès. Tot allò que pugui comprometre la investigació i a la validesa dels resultats s'ha d'evitar.

6. RESULTATS

En aquest apartat de la recerca, es recuperen els objectius proposats a l'inici per tal d'observar els resultats obtinguts.

Pel que fa a la caracterització de la tipologia dels informants, es configura, per una banda, amb dinou (19) professionals que han respost al qüestionari. La majoria d'aquests van ser contactats directament per la investigadora; tanmateix, també es va sol·licitar que poguessin compartir el formulari amb companys del seu entorn laboral, amb l'objectiu d'ampliar la mostra de participants.

D'altra banda, cinc (5) professionals han estat entrevistats: quatre d'ells són educadors socials, que prèviament havien contestat el qüestionari, mentre que l'altra és la treballadora social, que va ser contactada directament per tal de realitzar l'entrevista semiestructurada.

A continuació, es presenta una taula que mostra les diferents dimensions d'aquest estudi amb les categories analitzades que han ofert els resultats per cadascuna d'elles, així com l'instrument emprat. Per tal de garantir la transparència i la credibilitat de l'anàlisi, es pot consultar l'Annex 9, on es recullen tots els verbàtims dels informants.

Aquest annex permet visualitzar les aportacions textuais que han donat lloc a cada categoria, facilitant així la traçabilitat del procés d'interpretació de les dades.

Taula 3: dimensions i categories de l'anàlisi del qüestionari i entrevistes als professionals.

DIMENSIÓ	CATEGORIES	INSTRUMENT
Concepció i significat de l'autocura	- Concepte d'autocura - Per fer una bona intervenció: l'impacte de l'autocura en el benestar personal i la qualitat professional	- Qüestionari (Pregunta 7) - Entrevista (Pregunta 2)
Estratègies d'autocura de les educadores i educadors socials	- Estratègies incorporades pels professionals per cuidar-se - Estratègies d'autocura desitjades però no implementades - Factors que condicionen l'autocura en el dia a dia	- Qüestionari (p.11) - Entrevista (p.5) - Entrevista (p.6)
El rol de les institucions en la promoció de l'autocura	- Un compromís institucional insuficient - Iniciatives i propostes: com incloure l'autocura dins les polítiques institucionals	- Qüestionari (p.15) - Entrevista (p.9)
Mirant cap al futur	- Recomanacions per educadores i educadors socials novells - Tot allò que els participants haurien volgut saber al començar a treballar com educadors/es socials	- Entrevista (p.11)

Font: elaboració pròpia.

6.1 CONCEPCIÓ I SIGNIFICAT DE L'AUTOCURA PELS PROFESSIONALS

La primera dimensió d'aquest estudi se centra en la concepció i significat de l'autocura per part dels professionals de l'educació social. L'objectiu ha estat explorar com entenen aquest terme, quines associacions hi estableixen i com el defineixen des de la seva pròpia experiència i pràctica professional. Per fer-ho, s'ha combinat la informació obtinguda a partir d'una pregunta oberta al qüestionari i de les entrevistes semi estructurades, fet que ha permès recollir tant impressions espontànies com reflexions més profundes i elaborades sobre el tema tractat.

- **Concepte d'autocura**

Figura 2

L'anàlisi del concepte d'autocura es fonamenta en les aportacions recollides a través dels dos instruments de recollida d'informació utilitzats; per una banda, el qüestionari ha permès recollir 55 paraules que els professionals associen de manera espontània amb el concepte. D'altra banda, les entrevistes han brindat l'oportunitat de recollir definicions més desenvolupades, en què les persones participants han pogut explicar el sentit que donen a l'autocura dins la seva trajectòria i pràctica professional.



*Núvol de paraules elaborat a partir de les
respostes dels participants.
Creat amb WordClouds.com*

Aquesta combinació de respostes enriqueix l'anàlisi i permet detectar coincidències, matisos i visions diverses al voltant del concepte. Per tal de poder fer esment de totes, s'afegeix un núvol de paraules on apareix tot allò esmentat pels professionals.

A partir del testimoni de 19 educadors socials, han sorgit, concretament, 55 paraules en relació amb l'autocura. La freqüència de repetició ha estat la següent: la paraula *benestar* és la més recurrent, amb quatre aparicions, seguida de *salut*, que es repeteix tres vegades. Amb dues repeticions hi trobem termes com *reflexió*, *temps*, *autoconeixement*, *respecte*, *cuidar*, *tranquil·litat* i *gestió*. La resta de paraules apareixen una única vegada, entre elles hi ha *salut mental*, *equip*, *autoestima*, *protecció*, *serenitat*, *assertivitat*, *hàbits*, *prioritzar-se*, *escoltar-se*, *teràpia*, *privilegi*, *necessitat*, *descanso*, *desconnectar*, *companyerisme*, *calma*, *guarir*, *distància emocional*, *gestió del temps*, *planificació*, *prioritzar-te*, *energia*, *respirar*, *somriure*, *parlar*, *responsabilitat*, *equilibri*, *harmonia*, *supervisions*, *psicologia*, *treball en equip*, *desconnexió* i *viatjar*.

A nivell gramatical, predominen clarament els substantius, amb paraules *com benestar, temps, reflexió, respecte, equilibri...* també hi trobem alguns verbs en forma d'infinitiu: *desconnectar, respirar, parlar, viatjar...*

A nivell semàntic, les paraules es poden agrupar en diversos camps conceptuals, com ara bé:

- Salut i benestar: *salut, benestar, equilibri, energia, hàbits, teràpia, descans, respirar, desconnectar, emocional, mental.*
- Gestió del temps i límits: *temps, desconnexió, distància, planificació, prioritzar-se, desconnectar, respirar.*
- Autoconeixement i desenvolupament personal: *autoconeixement, reflexió, escoltar-se, assertivitat, autoestima, parlar, harmonia.*
- Relacions i dinàmiques professionals: *respecte, equip, compromís, responsabilitat, companyonia, treball.*
- Accions i actituds concretes: *cuidar, parlar, viatjar, prioritzar-te, protegir-se, gestionar.*

A partir de l'agrupació semàntica de les paraules recollides, s'observa que el concepte d'autocura que emergeix entre els participants és ampli i integrador. Es reconeix una dimensió física i emocional vinculada al benestar i la salut, una mirada conscient sobre la gestió del temps i els límits personals, així com un interès clar pel coneixement de si mateix i el creixement personal. A més, es posa en relleu la importància de les relacions i les dinàmiques professionals, així com la necessitat d'incorporar accions i actituds concretes en la vida quotidiana. Aquestes agrupacions mostren que l'autocura no es redueix a un fet individual sinó que s'entén com una pràctica transversal que abasta el cos, la ment, les relacions i l'entorn laboral.

Mitjançant les entrevistes semiestructurades es va demanar als cinc participants que descrivissin, de manera més extensa i reflexionada, què entenen per autocura. Aquest recurs va permetre aprofundir en els significats i les vivències personals vinculades al concepte.

Generalment, en les seves respostes, els participants van destacar la importància de l'autocura com una pràctica necessària per preservar el benestar emocional, mantenir l'energia en l'àmbit laboral i establir límits saludables. També es va remarcar la relació

entre autocura i autoconeixement, així com la necessitat de normalitzar la cerca d'ajuda professional (teràpia, supervisions), i trobar suport en l'equip.

Un dels aspectes més repetits a les entrevistes és el fet que, com educadors socials, primer s'ha de prioritzar el propi benestar, ja que només estant bé un mateix és possible oferir una atenció de qualitat a les persones usuàries.

Aquesta concepció es veu exemplificada en les següents afirmacions:

"la meua visió, és que nosaltres, per poder acompanyar als altres primer hem d'estar nosaltres equilibrats i estables" TS, p2.

"jo sempre dic que per curar els altres hem d'estar curats o hem d'estar bé nosaltres mateixos; i si no ens cuidam o no ens protegim no podem protegir i cuidar a n'és altres," ES2e, p2.

Per altra banda, tres dels cinc entrevistats coincideixen en la importància del suport de l'equip de treball, disposar d'un equip cohesionat i que ofereixi recolzament emocional és assenyalat com una peça clau pel manteniment del benestar professional.

Com expressen dos d'aquests tres participants:

"Per mi també una autocura és tenir un bon equip. Tot i que l'autocura és amb un mateix, però jo també penso que si tu tens un bon equip, l'equip també et pot ajudar a fer autocura, val? A vegades tenim tendència a fer, doncs això, sobretot quan treballem amb torns i tal... i no parem, però si tens un bon equip, si treballes bé la cohesió, si els cures amb ells, no? I els cuides ells també t'ho fan amb tu." ES1e, p2.

"Per jo una cosa molt important, que no és directament meu és l'equip que tu tens i poder-te recolzar amb ell; perquè saps que si tu tens alguna cosa o que vas just, o que t'està costant una situació, saps que ets pots recolzar". ES3e, p2.

A partir del que han dit els informants podem afirmar que l'autocura esta vinculada tant a l'àmbit personal com al col·lectiu. A part de les dimensions individuals com la salut, el descans o l'autoconeixement, emergeix amb força la importància del suport de l'equip com a element essencial per sostenir-se emocionalment dins la professió. Així, l'autocura s'entén no només com una responsabilitat individual, sinó també com una pràctica i responsabilitat col·lectiva.

- **Per fer una bona intervenció: l'impacte de l'autocura en el benestar personal i la qualitat professional**

A través de l'entrevista semi estructurada també s'ha explorat si les i els professionals consideraven que tenir cura d'un mateix influeix en l'exercici professional, concretament en la presa de decisions i en les intervencions socioeducatives. (*Creus que tenir autocura de tu mateix influeix en l'exercici professional? Creus que afecta en la presa de decisions? I en la millora de les intervencions educatives?*). Aquesta qüestió permet aprofundir en la funcionalitat del concepte d'autocura, tant com la importància i el sentit que li donen. Vist com una pràctica que no només afavoreix el benestar personal, sinó que repercuteix positivament en la qualitat professional.

Tots els participants coincideixen en afirmar que l'autocura influeix clarament en la seva tasca professional, i assenyalen que aquesta influència té a veure amb el benestar personal i amb la millora en la qualitat de les intervencions que duen a terme.

Tots els participants coincideixen en afirmar que sí influeix. Associen la incidència de l'autocura tant amb el benestar personal com amb una millora de la seva qualitat professional.

Anem a veure cada un d'aquests:

- **Influència de l'autocura en el benestar personal**
 - **Millora de l'estat emocional i mental:** els participants expressen que quan un professional es troba emocionalment estable i descansat, pot oferir una atenció més empàtica, coherent i ajustada a les necessitats de les persones amb les quals treballa, és a dir, es troben més preparats per afrontar situacions complexes:

"que per intervenir bé i fer una bona intervenció, qui fa la intervenció ha d'estar bé. Això per mi és... és que no podem fer una bona intervenció si no estem sans a nivell emocional o a nivell mental, és molt important. Jo ho considero, que la intervenció sota pressió no són bones." ES1e,p10.
 - **Augment de l'energia i claredat mental:** després de períodes de descans o activitats en el seu temps lliure, tant TS com ES3 comenten que tenen més energia i estan més descansats mentalment. La manca d'autocura porta a intervencions disperses i menys efectives, com expliquen en referència als dies

previs a les vacances:

“Sí, 100%, jo crec que sí. Al final, en el moment en que jo estic millor o més descansada, més que he pogut, jo que se, a vegades l'autocura pens, i ara que estic reflexionant, si jo he pogut veure amigues durant el cap de setmana o fer algo diferent, no? Que no sigui fer feina i tal... també jo després estic millor, perquè he pogut compartir moments diferents.” TS, p10.

“A més açò es nota molt quan arribes a la feina després d'estar de vacances. Perquè just antes d'anar de vacances, que dius: ja no puc més... ja ho fas tot, no és que ho facis malament, però regulin, no? Que ja estàs dispers, ja no saps què escrius ni què fas.” ES3e, p10.

- **Prevenió de l'esgotament i manteniment de la salut mental:** Quan els professionals no es posen límits o no es prioritzen, l'esgotament emocional és evident. Saber frenar i cuidar-se és una estratègia per protegir-se, així ho transmet una de les participants:

Totalment, jo trob que sí. Al final, vull dir, amb el tema de l'autocura, que vaig allà mateix, et prioritzes a tu d'alguna manera, almenys lo que jo sent [...]. Jo he pres la decisió que jo faig fins aquí i més no puc fer [...] Al final m'estic fent mal a jo mateixa.” ES2e, p10.

- **Influència de l'autocura en l'exercici professional**

- **Intervencions més assertives i menys impulsives:** Quan els educadors i educadores socials estan emocionalment estables i regulats, poden intervenir amb més calma, evitant reaccions físiques o impulsives. Això millora la qualitat i l'efectivitat de la resposta educativa.

“situacions així com una baralla d'usuaris, si tu no estàs preparat, el que fas és anar directa a la baralla, i al final acabes amb contencions físiques. Si tu estàs a nivell emocional més fort i preparat, no acabes amb una contenció física. Perquè tens eines, tens capacitat de moderar, tens la capacitat d'intentar escoltar perquè s'estan barallant”. ES1e, p10.

- **Millor presa de decisions i establiment de límits sans:** els participants coincideixen que tenir cura d'un mateix proporciona eines per establir límits clars i sostenibles, evitant la sobre-implicació emocional.
- **Relacions més saludables amb els usuaris i l'equip:** Els professionals són conscients que el seu estat emocional impacta directament en la feina i en els vincles amb les persones ateses.

“Amb persones amb discapacitat, si tu fas una mala cara, ells es troben fatal. Jo me’n record a vegades de posar-me una màscara i posar-me contenta i estar bé per ella...” TS.

- **Coherència professional i actuacions més responsables:** El descans i l'autocura afavoreixen una actuació coherent i alineada amb els valors de la professió, evitant respostes desajustades. ES4e comenta que es tracta d'un tema “de coherència:”¹

“Evidentment, si jo no me cuid i no dorm bé els vespres, pues ja estaré super condicionat i molt més irritable i qualsevol cosa em farà despertar una emoció negativa, i la meva conducta no serà la que toca a nivell d'intervenció, o no em relacionaré igual amb els meus companys d'equip... ES4e, p10.

Per tant, la pràctica de l'autocura es concep com una condició necessària per garantir la qualitat de les intervencions, el respecte als propis límits i la preservació de la vocació en un entorn professional sovint exigent.

6.2 ESTRATÈGIES D'AUTOCURA DE LES EDUCADORES I EDUCADORS SOCIALS

La segona dimensió pretén recollir totes aquelles estratègies que tenen les i els professionals de l'Educació Social i que posen en pràctica per tenir cura de sí mateixos, així com aquelles estratègies que desitjarien incorporar però que, per diferents motius, no duen a terme. Aquestes estratègies s'han identificat mitjançant els dos instruments de recollida d'informació: en un primer moment a través del qüestionari, i llavors, durant les entrevistes.

- Estratègies incorporades pels professionals per cuidar-se

En aquesta categoria es recullen totes aquelles pràctiques i estratègies d'autocura que les educadores i els educadors socials implementen de manera habitual i consideren útils per preservar el seu benestar personal i professional. Són estratègies que han pogut incorporar al seu dia a dia i que els permeten sostenir-se emocionalment, gestionar l'estrès i mantenir una actitud equilibrada envers la seva feina. Aquestes accions poden anar des de gestos quotidians fins a pràctiques més estructurades, i moltes d'elles tenen un component preventiu i de regulació emocional

¹ Les cites literals de les veus de professionals es troben paginades segons l'Annex 8: entrevistes a professionals.

En aquesta categoria es recullen les respostes de la pregunta 10 del qüestionari; les quals es poden observar a l'Annex 7: Respostes qüestionari.

S'ha elaborat una taula on s'han recollit totes les estratègies descrites pels participants al qüestionari, tot i que algunes s'han omès per motius de repetició o similitud amb altres ja incloses.

Taula 4: estratègies dels professionals

Estratègies quotidianes	Estratègies en espais de cura guiats	Estratègies al lloc de feina
• Parlar amb amics o parella • Anar a caminar • Escoltar música • Practicar esport, ioga, anar a caminar • Una dutxa amb aigua calenta • Sofà peli i manta • Llegir • Fer respiracions • Desconnexió digital	• Anar a teràpia • Seguiment psicològic	• Fer descansos actius durant la jornada laboral • Posar límits a les diferents demandes de les persones que atensem i dels responsables • Comunicar quan alguna cosa m'està superant • Suport amb les teves companyes d'equip • Distància òptima i professional en la intervenció. • No treballar fora d'horari laboral. • Prenent consciència que un mateix no pot amb tot i que l'infant/adolescent ha de fer el seu camí. • Sentir respecte i estima cap a la persona que atens • Saber dir que no • Gestió del temps i límits • Formació continuada

Font: elaboració pròpia

Totes les estratègies recopilades integren accions en diferents àmbits de la vida personal i professional.

D'una banda, es detecten pràctiques quotidianes d'autocura, que tenen un fort component emocional i que se centren en la desconnexió, el plaer, el descans i la regulació emocional individual, com ara caminar, escoltar música, fer una dutxa calenta, o passar temps de qualitat amb persones properes. Les estratègies quotidianes identificades en aquest estudi responen a accions senzilles, però profundament significatives, que els professionals integren de manera habitual en el seu dia a dia amb l'objectiu de preservar l'equilibri emocional i afavorir el descans mental. Aquestes

pràctiques tenen com a característica principal el fet de ser autoorganitzades, accessibles i adaptades als gustos i preferències individuals. Aquestes pràctiques reflecteixen una clara estratègia de regulació emocional autònoma, on el professional pren consciència del seu propi estat i actua de manera preventiva o reactiva per equilibrar-se.

D'altra banda, també hem de considerar les estratègies en espais de cura guiats, aquestes fan referència a aquelles pràctiques d'autocura que tenen lloc en un marc professional i estructurat, sovint amb l'acompanyament d'un especialista en salut mental. En aquest estudi, els principals recursos identificats han estat l'assistència a teràpia psicològica i el seguiment terapèutic individualitzat, dues eines que reflecteixen un nivell més alt de consciència respecte a la necessitat de tenir cura de la pròpia salut emocional de manera continuada i profunda. A diferència de les estratègies quotidianes, més centrades en l'autoregulació individual, aquests espais permeten processar l'experiència professional amb l'ajuda d'un tercer, que ofereix eines i recursos des d'una mirada externa, neutra, professional i especialitzada.

En darrer terme, les accions d'autocura en l'àmbit laboral, on els professionals destaquen la necessitat de posar límits, comunicar el malestar, compartir amb l'equip i respectar els horaris, així com tenir en compte la distància professional amb les persones ateses. Aquestes estratègies reflecteixen una mirada madura i crítica envers la pràctica professional, i una voluntat clara de sostenir-se emocionalment dins d'un context exigent. Tanmateix, cal remarcar que totes les accions recollides en aquest àmbit continuen essent iniciatives individuals assumides per cada professional de manera autònoma; no es fa esment de cap pràctica impulsada, facilitada o garantida per part de la institució, la qual cosa posa de manifest una absència de polítiques institucionals clares en matèria d'autocura i benestar.

- Estratègies d'autocura desitjades però no implementades

En paral·lel a les estratègies que les educadores i els educadors socials fan servir al seu dia a dia, també emergeix un conjunt d'accions que els i les professionals desitjarien dur a terme però que, per diverses limitacions, no poden implementar. Aquestes propostes no realitzades reflecteixen necessitats emocionals i organitzatives que no sempre troben

un espai o condicions adequades per materialitzar-se.

ES4e comenta que li agradaria poder posar en pràctica el *teletreball*. Considera que d'aquesta manera seria "més efectiu i no tindria tantes interrupcions".

Tant ES1e, TS i ES3e expliquen que coneixen pràctiques de regulació emocional, com la meditació o el ioga, i que malgrat reconèixer els beneficis, no s'han pogut integrar per manca d'hàbit o per no haver trobat el moment i la manera adequada d'incorporar. En la mateixa línia, ES2e també recull exemples vinculats a activitats de desconexió i expressió emocional, com el ball, que tot i ser identificades com a font de benestar, queden fora del dia a dia per manca d'oferta o espais comunitaris que les facilitin:

"A jo m'agrada molt ballar, i és una manera que sempre he tingut per desfogar-me, però a Ciutadella, per exemple, no he trobat mai s'espai per poder-ho fer."
ES2e, p5.

En conjunt, aquestes veus evidencien que l'autocura desitjada es veu sovint condicionada per un context que no afavoreix la flexibilitat ni el desenvolupament d'estratègies personals, cosa que subratlla la necessitat d'un suport institucional més actiu i adaptat a la diversitat de realitats dels professionals.

- Factors que condicionen l'autocura en el dia a dia

Posteriorment, a l'entrevista, es va preguntar als participants si durant la seva trajectòria professional havien detectat factors que podien afavorir o bé dificultar l'aplicació d'aquestes estratègies. A través de les entrevistes es va explorar com els contextos personals i institucionals poden incidir en la capacitat de cuidar-se adequadament.

Majoritàriament, els testimonis posen l'accent en les dificultats. Quatre de les cinc persones entrevistades apunten principalment a obstacles estructurals i institucionals com la manca de temps, la sobrecàrrega laboral, els baixos salaris o la manca d'espais facilitats per les institucions. Aquests elements dificulten l'establiment d'hàbits de cura i generen un sentiment de solitud i responsabilitat individual davant la pròpia salut emocional. Tal com assenyala un dels participants:

“Poques puc utilitzar, ja que la falta de temps i el baix salari no permeten gaires. Per una banda pago terapia i per un altre em recolzo amb les meves companyes. Però pel meu gust hi hauria d'haver-hi menys hores de treball o mes dies lliures per poder desconectar” ESq, p10.

ES1e i ES3e també subratllen que la pròpia feina és sovint el principal fre a l'autocura, ja que les vivències professionals poden traspasar els límits laborals i envair l'àmbit personal.

“A vegades és la feina la mateixa que m'ho impedeix, perquè surts de la feina i t'emportes, a vegades, els problemes a casa[...] Home, si a la feina ens ajudessin més a intentar separar... Estaria bé poder tenir suport, i que t'ajudin una mica a això, quan suportes tantes coses, sí que aniria bé”. ES1e, p6.

“Jo crec que des de la feina mateix t'haurien d'ajudar a trobar espais, a tu individual però també per l'equip [...] A nivell personal, et podria dir l'horari, perquè moltes vegades acabam fent hores de més.” ES3e, p6.

Per altra banda, tant ES4e com TS consideren que depèn de les circumstàncies de cada persona i de com es gestiona cadascú:

També depèn molt de com interpreten les coses cadascú i de com ho gestionis tu personalment, saps? Jo hi ha gent que me diu que si fes la meva feina no podria dormir els vespres, però jo, en general, ho gestion molt bé. ES4e, p6.

“En algun moment donat, podien ser econòmics, la darrera etapa, sobretot, van ser econòmics, perquè a la fundació no cobrava molt” TS, p6.

Aquest conjunt de reflexions posa de manifest que, tot i l'existència d'estratègies individuals de cura, el seu desplegament es veu fortament condicionat per les dinàmiques institucionals i per les condicions laborals. Així, la promoció efectiva de l'autocura no pot quedar només en mans dels professionals, sinó que requereix un compromís estructural real per part de les organitzacions.

6.3 EL ROL DE LES INSTITUCIONS EN LA PROMOCIÓ DE L'AUTOCURA

Aquest apartat es centra en el paper de les institucions i si vetllen o no per l'autocura dels educadors i educadores socials. Aquesta dimensió es va abordar tant al qüestionari com a l'entrevista, i analitza com perceben els professionals la implicació institucional en la promoció de l'autocura. Les respostes recollides posen de manifest una realitat marcada per la manca de suport estructural, amb algunes excepcions puntuals.

Els testimonis mostren una mirada crítica, però que permet identificar els principals

dèficits i plantejar-se possibles vies de millora.

- **Un compromís institucional insuficient**

Aquesta categoria recull les percepcions i opinions dels professionals sobre si realment les institucions promouen l'autocura, amb una mirada crítica cap a les pràctiques i recursos existents.

Les respostes es van recollir a través del qüestionari i, en general, es denuncia la manca de recursos, la invisibilització de l'autocura, la prioritització de criteris econòmics i la desprotecció emocional dels professionals. Alguns exemples que així ho demostren:

“No. Falten espais, falta ser escoltats, falta que el salari sigui més alt i falten hores per les cures personals” ESq², p14.

“No, perquè només miren la part econòmica i les ràtios” ESq, p14.

“Absolutament NO. Des de la meua experiència et deixen en un entorn molt desprotegit pel que fa a la teua seguretat i cura com a professional.” ESq, p14.

“No, no destinen prou recursos. Hi ha una manca de d'empatia i reconeixement, s'assumeix que és la teua feina i que cadascú a títol individual fa el que pot en la seva cura i benestar” ESq, p14.

Els testimonis recollits reflecteixen un malestar profund i compartit davant la manca de compromís institucional amb l'autocura dels professionals de l'educació social.

Els participants es senten desatesos, desprotegits i poc reconeguts en el seu exercici professional, tant des del punt de vista emocional com estructural. Aquesta situació genera una carrega individual afegida, on cuidar-se esdevé una responsabilitat personal en un context que no facilita ni acompanya en aquest procés.

- **Iniciatives i propostes: com incloure l'autocura dins les polítiques institucionals**

Després de confirmar que, segons la majoria dels professionals entrevistats, les institucions no vetllen prou per l'autocura dels educadors i educadores socials, se'ls va plantejar com s'hauria de fomentar aquesta cultura dins de les organitzacions. De manera unànime, els participants van expressar que sí que hauria de formar part de les polítiques institucionals i de la formació contínua, i van destacar la necessitat

² El document amb les respostes complet es troba a l'Annex 7: respostes qüestionari

de reconèixer l'autocura no com una qüestió individual, sinó com un dret laboral i un requisit per garantir una pràctica professional de qualitat i sostenible.

Els professionals consideren que fomentar la cultura de l'autocura dins les organitzacions implica canvis estructurals i simbòlics, com ara bé: donar espai al benestar en les reunions d'equip, incorporar la gestió emocional en els plans de formació, afavorir la conciliació familiar, i promoure la cura mútua com a valor col·lectiu. Alguns també apunten a la importància que aquesta cultura sigui compartida per tota la institució, començant pels equips directius, que haurien de facilitar espais per parlar de com està cada professional, no només a nivell tècnic sinó també emocional.

En aquest sentit, quan se'ls va demanar que dissenyessin una proposta per millorar les condicions d'autocura a la pràctica professional, van aportar estratègies concretes i prioritàries.

*“algo que també prioritzaria seria els **moments d'autocura entre els professionals**. Sentir-te acompanyat [...] xerram de com ha anat es dia, com t'has sentit, què t'ha passat avui... d'alguna manera sents empatia, a l'hora pots sentir consells que et donen ses teves companyes, també et desfogues... ES2e, p9.*

Aquest fragment posa de manifest la necessitat de generar espais col·lectius dins l'equip que permetin compartir emocions, fer descàrregues emocionals i sentir-se compresos. La persona entrevistada reivindica la importància de sentir-se acompanyada en el dia a dia i destaca el valor de la conversa entre iguals com a eina d'autocura i regulació emocional.

*“tema dels descansos actius pens que funciona molt bé, perquè si fotem tot el dia dins un despatx, pues poder sortir i caminar, i fer algo d'esport. **Que hi hagi temps dins la jornada laboral, per poder compartir amb l'equip** coses més enllà o coses de la feina, no tant de contingut del què ha passat o no, sinó com ens hem sentit en relació a cada intervenció o cada gestió que hem fet, i crec que en general seria això... de crear consciència.” ES4e, p9.*

Aquest discurs assenyala dues propostes clares: d'una banda, la implementació de descansos actius com a eina per desconnectar del ritme intens de la jornada; i de l'altra, la creació d'espais dins l'horari laboral per compartir no només fets, sinó emocions vinculades a la pràctica. Es proposa així un model d'autocura integrat, on el benestar emocional és tractat amb intencionalitat i dins del marc de treball.

També sorgeix la idea que l'autocura no pot desvincular-se de les emocions que es

generen en la intervenció social. La persona entrevistada planteja la necessitat d'abordar aquestes emocions de manera col·lectiva i no individualitzada, promovent un entorn d'equip on es pugui parlar obertament del propi estat emocional. Es proposa, així, una autocura compartida, que transcendeixi la responsabilitat individual i sigui assumida com una pràctica d'equip:

“jo crec que partiria un poc de les emocions que se'ns desperten al nostre dia a dia i a la nostra practica professional. I des d'aquí anar construint [...] però de forma col·lectiva. Jo crec que és important que el teu equip sàpiga com tu estàs. ES3e, p9.

Tot i això, diversos participants assenyalen que dur a terme la implementació d'aquestes mesures pot suposar alguns obstacles, com ara la manca de recursos, la rigidesa estructural de les institucions o la manca de sensibilitat per part dels òrgans de gestió. ES2e, p9 considera que és *“molt important i difícil a la vegada”* i ES1e, p9 directament anuncia que es tracta d'un *“tema de diners”*. No obstant això, ES4e, p9 considera que, si bé algunes propostes poden requerir una inversió important, n'hi ha d'altres -com l'escolta activa, la cura dels espais de trobada o la revisió de dinàmiques d'equip-, que serien factibles amb el seu equip de feina actual, ja que com bé expressa ell: *“amb l'equip que hi ha ara mateix crec que sí que seria fàcil, perquè és un equip molt conscient i molt potent a nivell emocional”*.

6.4 MIRANT CAP AL FUTUR: RECOMANACIONS I CONSELLS PER A UNA PRÀCTICA PROFESSIONAL AMB AUTOCURA

Incloure una dimensió final centrada en les perspectives de futur i les recomanacions permet tancar el treball des d'una mirada positiva i esperançadora.

- Recomanacions per educadores i educadors socials novells

Per tancar l'entrevista, i partint de la idea que l'autocura ha de formar part de les competències professionals, es va demanar a les persones participants que oferissin un consell o recomanació a una persona que s'iniciés en el món de l'educació social. Aquesta última pregunta obria la porta a una mirada de futur i va permetre recollir propostes i recomanacions basades en l'experiència, que poden contribuir a construir una cultura de l'autocura des dels inicis de la trajectòria professional.

Aquestes orientacions aborden tant aspectes personals com professionals, destacant la

importància de l'autocura, la paciència, l'escolta activa i la flexibilitat per adaptar-se als reptes de la professió. Aleshores, els elements que sorgeixen a les entrevistes són:

- **No tenir pressa i avançar pas a pas.** Fer les coses a poc a poc i no voler-se *“menjar el món”* des del primer dia. Per exemple, ES1e, recomana escoltar molt, observar i anar construint una manera pròpia de fer. En la mateixa línia, TS,p11 comenta la importància de *“passar un procés d’aprenentatge i que l’autocura, al final, entenc que és algo super personal i que cadascú ha de cercar les seves estratègies per estar bé”*. Aquesta idea de fer el propi camí també la comparteixen altres participants, com ara bé ES2e, p11 que anima als educadors socials novells a *“empapar-se de tot”* i no frustrar-se si les feines no són com un s’espera.
- **Acceptar els inicis.** Es parla del sentiment de no estar preparades, especialment als inicis de la trajectòria professional. ES3e explica com, al començar a treballar, s’autocastigava per petits errors i es qüestionava constantment si era una bona professional. Amb el temps ha entès que equivocar-se forma part del procés i que l’aprenentatge és continu. Una visió semblant la comparteix ES2e, que es mostra molt honesta en reconèixer que, malgrat els consells que donaria a altres, ella mateixa encara està intentant aplicar-los. Expressa que, en sortir de la carrera, sentia una gran pressió per trobar feina com a educadora social immediatament, com si fos l’únic camí vàlid. Amb el temps ha descobert que hi ha molts altres espais on créixer professionalment i que l’educació social pot tenir cabuda fora dels àmbits més habituals:

“Perquè quan surts de la carrera es com: vale sí o sí he de fer feina d’açò, he de trobar sí o sí feina... i jo, quan vaig venir a Menorca, açò es complicava molt, vaig anar, fins i tot, a un orientador laboral.” ES2e, p11.

Aquesta reflexió també remet a la necessitat de rebaixar l’autoexigència en els inicis professionals, acceptar etapes de canvi i reconèixer que el desenvolupament professional no és lineal, sinó que es va construint amb experiències diverses.

- **Cuidar-se emocionalment** és un dels temes que també s’ha repetit molt durant les entrevistes. Per una banda, ES2e, assenyala que hem de tenir cura de nosaltres mateixos, ja que tractem amb situacions complexes, i recomana la teràpia. ES4e, p11 comenta que una manera de protegir-se emocionalment és

desconnectar de la feina, concretament “*no fer feina al municipi on vius*”. Tots dos insisteixen en posar límits i en reconèixer que, sovint, no es poden canviar les històries de vida de les persones ateses, però sí que es pot estar al seu costat.

El missatge general és d'acceptació, de cuidar-se, de no exigir-se tant i de confiar que, amb el temps, tot arriba. En definitiva, el fil conductor de les veus participants és una mirada realista però esperançadora, que convida a caminar amb calma, buscar suport, escoltar, i tenir paciència amb un/a mateix/a.

Les reflexions compartides pels i per les professionals no només revelen vivències personals, sinó que es transformen en coneixement útil per a les noves generacions. Aquestes veus, carregades d'experiència, ofereixen consells que poden servir com a guia per a les persones que s'inicien en el camp de l'educació social. A més, aquesta dimensió contribueix a reforçar la idea que l'autocura no és només una responsabilitat personal, sinó una competència professional clau, que s'ha de cultivar des del primer moment de la trajectòria formativa i laboral.

- **Tot allò que els participants haurien volgut saber al començar a treballar com educadors/es socials**

Molts dels consells que van compartir els participants neixen també del que a ells i elles els hauria agradat sentir quan començaven. En general, els participants destaquen la manca de preparació en diversos aspectes fonamentals, especialment en relació amb la gestió emocional, la selecció de l'àmbit laboral i la importància de mantenir un equilibri entre la vocació i les exigències professionals:

- **L'absència de preparació emocional i la falta d'orientació sobre com gestionar els límits professionals:** Tant ES1e i TS destaquen que la formació acadèmica no els va preparar per afrontar les dificultats emocionals i les situacions complexes amb què es trobarien al món laboral. ES1e comenta que no els van ensenyar a gestionar les emocions difícils i la pressió psicològica que comporten certs àmbits:

“Jo a Nicaragua vaig viure situacions molt fortes, i no sabia com gestionar-les. A la carrera no ens ho varen ensenyar, i uf, són moments durs” ES1e, p11.

Això es connecta amb el que TS, p11 també reflexiona, sobre com una mala experiència laboral va posar en dubte la seva vocació i capacitat professional, fins arribar al punt de

“perdre la il·lusió”. Tots dos exemples mostren una mancança de preparació per gestionar les emocions que poden sorgir de les situacions de treball, i com això es podria haver solucionat amb una millor orientació durant els estudis.

- **La vocació no ho és tot:** ES4e destaca que la vocació ha de ser un criteri clau en l'elecció del perfil o col·lectiu amb qui es vol treballar, ja que quan no hi ha una connexió vocacional real, la feina pot perdre sentit, generar estrès i provocar incoherències professionals. Aquest testimoni evidencia que cal tenir-ne cura perquè el treball en aquest àmbit vagi més enllà de la simple obligació laboral. Altrament, com ell mateix diu, si la motivació fos només econòmica, hagueren triat una altra professió.

D'altra banda, l'altre participant, ES3e, p11 aporta una mirada crítica i realista sobre la vocació: reconeix que tenir vocació no garanteix que la feina sigui fàcil o satisfactòria. L'entrevistada també subratlla que *“no hem de salvar a ningú”*; una idea que entra en diàleg directe amb les expectatives idealitzades sovint associades a la vocació. El seu testimoni evidencia que, tot i que la vocació pot impulsar l'entrada a la professió, cal aprendre a posar límits i acceptar que el canvi només és possible si la persona atesa ho desitja, i que l'educador social no pot assumir tota la responsabilitat pel resultat.

En conjunt, aquests dos relats ens mostren que la vocació en l'educació social és un element central però complex: és essencial per trobar sentit i coherència a la feina, però també ha de ser gestionada de manera crítica i amb consciència dels límits, per evitar frustracions i esgotament emocional.

- **Trobar feina no és trobar el teu lloc:** Les experiències compartides per TS i ES2e posen en evidència la complexitat del procés d'inserció laboral en l'àmbit de l'educació social. Ambdues participants relaten com, en finalitzar els estudis, es van sentir immerses en una dinàmica de pressió i urgència per començar a treballar dins el seu camp professional, sovint sense el temps ni l'espai per reflexionar sobre quin tipus de feina realment volien. Aquestes vivències exemplifiquen una realitat freqüent entre els joves professionals: la diferència entre, per una banda, aconseguir una feina i, per altra banda, trobar un lloc de treball on es pugui créixer de manera coherent amb els propis valors i necessitats.

ES2e, p11 explica com, després de graduar-se, va entrar en “motor automàtic”, sentint que havia de trobar feina ràpidament, i que aquesta havia de ser, per força, dins el món de l’educació social. Aquesta autoexigència li generà ansietat i malestar, especialment en entorns laborals amb condicions poc estables o horaris rotatius que afectaven la seva qualitat de vida: *“els dies lliures els visc amb ansietat”*. Amb el temps, però, ha après a posar en valor la importància de tenir temps per ella mateixa, desconnectar i prioritzar condicions laborals que li permetin escoltar-se i cuidar-se. Des d’aquesta nova perspectiva, reivindica la llibertat de no acceptar una oferta si no li fa ganes, i trenca amb la idea que un educador social ha de “pencar com sigui” per sentir-se vàlid dins la professió:

“Tu ves fluïnt, ves provant lo que realment et vengui de gust. No et sentis malament per renunciar a una oferta, si no et fa ganes no l’agafes i ja està”. ES2e, p11.

D’una manera semblant, TS relata com una mala experiència laboral li va fer perdre la il·lusió pel treball social i dubtar de si era realment vàlida per a l’ofici. No obstant això, amb el temps entén que el problema no era ella, sinó potser el lloc concret, el moment vital o la manca d’encaix amb l’entorn. Reconeix que encara no ha trobat el seu lloc ideal, però que això no implica estar desqualificada per exercir. El seu missatge final és clar:

“per una mala experiència laboral no tiris al traste tot el que tu saps i tu has après i tot el teu potencial. TS, p11.

Les seves reflexions comparteixen una mirada crítica i valenta sobre el món laboral: trobar una feina no implica necessàriament trobar un espai on sentir-se útil, realitzada i cuidada. Per això, defensen la necessitat de no rendir-se davant una primera mala experiència i de seguir cercant un entorn que respecti tant el compromís professional com el benestar personal. Aquesta consciència, que sovint no és present en els primers anys, apunta a la importància de preparar els futurs professionals per transitar la incertesa laboral sense perdre l’autoestima ni el sentit vocacional.

7. DISCUSSIÓ

Els resultats d’aquest estudi aporten una visió profunda i matisada sobre el significat, les pràctiques i els desafiaments associats a l’autocura en el context professional de l’educació social. A partir de l’anàlisi dels qüestionaris i entrevistes, s’han pogut contrastar els fonaments teòrics amb les vivències reals dels i de les professionals.

Aquesta discussió s'articula entorn de quatre eixos centrals: la concepció d'autocura, les pràctiques i estratègies desplegades, el rol de les institucions i les implicacions per al futur de la professió. Els discursos recollits posen de manifest una clara consciència per part de les i els professionals de l'educació social sobre la importància de l'autocura. L'autocura és entesa com una pràctica essencial per sostenir la tasca professional, amb una forta càrrega emocional i ètica. D'acord amb el que afirma Ramis-Murillo (2023), el concepte d'autocura neix d'una reflexió sobre el respecte i el pensament envers un mateix. Aquesta visió es veu reflectida en els testimonis dels informants, que associen espontàniament termes com *benestar*, *salut*, *temps*, *autoconeixement* i *gestió emocional* amb la pràctica de l'autocura. A més, els informants manifesten que cuidar-se s'ha de fer prèviament per acompanyar adequadament a les persones ateses. Aquesta percepció s'alinea amb les aportacions teòriques de Foucault (1994), que defineix la "cura de si" com una actitud vital que implica vigilància, transformació personal i reflexió crítica; actuar conscientment sobre un mateix. De la mateixa manera, l'ètica de la cura de Gilligan (1982) es veu reflectida en la rellevància atorgada a les relacions, l'empatia i la responsabilitat mútua; doncs no es limita a un conjunt d'accions individuals.

Pel que fa a les estratègies d'autocura, les respostes obtingudes mostren una diversitat d'eines que les educadores i educadors socials implementen en el seu dia a dia. D'acord amb Valentina (2017), aquestes pràctiques poden incloure des d'activitats físiques i de benestar mental, fins a moments de desconnexió o teràpia. Els informants, en aquest sentit, mencionen activitats com fer esport, dedicar temps a la família o buscar suport en l'equip com a formes efectives de cuidar-se emocionalment. Aquesta coincidència evidencia la rellevància de les accions concretes per mantenir l'equilibri personal i la qualitat de la intervenció. Aquesta visió també coincideix amb la proposta de Cantera i Cantera (2014), que entenen l'autocura com una habilitat que s'ha de desenvolupar activament per gestionar les emocions, mantenir l'equilibri i promoure el benestar personal i col·lectiu.

Tanmateix, molts professionals també exposen la dificultat de sostenir aquestes pràctiques d'autocura de manera sistemàtica. Factors com la manca de temps, la càrrega emocional i la rigidesa horària són percebuts com obstacles. D'acord amb Cantera i Cantera (2014), aquesta manca de recursos o temps pot derivar en que el professional

acabi sent afectat pels mateixos problemes que intenta combatre. Els informants, per exemple, reconeixen que sovint es posen en “segon pla” i que el desgast emocional apareix en silenci i de forma acumulada.

A més, és rellevant destacar que la majoria de pràctiques esmentades són iniciatives individuals, assumides pel professional de manera autònoma, sense suport explícit de les institucions. Això genera un desequilibri en què l'autocura és percebuda com una responsabilitat personal, tot i estar influïda per condicions estructurals. La manca de recursos, temps i reconeixement institucional emergeix com un obstacle clau, que impossibilita la implementació de moltes de les pràctiques desitjades, com ara el ioga, la meditació o la conciliació familiar. Aquest fenomen posa de manifest una contradicció: tot i reconèixer la importància de l'autocura, el sistema laboral en què s'inscriu l'educació social sovint no facilita ni promou aquestes pràctiques. Així, com ja assenyalen Díaz-Torres et al. (2020), existeix el risc de responsabilitzar individualment els professionals del seu benestar, sense tenir en compte els condicionants organitzatius i institucionals que dificulten aquesta tasca.

Un dels resultats més significatius de l'estudi és la percepció gairebé unànime d'una manca de compromís institucional envers l'autocura. La crítica a les organitzacions es fonamenta en la manca d'espais per a la reflexió emocional, l'absència de polítiques específiques, la precarització laboral i la invisibilització del patiment emocional. Aquesta situació és coherent amb el que exposa Martín Barranco (2020), quan denuncia que l'autocura és sovint ignorada o trivialitzada dins de les estructures organitzatives, malgrat ser un requisit fonamental per a una intervenció de qualitat. De la mateixa manera, Roldán (2008) defensa que la responsabilitat de la cura ha de recaure també en les estructures institucionals. Aquesta manca de polítiques clares contribueix, segons els informants, a una sensació de soledat i autoexigència.

Els participants apunten que les institucions haurien de reconèixer l'autocura com un dret laboral, i no com una opció voluntària. Això implica generar espais col·lectius de cura, incloure la gestió emocional dins la formació contínua i promoure equips cohesionats i amb recursos. Tal com afirmen Carrasco (2022) i Durán (2010), la qualitat de vida laboral i el benestar emocional del professional depenen, en gran mesura, de la

manera en què l'organització estructura les tasques, gestiona el temps i ofereix suport.

Tot i aquestes mancances, també emergeixen propostes i recomanacions dels participants. La majoria coincideixen en la importància d'una formació inicial que abordi l'autocura i la gestió emocional com a contingut transversal. Aquesta proposta es vincula amb les idees de Bisquerra i Pérez (2007), que plantegen el desenvolupament de competències emocionals com una part essencial del perfil professional. Així doncs, cal destacar el paper fonamental de l'equip com a recurs d'autocura col·lectiva. Els testimonis mostren com un entorn laboral basat en la confiança, l'empatia i la col·laboració pot actuar com un element protector davant l'estrès i el desgast emocional. Aquesta observació coincideix amb el que apunta Tobón (2003) quan parla de la "cura entre tots" com una dimensió clau dins les professions de l'àmbit social.

Els informants també proposen altres iniciatives, com ara bé: reunions per parlar del malestar emocional, descansos actius, horaris flexibles, escolta activa i reconeixement simbòlic de les emocions. Algunes d'aquestes mesures podrien implementar-se sense una gran inversió econòmica, simplement amb una voluntat real de transformació cultural dins dels equips directius i de gestió. Això reforça la idea que l'autocura col·lectiva no és només desitjable, sinó possible, si es prioritza com un valor organitzatiu.

La darrera dimensió analitzada, centrada en les recomanacions i mirades de futur, ofereix una perspectiva esperançadora i crítica al mateix temps. Els testimonis entrevistats fan una crida a reconèixer que l'autocura no només és una habilitat personal, sinó una competència professional essencial que hauria de ser treballada des de la formació inicial i incorporada com a part integral de la pràctica educativa. Aquesta proposta és coherent amb els plantejaments de Rivera Álvarez (2006), que considera que l'autocura ha de ser desenvolupada com una actitud i una competència que garanteixi el benestar individual i col·lectiu. En aquest sentit, els consells compartits pels professionals—com acceptar els propis límits, fer les coses a poc a poc, demanar ajuda i posar en qüestió la idea de vocació— reflecteixen una maduresa crítica que pot contribuir a construir una nova cultura professional més sostenible i més humana. També cal destacar la crítica a la idealització de la vocació com a motor únic de l'exercici professional. Aquesta idealització pot conduir a l'autoexigència, a la frustració i al

desgast emocional, especialment en contextos precaris o amb altes càrregues emocionals. Acceptar que no tot es pot canviar, que la transformació és limitada i que el benestar del professional és igual d'important que el de la persona atesa, són aprenentatges essencials per a una pràctica sòlida i coherent.

8. CONCLUSIONS

Un cop finalitzat el procés de recerca, és el moment de fer una mirada enrere cap al punt de partida i valorar el grau d'assoliment dels objectius plantejats a l'inici del treball. Aquesta revisió permet comprendre fins a quin punt s'han assolit les fites establertes i com les diferents fases de la recerca -especialment la recollida i anàlisi d'informació- han contribuït a aproximar-nos-hi.

Aquest treball ha tingut com a finalitat explorar la importància de l'autocura dins la professió de l'educació social, entesa com una eina imprescindible per a la sostenibilitat emocional, professional i ètica. Des d'una mirada qualitativa i interpretativa, s'ha volgut donar veu als i les professionals que duen a terme la seva tasca en contextos exigents i sovint invisibilitzats, amb l'objectiu de comprendre com veuen, viuen i practiquen l'autocura, quines barreres troben i quines demandes emergeixen... tot, per tal de millorar el seu benestar.

L'estudi ha assolit els objectius plantejats inicialment, tant el general com els específics. El marc teòric ha permès fonamentar la necessitat de reconèixer l'autocura com una competència i una responsabilitat professional, mentre que la recollida i anàlisi d'informació ha aportat dades valuoses per entendre el fenomen des de l'experiència viscuda. Els objectius s'han abordat de manera progressiva i coherent al llarg de les diferents fases del treball, i han estat validats mitjançant el testimoni directe d'educadores i educadors socials amb experiència diversa.

El primer objectiu específic plantejat era explorar les percepcions que tenen els professionals de l'educació social sobre l'autocura. A partir de les respostes obtingudes tant en els qüestionaris com en les entrevistes, s'ha evidenciat que l'autocura és percebuda com una necessitat bàsica per poder sostenir la tasca educativa. No obstant això, també s'ha constatat que encara hi ha dificultats per identificar-la com a part

estructural de la professió i no com una responsabilitat personal exclusiva.

El segon objectiu específic del treball era identificar l'impacte de l'autocura i la gestió emocional en la qualitat de les intervencions socioeducatives i en la presa de decisions. Aquest objectiu ha estat assolit a través de l'anàlisi de les experiències compartides per les persones participants, que mostren una relació directa entre el nivell d'autocura personal i la qualitat de la seva pràctica professional. Els resultats evidencien que mantenir un bon nivell d'autocura i una gestió emocional adequada permet als educadors i educadores socials actuar amb més claredat, empatia i capacitat de reflexió. Diverses aportacions apunten que quan no es disposa d'espais ni estratègies per gestionar les pròpies emocions, tant la capacitat de prendre decisions, com la qualitat de les intervencions socioeducatives es veuran afectades. Així, doncs, la recerca confirma que l'autocura no només té un impacte en el benestar del professional, sinó que també és un factor clau per garantir una atenció responsable, respectuosa i ajustada a les necessitats de les persones ateses.

Quant al tercer objectiu, la idea era identificar les pràctiques i estratègies d'autocura més utilitzades pels professionals de l'Educació Social. En aquest punt, s'ha evidenciat una gran varietat d'estratègies, entre les quals destaquen la teràpia individual, l'exercici físic, la desconexió i el suport amb l'equip. Així i tot, els informants senyalaven que aquestes estratègies són auto gestionades i que les institucions pràcticament no ofereixen espais ni recursos estables per garantir-les.

El quart objectiu es centrava en analitzar el paper que tenen les organitzacions en la promoció de l'autocura. Aquesta anàlisi ha revelat que, tot i que existeixen algunes iniciatives puntuals, les institucions encara no han incorporat de manera transversal l'autocura com a part de les seves polítiques. Ara bé, els professionals reclamen espais de reflexió, protocols de prevenció de l'estrès i el desgast, i mesures estructurals per poder dur a terme una pràctica responsable i saludable.

Amb tot això, l'objectiu general proposat va ser "recollir les recomanacions i consells que els professionals de l'educació social en actiu consideren rellevants per facilitar l'adaptació, el benestar i la pràctica conscient dels educadors i educadores socials novells". Les aportacions recollides al llarg de la recerca permeten oferir una visió

fonamentada i contextualitzada sobre les necessitats i bones pràctiques en relació amb l'autocura professional, alhora que serveixen de base per formular propostes de millora i línies estratègiques orientades a reforçar el benestar i la sostenibilitat dels professionals dins les institucions.

El denominador comú de les **aportacions** de la recerca, permet insistir i aprofundir en la importància de l'autocura dins el context de l'Educació Social; posant de manifest que l'autocura és un aspecte fonamental per garantir tant el benestar personal dels professionals com la qualitat de les intervencions socioeducatives.

Fent un pas més enllà de les recomanacions aportades pels informants de la recerca, considero essencial fer una aportació pròpia a partir de les diverses reflexions generades durant l'elaboració d'aquest treball i de la meua pròpia experiència com a educadora social en formació. En aquest sentit, plantejo un conjunt de recomanacions i consells que tenen com a objectiu avançar cap a una concepció més profunda, compartida i sostenible de l'autocura en l'àmbit socioeducatiu:

1. *Redefinir el concepte d'autocura com a dret personal i responsabilitat col·lectiva:* És necessari trencar amb la idea que l'autocura és una qüestió estrictament individual, relegada a la voluntat o capacitat de cada treballador/a. L'autocura ha de ser entesa com una dimensió estructural del treball socioeducatiu, i per tant, com un dret que ha d'estar garantit i sostingut per les institucions. La responsabilitat del benestar no pot recaure només en les/els professionals, sinó que ha de ser compartida pels equips, les entitats i les polítiques públiques que regulen la tasca de l'educador i educadora social.
2. *Incorporar l'autocura com a competència transversal en la formació inicial i contínua:* És fonamental que les universitats i els programes formatius assumeixin la necessitat d'ensenyar estratègies d'autocura des dels mateixos inicis de la formació professional. No podem esperar que els educadors i educadores desenvolupin aquestes habilitats només a partir de la seva experiència particular i l'assaig-error. Cal integrar continguts com la gestió emocional, la consciència corporal, la regulació del límit i la presa de decisions en contextos difícils dins els plans d'estudi, així com oferir formació contínua que posi el benestar professional al centre.
3. *Crear espais estructurats i periòdics de cura dins els equips professionals:* Els equips de treball haurien de comptar amb espais específics per compartir malestars, emocions

i vivències del dia a dia. Aquests espais haurien de ser reconeguts institucionalment com a essencials per al bon funcionament del servei, no com a moments informals o voluntaris. La supervisió externa, les reunions de descàrrega emocional i les trobades de reflexió col·lectiva haurien de formar part de la rutina laboral i comptar amb suport metodològic estructural.

4. Promoure una cultura organitzacional basada en la cura: Cal que les organitzacions revisin els estils de lideratge i de gestió per afavorir un clima laboral basat en la confiança, l'escolta activa, la corresponsabilitat i el reconeixement mutu. Això inclou repensar la distribució de tasques, els ritmes de treball, la gestió de les urgències i la manera com es valoren les aportacions de cada membre de l'equip.

5. Reconèixer i legitimar el descans sense culpa: Cal trencar amb la narrativa que relaciona el descans amb la manca de compromís i cal promoure el descans com a condició per a la sostenibilitat professional. Parlar obertament de la necessitat de descansar, posar límits horaris i promoure la desconexió fora de l'horari laboral ha de ser un gest normalitzat i defensat des dels equips i les institucions.

6. Fomentar xarxes comunitàries i de suport entre iguals: Una de les estratègies més valuoses que s'han posat de manifest és la importància de sentir-se part d'una comunitat de professionals amb qui compartir dubtes, emocions i eines. La creació de xarxes informals de suport entre iguals, grups d'autocura i espais de trobada entre educadors i educadores poden esdevenir claus per a la resiliència emocional i la sostenibilitat professional. Aquestes xarxes afavoreixen l'empatia, la comprensió i la força col·lectiva. L'autocura col·lectiva pot esdevenir una estratègia poderosa contra l'aïllament i el desgast emocional.

7. Institucionalitzar indicadors de benestar emocional dins l'avaluació de qualitat: Les organitzacions han de començar a incloure indicadors específics sobre salut emocional, satisfacció i sostenibilitat de la tasca dins dels seus sistemes d'avaluació. Això permetria identificar de manera primerenca situacions de risc, millorar la planificació interna i garantir entorns de treball més saludables i efectius. Avaluar el benestar ha de deixar de ser una qüestió invisible, accessòria o subsidiària, per passar a ser un element clau per mesurar la qualitat del servei.

Aquestes propostes són, doncs, una invitació a continuar avançant, de manera conjunta, cap a una pràctica socioeducativa que cuidi tant a les persones ateses com als professionals que les acompanyen. Només des d'una perspectiva de l'autocura que sigui ètica (no asèptica), estructural (no conjuntural) i col·lectiva (no individual) podrem sostenir una intervenció transformadora i humanitzadora.

Per altra banda, també cal mencionar les fortaleeses i limitacions d'aquesta investigació, així com les possibles millores.

Les **fortaleeses** que han facilitat el procés d'aquesta recerca són les següents: en primer lloc, la implicació i generositat dels informants, que han compartit les seves experiències de manera honesta. A més, el contacte i l'accessibilitat van ser senzills. Tots i totes es van veure compromesos en contestar el qüestionari, fins i tot es van oferir a reenviar el formulari a companys de feina. A més, alguns d'ells van participar posteriorment en l'entrevista. Les seves aportacions han configurat la base d'aquesta investigació, fet que ha permès construir un corpus significatiu d'informació i que ha enriquit notablement la recerca. La majoria de les entrevistes es van fer al meu lloc de residència, fet que va facilitar la trobada amb els informants. També és per això que alguns d'ells s'han preocupat per poder llegir les conclusions d'aquesta investigació, un cop acabat tot el procés.

En segon lloc, la recerca s'ha desenvolupat segons el pla establert. Cert que en alguns moments han sorgit algunes dificultats, com, per exemple, la recerca de bibliografia o acotar la temàtica a tractar.

En aquest punt, també és interessant plantejar alguns **reptes de futur**. Per a properes recerques seria interessant ampliar la diversitat de gènere, així com incorporar altres mètodes com grups focals, fet que podria complementar la perspectiva qualitativa i aportar més riquesa interpretativa. També seria rellevant desenvolupar estudis aplicats en contextos institucionals concrets, i d'aquesta manera poder avaluar l'impacte de programes de suport emocional o espais de supervisió.

Perquè el coneixement que s'ha generat amb la recerca no quedi limitat a l'àmbit acadèmic serà clau fer-ne difusió. Així, un cop defensat aquest treball de final de grau, la meva intenció és fer arribar el document complet a les persones que hi han participat.

A més, seguint la recomanació d'un professor, també contemplo la possibilitat de redactar un article resum per a una revista especialitzada en educació social, amb l'objectiu de donar visibilitat a les principals aportacions de l'estudi per tal d'obrir diàlegs sobre la necessitat de promoure l'autocura com a dret personal i com a responsabilitat professional.

9. REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

Ajuntament de Barcelona. (2018). *Economia de les cures i política municipal*. Barcelona Activa. https://www.barcelona.cat/ciutatcuidadora/sites/default/files/economia_i_politica_13.pdf

Bisquerra Alzina, R. (Coord.). (2004). *Metodología de la investigación educativa*. La Muralla.

Bisquerra, R., i Pérez, N. (2007). *Las competencias emocionales*. *Educación XXI*, 10, 61-82. <https://doi.org/10.5944/educxx1.1.10.297>

Cantera, L. M., i Cantera, F. M. (2014). El auto-cuidado activo y su importancia para la Psicología Comunitaria. *Psicoperspectivas*, 13(2), 88–97. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/psicop/v13n2/art09.pdf>

Carrasco Coria, R. M. (2022). Editorial convidat. L'RTS, espai de cura professional. *Revista de Treball Social*, (223), 9-10. <https://www.tscat.cat/actualitat/noticies/llegeix-la-nova-edicio-de-lrts-el-numero-223>

Col·legi d'Educadores i Educadors Socials de Catalunya. (s.d.) *Document professionalitzador de l'educadora i l'educador social a Catalunya*. https://www.ceesc.cat/images/simplefilemanager/556d9518310849.79010543/Doc_prof_cat.pdf

Col·legi d'Educadores i Educadors Socials de Catalunya (CEESC). (2022). *Pla de treball 2022*. <https://www.ceesc.cat>

Consejo General del Trabajo Social. (2022). *IV Informe sobre los Servicios Sociales en España y la profesión del Trabajo Social (ISSE IV)*. <https://www.cgtrabajosocial.es/publicaciones/iv-informe-sobre-los-servicios-sociales-enespana-y-la-profesion-del-trabajo-social-isse-iv/114/view>

Delgado, A. (2025, 13 de febrer). *El trabajo emocional o cómo nos afecta tener que poner buena cara en el trabajo*. El País. <https://elpais.com/estilo-de-vida/2025-02-13/el-trabajo-emocional-o-como-nos-afecta-tener-que-poner-buena-cara-en-el-trabajo.html>

Díaz-Torres, C. D., Gómez-Villa, C. A., Corredor-Díaz, S., Quiceno-Garcés, Y. G., i Rodríguez-Bustamante, A. (2020). *Herramientas de autocuidado para el profesional psicosocial como factor protector de su salud mental y bienestar*. *Poiésis*, (39), pp. 168-186. <https://doi.org/10.21501/16920945.3767>

Dorio, Inma., Sabariego, Marta. i Massot, Inés. (2004). Características generales de la metodología cualitativa. En Bisquerra, Rafael (coordinador). *Metodología de la investigación educativa* (pp. 275-292). La Muralla.

Durán, M. M. (2010). *Bienestar psicológico: el estrés y la calidad de vida en el contexto laboral*. *Revista Nacional de Administración*, 1(1), 71-84. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3698512>

Foucault, M. (1994). *Hermenéutica del sujeto* (F. Álvarez-Uría, Ed. y trad.). Ediciones Endymión; Ediciones de la Piqueta.

Gilligan, C. (1982). *In a Different Voice: Psychological Theory and Women's Development*. Harvard University Press.

González-Portillo, A., i Ruiz-Ballesteros, E. (2023). *El cuidado profesional en los contextos de intervención social: un enfoque desde la organización*. *Cuadernos de Relaciones Laborales*, 41(2), 425-443. <https://doi.org/10.5209/crla.83939>

Hernández Sampieri, R; i Mendoza, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill.

Hoyos, F. (2014). *Los educadores y educadoras sociales: la profesión de la paciencia*. *Profesiones*, (150), 10-11. <https://www.profesiones.org/var/plain/storage/original/application/ebd48ced6924e44126646493d1e0bb0a.pdf>

López-Arias, J. M., i Rodríguez-Esteban, A. (2022). *Competencias socioemocionales de los educadores sociales: La influencia del contexto laboral*. *Educación*, 58(2), 535-550. <https://doi.org/10.5565/rev/educar.1532>

Luna, L. (2020). *Los cuidados y el autocuidado en las profesiones de ayuda y acompañamiento*. *Norte de Salud Mental*, 17(63), 72-74.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7553720>

Martín Barranco, M. (2020). *Autocuidado en la intervención social: Manual de autoaplicación*. Instituto Canario de Igualdad.

Puig, C. (2013, 20 d'octubre). *Cuidar-se per poder cuidar-se: Reflexions sobre la cura dels professionals de l'educació social* [Conferència]. DIXIT, Generalitat de Catalunya.

https://dixit.gencat.cat/ca/detalls/Article/23102013_conf_cuidar_cuidarse_carmina_p_uig

Programa de les Nacions Unides per al Desenvolupament (PNUD). (s. d.). *Objectius de Desenvolupament Sostenible*. <https://www.undp.org/ca/sustainable-development-goals>

Ramis-Murillo, T. (2023). *Autocuidado: la importancia de los hábitos saludables*. Universidad Complutense de Madrid.

Rivera Álvarez, L. N. (2006). *Autocuidado y capacidad de agencia de autocuidado*. *Avances en Enfermería*, 24(2), 91-98. Universidad Nacional de Colombia.

Roldán Intxusta, G. (2008). El cuidado en los equipos y los profesionales de la atención. *Revista Española de Drogodependencias*, 33(3), 302-320.

Román Maestre, B. (2012). La ética del cuidar. *Educación Social: Revista de intervención socioeducativa*, (51), 6-7.

https://www.academia.edu/22174013/La_%C3%A9tica_del_cuidar

Ruf Urbea, A. (2015). *Repensar la incertidumbre o del dolor de tener que decidir*. *Educació Social. Revista d'Intervenció Socioeducativa*, 60, 28-43.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7056892>

Sabariego Puig, M., Dorio, I., i Massot, M. I. (2004). Capítulo 7: Técnicas cualitativas de recogida de información. A R. Bisquerra Alzina (Coord.), *Metodología de la investigación educativa* (197-230). Madrid: La Muralla.

Sánchez, S. (2014). *Un educador social en Alaska*. Editorial UOC.

Tobón-Correa, O. (2003). El autocuidado: una habilidad para vivir. *Hacia La Promoción de La Salud*, 8, 38–50.

<https://revistasoj.s.ucaldas.edu.co/index.php/hacialapromociondelasalud/article/view/1870>

Universitat de Barcelona. (2010). *Codi de bones pràctiques en recerca* (Vicerectorat de Recerca, Ed.). https://www.ub.edu/comissio.bioetica/sites/default/files/documents/normativa/codibonespractiques_spa.pdf

Valentia, R. (2017). *Cómo mantenerse equilibrado ante los desafíos y dificultades profesionales*. *Revista Servicios Sociales y Política Social*, 115, 56-62.

Vallés Herrero, J. (2019). *Reseña de El desempeño profesional del educador y la educadora social: Funciones, competencias y creencias de autoeficacia*, de A. M. Álvarez Fernández. *RES: Revista de Educación Social*, (28), 341-343. <https://www.eduso.net/res>

Vázquez, D. (2023, 5 de abril). *Els educadors socials estem molt cremats i no tinc la sensació que mai ho hàgim deixat d'estar*. *Social.Cat*. <https://www.social.cat/entrevista/18702/els-educadors-socials-estem-molt-cremats-i-no-tinc-la-sensacio-que-mai-ho-hagim-deixat-des>

10. ANNEXOS

ANNEX 1: Fases del procés

FASES	ACCIONS	SETEMBRE - NOVEMBRE	DESEMBRE - MARÇ	ABRIL - MAIG	MAIG - JUNY
FORMULACIÓ <i>(Què es farà i com)</i>	Propostes d'objecte d'estudi Proposta d'objectius Tria metodològica Contextualització del fenomen				
DISSENY <i>(Estructuració del treball)</i>	Redacció del Marc Teòric Ideació de tècniques i disseny d'instrument Contacte amb informants Organització de trobades i enviament de qüestionari Aplicació d'instruments				
EXECUCIÓ <i>(Treball de camp i anàlisi)</i>	Recollida de dades Transcripció de dades Anàlisi de dades Redacció de resultats i discussió				
TANCAMENT	Conclusions Avaluació dels objectius Propostes de millora i correccions del TFG Entrega definitiva del document Difusió de la recerca als informants				

Font: Elaboració pròpia

ANNEX 2: Carta de Presentació

Benvolgut/da

El meu nom és Maria Riudavets Pons i soc estudiant del Grau d'Educació Social a la Universitat de Barcelona (UB).

Estic desenvolupant el Treball de Fi de Grau, que se centra en l'autocura de les educadores i educadors socials. L'objectiu principal d'aquest estudi és proposar estratègies per millorar el benestar del professional. Per tant, per dur a terme aquesta recerca, és fonamental comptar amb la participació de gent com vostè, que actualment exerceix d'educador/a social. D'aquesta manera, la seva col·laboració no només contribuirà a aquesta recerca, sinó que també ens ajudarà a reflexionar sobre com enfortir el nostre jo professional com a educadores i educadors socials.

La seva col·laboració consistiria en donar resposta a un qüestionari. Asseguro que tota la informació proporcionada serà tractada de manera confidencial i utilitzada exclusivament amb fins formatius vinculats al treball de final de grau. En tot moment es tindrà en compte la privacitat i el seu benestar, i en cas de no voler seguir en aquesta investigació, es pot retirar sempre que vulgui.

Si té alguna pregunta o necessita més informació, pot contactar amb mi a l'adreça electrònica [REDACTED] o al meu telèfon, [REDACTED]

Agraeixo la seva atenció i estic a la seva disposició per a qualsevol aclariment.

Cordialment,

Maria Riudavets Pons.

Barcelona, març del 2025.

ANNEX 3: Consentiment informat

Benvolgut/da,

El meu nom és Maria Riudavets Pons i soc estudiant del Grau d'Educació Social a la Universitat de Barcelona. Estic desenvolupant el Treball de Fi de Grau, titulat *L'autocura en l'educació social: una eina imprescindible per al benestar professional*. L'objectiu principal d'aquesta recerca és estudiar estratègies per l'autocura de les educadores i educadors socials. Per tant, per dur a terme aquesta recerca, és fonamental comptar amb la participació de professionals com vostè, que actualment exerceix d'educador/a social.

Les diverses dades facilitades sempre seran tractades amb fins acadèmics, sempre garantint la màxima privacitat i anonimat. Aquestes dades seran emmagatzemades complint el Reglament general (UE) 2016/679, de 27 d'abril de 2016, relatiu a la protecció de les persones físiques en relació amb el tractament de les seves dades personals i la Llei orgànica 3/2018, de 5 de desembre, de protecció de dades personals i de garantia dels drets digitals.

En cas de detectar qualsevol mala pràctica, vostè podrà informar al correu protecciodedades@ub.edu.

Jo, _____ amb DNI/Passaport/NIE _____

CONFIRMO QUE:

He estat prèviament informat/da sobre el projecte. He entès la seva finalitat, se m'han resolt els dubtes i m'han estat exposades les accions que es deriven del mateix. També he estat informat/da de tots els aspectes relacionats amb la protecció de dades i la confidencialitat.

La meua participació i col·laboració en el projecte és voluntària i sé que tinc dret a retirar-me en qualsevol moment de la investigació. Si decideixo abandonar tinc dret a què les meves dades siguin cancel·lades del fitxer de l'estudi.

Per tot això,

☐ SÍ QUE DONO EL MEU CONSENTIMENT A:

☐ NO DONO EL MEU CONSENTIMENT A:

1. Participar en la recerca.

2. Que Maria Riudavets, com investigadora principal del projecte, i estudiant del Grau d'Educació Social de la Universitat de Barcelona, tingui accés a les meves dades personals i pugui gestionar i difondre la informació que el projecte generi. Em garantitza que es preservarà en tot moment la meua identitat i intimitat, amb les garanties establertes al Reglament general (UE) 2016/679, de 27 d'abril de 2016, relatiu a la protecció de les persones físiques en relació amb el tractament de les seves dades personals i la Llei orgànica 3/2018, de 5 de desembre, de protecció de dades personals i de garantia dels drets digitals.

3. Que es pugui enregistrar l'entrevista amb una gravadora de so, per tal de realitzar l'anàlisi qualitativa posteriorment.

4. Participo lliurement i voluntàriament en la recerca sense rebre cap mena de compensació econòmica. I soc coneixedor/a que em puc retirar en qualsevol moment si així ho necessito.

DATA

SIGNATURA INVESTIGADORA

SIGNATURA PARTICIPANT

ANNEX 4: Taules d'informants

QÜESTIONARI EDUCADORS/ES SOCIALS	GÈNERE	EDAT	ÀMBIT LABORAL	NATURALES DEL CENTRE	EXPERIÈNCIA
Educador 1	Masculí	34	Adolescents	Privat	6 anys
Educador 2	Masculí	46	Educació formal	Públic	4 anys
Educadora 3	Femení	36	Centre d'acollida	Privat	13 anys
Educadora 4	Femení	38	Educació, social i lleure	Privat	10 anys
Educadora 5	Femení	48	NNA tutelat/es	Privat	25 anys
Educador 6	Masculí	34	Serveis Socials Municipals	Públic	10 anys
Educadora 7	Femení	24	Actualment no treballa com educadora social, però el darrer àmbit en el qual he treballat és àmbit residencial amb infància i adolescència en risc	Públic	2 anys
Educadora 8	Femení	23	Educació Social, centre de menors.	Públic	1 any i mig
Educadora 9	Femení	45	Menores. Centro residencial	Públic	10 anys
Educador 10	Masculí	47	Menors i família	Públic	22 anys
Educadora 11	Femení	38	CRAE	Privat	10 anys
Educador 12	Masculí	55	Acció social amb infants i joves	Privat	30

Educadora 13	Femení	39	Amb joves extutelats en un pis d'autonomia de l'ASJTET	Privat	15 anys
Educador 14	Masculí	48	Sector social residencial i inserció laboral	Públic	14 anys
Educadora 15	Femení	34	CRAE	Públic	10 anys
Educador 16	Masculí	35	CRAE	Privat	10 anys
Educadora 17	Femení	32	CRAE	Privat	9 anys
Educadora 18	Femení	38	CRAE	Privat	15 anys
Educadora 19	Femení	33	Centre d'acolliment	Privat	7 anys

Font: Elaboració pròpia

ENTREVISTA EDUCADORS/ES	GÈNERE	EDAT	ÀMBIT LABORAL	NATURALESA DEL CENTRE	EXPERIÈNCIA
Educadora 1	Femení	48	NNA tutelat/es	Privat	25 anys
Educadora 2	Femení	24	No treballa	Públic	3 anys
Educadora 3	Femení	28	Salut mental	Centre Concertat	5 anys
Educador 4	Masculí	34	Serveis Socials Municipals	Públic	10 anys
Treballadora social	Femení	37 anys	Centre penitenciari	Públic	12 anys

Font: Elaboració pròpia

ANNEX 5: Guió qüestionari

Encapçalament:

Hola a tothom! Soc na Maria Riudavets i estic desenvolupant el meu Treball de Final de Grau d'Educació Social a la Universitat de Barcelona (UB). L'objectiu d'aquest estudi és proposar estratègies per l'autocura dels professionals.

La teva col·laboració és molt important, i no es podria dur a terme aquesta recerca sense professionals de l'Educació Social com tu. La teva col·laboració consisteix a donar resposta a les següents qüestions, i això et portarà uns 10 minuts.

En aquest qüestionari ens proposem apropar a les formes d'autocura i quines estratègies podem dur a terme.

Agraeixo, d'avant, el teu compromís i el teu temps.

Si tens dubtes o vols sol·licitar més informació, pots adreçar-te a aquesta adreça electrònica: [r\[REDACTED\]](#)

Informació d'interès pels participants:

La participació en aquest estudi es voluntària. Pots abandonar si ho creus oportú en qualsevol moment. Les diverses dades facilitades seran tractades sota la responsabilitat dels drets que estableix la Llei orgànica 15/1999, de 13 de desembre, de protecció de dades de caràcter personal i el Reglament general (UE) 2016/679, de 27 d'abril de 2016, de protecció de dades i normativa complementària.

He estat informat/da de l'objectiu d'aquest formulari. La informació que a continuació se sol·licita s'utilitzarà amb fins acadèmics, sempre garantint la màxima privacitat i anonimat. Per tant:

☐ Sí que autoritzo l'ús de la informació que facilito pels fins esmentats, sota condicions òptimes de privacitat i anonimat.

☐ No autoritzo l'ús de la informació que facilito pels fins esmentats, sota condicions òptimes de privacitat i anonimat.

- **BLOC PREGUNTES SOCIODEMOGRÀFIQUES**

1. Amb quin gènere t'identifiques? (masculí, femení, no binari, NS/NC) *clicar opció*
2. Edat: *nombre*

3. Àmbit en el qual treballes (*resposta oberta*)
4. Naturalesa del centre (públic / privat) *clicar opció*
5. Quants anys portes exercint d'educador/a social? *nombre*

- **BLOC PREGUNTES EN RELACIÓ AL CONCEPTE D'AUTOCURA**

6. Escribe tres paraules que et venen al cap quan penses en la paraula AUTOCURA.
7. Segons Cantera i Cantera (2014) s'entén per autocura el desenvolupament d'habilitats per gestionar les emocions que, permet de manera activa i conscient, tenir cura d'un mateix mentre s'intervé amb l'objectiu de promoure el benestar personal i col·lectiu. (Estàs d'acord? de poc a molt 1-5 i per què)
8. Si haguessis de dissenyar una proposta per millorar el benestar de la teva pràctica professional, inclouries estratègies d'autocura? (*Sí/No i per què*)

- **BLOC PREGUNTES EN RELACIÓ A LES ESTRATÈGIES D'AUTOCURA**

9. En quin moment de la teva trajectòria professional vas prendre consciència de la importància de l'autocura?
10. Quines estratègies d'autocura utilitzes tu ? (*resposta oberta*)

- **BLOC PREGUNTES EN RELACIÓ A LES COMPETÈNCIES I HABILITATS DE LES EDUCADORES I EDUCADORS SOCIALS**

11. Consideres que l'autocura hauria de formar part de les competències professionals bàsiques dels educadors socials? (*Argumenta la teva resposta*).
12. Quines habilitats personals consideres que t'ajuden més a prevenir el desgast emocional i mantenir el benestar en la teva pràctica professional? (*Argumenta la teva resposta*).

13. De quina manera creus que el gènere pot influir en la manera que gestionem el benestar emocional i l'autocura en la pràctica professional? (Argumenta la teva resposta).

- **BLOC PREGUNTES EN RELACIÓ AL PAPER DE LES ORGANITZACIONS**

14. Creus que les institucions ofereixen el suport adequat per a la cura personal i el benestar emocional dels professionals? *(Sí/No i per què)*
15. Has rebut alguna formació o recursos institucionals sobre autocura? *(Sí/No i quins)*
16. Hi ha alguna experiència o aspecte que t'agradaria afegir i que creus que pot enriquir la teva resposta, però que no s'ha preguntat explícitament?

Moltes gràcies per dedicar el teu temps en contestar aquest qüestionari, esper que t'hagis sentit a gust.

En cas que vulguis seguir participant en l'estudi pots contactar amb mi mitjançant aquesta adreça electrònica: [REDACTED]

ANNEX 6: Guió entrevista

- Presentació del tema.
- Agraïr el fet d'estar aquí avui present.
- Explicar estructura entrevista.
- Recordatori Consentiment Informat.

PREGUNTES:

- 1. Explica'm la teva trajectòria professional fins a dia d'avui.**
- 2. Què entens per autocura?**
- 3. En quin moment de la teva trajectòria professional o formativa vas prendre consciència de la importància de l'autocura?**
 - *Hi va haver alguna experiència concreta que et fes veure la seva rellevància?*
 - *Creus que aquesta consciència ha anat canviant amb el temps?*
- 4. Pots compartir alguna experiència de la teva trajectòria professional en què activessis l'autocura?**
 - *Quines estratègies vas utilitzar?*
- 5. Quines accions o estratègies concretes apliques en el teu dia a dia per tenir cura de tu mateix/a.**
 - *Consideres que són suficients? Per què?*
 - *Hi ha alguna pràctica que t'hauria agradat incorporar i encara no has pogut?*
- 6. A l'hora d'aplicar aquestes estratègies d'autocura, què afavoreix i què dificulta la seva aplicació?**
 - *Quins factors t'ajuden?*
 - *Pel que fa a les dificultats, podrien superar-se amb algun tipus de canvi o suport?*
- 7. A partir de la teva experiència amb les institucions, consideres que vetllen per l'autocura?**
 - *Quines funcions fan? I quines funcionen?*
 - *De quins recursos disposen?*
- 8. Creus que l'autocura hauria de formar part de les polítiques institucionals i de la formació contínua?**

- *Com creus que s'hauria de fomentar aquesta cultura dins de les organitzacions?*
- *Quines accions concretes s'haurien d'incloure?*

9. Si haguessis de dissenyar una proposta per millorar les condicions d'autocura en la pràctica professional (per exemple, un pla de benestar per al teu equip o una estratègia per gestionar l'estrès), quines estratègies proposaries?

- *Quines serien prioritàries?*
- *Creus que seria fàcil implementar-les? Per què?*

10. Creus que tenir autocura de tu mateix influeix en l'exercici professional?

- *Creus que afecta en la presa de decisions? I en la millora de les intervencions educatives?*
- *Podries posar un exemple concret on s'hagi fet evident?*

11. I ja per acabar, si estem d'acord que l'autocura ha de formar part de les competències i de la configuració de l'exercici professional, quin consell donaries a una persona professional de l'educació social novell?

- *Hi ha alguna cosa que t'hauria agradat saber quan vas començar?*

ANNEX 7: Respostes qüestionari

RESPOSTES DELS PARTICIPANTS:

1. Amb quin gènere t'identifiques?

Masculí

Masculí

Femení

Femení

Femení

Masculí

Femení

Femení

Femení

Masculí

Femení

Masculí

Femení

Masculí

Femení

Masculí

Femení

Femení

Femení

2. Edat

34

46

36

38

48

34

24

23

45

47

38

55

39

48

34

35

32

38

33

3. Àmbit en el qual treballes

Adolescents

Educació formal

Centre acollida

Educació, social i lleure

NNA tutelats/es

Serveis socials municipals

Actualment no treballo com educadora social, però el darrer àmbit en el qual he treballat és àmbit residencial amb infància i adolescència en risc

Educació Social, centre de menors.

Menores. Centro residencial

Menors i família

CRAE

accio social amb infants i joves

Amb joves extutelats en un pis d'autonomia de l'ASJTET

Sector social residencial i inserció laboral

CRAE

Crae

CRAE

CRAE

Centre d'Acolliment

4. Naturalesa del centre (públic/privat)

Privat

Públic

Privat

Privat

Privat

Públic

Públic

Públic

Públic

Públic

Privat

Privat

Privat

Públic

Públic

Privat

Privat

Privat

Privat

5. Quants anys portes exercint d'educador/a social?

6

3

13

10

25

10 anys

2

1 any i mig

10

22

10

30

15 anys

14

10

10

9

15

7 anys

6. Escribe tres paraules que et venen al cap quan penses en la paraula AUTOCURA.

Salut mental

Autoconeixement, salut, benestar,

Equip, reflexió, temps

autoestima, gestió i protecció

Tranquil·litat, serenitat, asertivitat

hàbits, salut, benestar

Prioritzar-se / escoltar-se / terapia

Salut, privilegi i necessitat.

Descanso, desconectar y compañerismo

Calma, reflexió i autoconeixement

Benestar, tranquil·litat, guarir.

distància emocional, gestió del temps,
planificació

Prioritzar-te, energia, salut

Respirar, somriure i parlar

Cuidar, respecte i responsabilitat

Equilibri, benestar, harmonia

Supervisions, psicologia, treball en equip

DESCONNEXIÓ, VIATJAR, TERÀPIA

RESPECTE, CUIDAR, TEMPS

- 7. Segons Cantera i Cantera (2014) s'entén per autocura el desenvolupament d'habilitats per gestionar les emocions que, permet de manera activa i conscient, tenir cura d'un mateix mentre s'intervé amb l'objectiu de promoure el benestar personal i col·lectiu. (Estàs d'acord? de poc a molt 1-5 i per què)**

	7
	7
	8
	7
	8
	9
	8
	9
	7
	9
	7
	7
	8
	9
	8
	7
	8
	8
	8

8. Si haguessis de dissenyar una proposta per millorar el benestar de la teva pràctica professional, inclouries estratègies d'autocura? (Sí/No i per què)

Si, perquè sense autocura el treball professional decau i perdem l'interès i la motivació per exercir la nostra professió

Si, entenent l'autocura més com un repertori d'habilitats que ens permetin reconèixer, identificar i saber-se desenvolupar amb les emocions que sentim i donar-lis el valor i la importància que mereixen, sense forçar ni imposar...només d'aquesta manera podrem acompanyar de manera conscient

Si, estamos expuestos a situaciones de estrés y a veces de violencia y es necesario cuidarse y reflexionar para poder continuar con la práctica profesional.

Sí, perquè com educadora social has de saber gestionar cadascuna de les situacions i cadascuna de les persones amb les quals es treballa

Si, perquè per fer una bona intervenció educativa amb els NNA primer hem d'estar bé nosaltres

Si, perquè crec que són totalment necessàries

Si, considero que tota persona que treballa en l'àmbit social ha de cuidar-se. D'aquesta manera el treball que realitza amb les persones ateses pot ser més òptim i sa

Sí, pens que són totalment necessàries per poder estar bé mentalment amb una mateixa.

Si, es muy importante en el ámbito de mi trabajo, si no nos cuidamos no podemos cuidar

Si. Perquè forma part de la nostra tasca diària. No pots acompanyar de manera idònea si un/a no té cura de si mateix/a

Sí, perquè treballem el malestar d'infants i adolescents i és necessari.

No, la cura és una responsabilitat col·lectiva, de l'entitat i de l'administració

Si, és molt necessari tenir eines i estratègies per gestionar l'autocura de manera real. És indiscutible que a l'hora de fer atenció directa, sostenir emocions i gestió de conflictes (entre altres) amb persones usuàries i amb l'equip de professional, existeixen aquestes estratègies i sobretot, es revisen i qüestionen per millorar i actualitzar-se.

Si, pq si no et preocupes per tu mateix, qui ho farà?

Si, per poder viure millor

Si, per la millora de la qualitat de l'atenció i pel foment del benestar personal i col·lectiu

Sí, al meu servei es té en compte i és molt important

Sí

Sí

9. En quin moment de la teva trajectòria professional vas prendre consciència de la importància de l'autocura?

Sempre que he treballat amb joves en situació de risc i exclusió social

En el moment que vaig "sentir" que alguna cosa no anava bé

Aproximadamente a los 5 años de comenzar a trabajar

des de que estudiava la carrera

En una intervenció complexa

A partir de quan vaig arribar a diferents situacions estressants en l'àmbit professional i això m'afectava a la meua vida personal.

Quan vaig començar a treballar en l'àmbit públic, concretament en l'àmbit residencial d'infància i adolescència en risc

Quan després d'un torn de 14 hores seguides me vaig passar dos dies plorant.

Después de llevar varios años y tener varios síntomas de la enfermedad del quemado

En el moment que es van viure capítols molt crítics tant a nivell personal com individual

En situacions en que t'emportes el malestar dels usuaris a casa i pot afectar la teua vida personal.

Ja a l'inici

Quan treballava en un CRAE, amb infància i adolescència en risc. El grau d'implicació i compromís era molt alt i necessari, però vaig entendre que requeria també temps personal per mi i "carregar piles" fora del centre i en altres espais. Fer esport i dedicar-me temps, em va ajudar molt a relativitzar situacions i contextos molt durs dels infants i joves.

Des del primer dia, quan té n'adones que l'empatia no sempre és present

Després de treballar 6 anys en aquest àmbit

Després d'una situació de desgast emocional i quan vaig detectar que l'estrès afecta la qualitat del treball

En el primer moment

A L'INICI PERÒ S'AGAFA MÉS CONSCIÈNCIA CONFORME MÉS EXPERIÈNCIA TENS

Des del primer moment i sobretot després d'haver estat de baixa per ansietat en rebre una agressió per part d'un dels joves al CA on treballava. Allà em vaig adonar de la manca d'empatia, resolució i solidaritat per part de l'equip de professionals que m'envoltaven (direcció i equip educatiu)

10. Quines estratègies d'autocura utilitzes tu ? (resposta oberta)

Poques puc utilitzar, ja que la falta de temps i el baix salari no permeten gaires. Per una banda pago teràpia i per un altre em recolzo amb les meues companyes. Però pel meu gust hi hauria d'haver-hi menys hores de treball o mes dies lliures per poder desconectar

Donar la importància justa i que mereix allò que sento...rodejar-me d'allò i de qui em fa sentir bé

Reflexión sobre diferentes situaciones con el equipo

Expresión de sentimientos

Conocimiento de uno mismo

Intentar desconectar al finalizar la jornada laboral

Respiracions profundes, sortir de l'espai en el qual estigui, caminar

loga, esport,música, lectura, sofà peli i manta, estones de qualitat amb amigues per desconectar

Fer descansos actius durant la jornada laboral, desconectar quan acabo de fer feina, no exigir-me més del que puc fer, posar límits a les diferents demandes de les persones que atensem i dels responsables, comunicar-ho quan alguna cosa m'està superant.

Anar a teràpia

Dedicar-me temps (caminar per la natura, anar a les roques davant el mar i llegir, escriure)

Conversar amb companyes/amigues sobre la situació viscuda, etc

1. Una dutxa amb aigua calenta i molta calma

2. Ajuda psicològica

3. Aprendre a aturar quan el cos ho demana

4. Suport amb les teves companyes d'equip

Hablar con compañeras cuando no puedo desconectar e intentó juntar varios días libres cada mes o 2 meses

Desconexió, focalitzar en altres àmbits

Distància òptima i professional en la intervenció. No treballar fora d'horari laboral. Prenent consciència que un mateix no pot amb tot i que l'infant/adolescent ha de fer el seu camí.

Hàbits saludables, de son, de relacions socials, d' humor, sentir respecte i estima cap a la persona que atens

Prendre distància personal quan ho requereix.

Passejar per la platja sola.

Fer esport.

Fer terapia.

Deixar-me ajudar pels companys i companyes.

Demandar suport i compartir sensacions/emocions amb els inles companyes

Exercicis de respiració, visualització de situacions que em mantenen tranquil (el poble, muntanya, excursions, situacions bones en família,...), escoltar música

Respectar el temps de descans, dedicar temps a coses que em motivin i em cuidin, i saber poder dir que no, aturar-se

Gestió del temps i límits

Supervisió i espais de reflexió

Autocura física i emocional

Formació continuada

Desconnexió digital

Seguiment psicològic, supervisions d'equip, parlar amb company@s

TERÀPIA, GAUDIR DE TEMPS DE QUALITAT AMB LES PERSONES IMPORTANTS PER MI, LA MÚSICA, EL BALL...

Quan surto de la feina intento no traslladar els possibles "mals de cap" o conflictes interns i externs que aquesta em pugui generar, i procurar no emportar-m'ho a casa

11. Consideres que l'autocura hauria de formar part de les competències professionals bàsiques dels educadors socials? (Argumenta la teva resposta).

Tant com a competències bàsiques no, hauris de ser ofert pel lloc de feina en el moment que entres a traves de diversos mecanismes, com formacions o tallers, o simplement donant espais de debat

Si, i totes aquelles i aquells professionals que d'una manera o altre estan al costat i acompanyen a altres persones

Considero que si, es uno de los aspectos que no se desarrollan mucho en la formación y si que son necesarios en la práctica.

Sí. L'autocura hauria de formar part de les competències generals de totes les persones i especialment de les persones que treballen en l'àmbit social.

Si, perquè sovint hem de treballar sota pressió i amb situacions complexes i hem d'estar bé per actuar bé

Si, crec que es molt important ja que pots acabar molt desgastat i sense il·lusió.

Si, considero que és un fet clau que ja des de la universitat s'haurien d'enfocar en aportar estratègies d'autocura

Sí, seria una manera de frenar el sentir-se 'cremades per la feina' i posar solucionar abans d'arribar a l'abisme.

Si, en el ámbito social es fácil quemarse

Si i tant,

Autocura són estratègies i mecanismes per no arribar al burnout i poder fer la tasca d una manera positiva i constructiva i conscient

Sí. És important per fer front a intervencions conflictives o que et poden generar un malestar.

la persona que es dedica a l'educació social ha d'estar forta mentalment, tenir les seves necessitats resoltes i no projectar el seu malestar en els altres. L'autocura es tenir l'autoestima resolta, i cuidar-te en tots els àmbits de la vida

Si, totalment. Tot i que les competències bàsiques s'adquireixen amb el temps i la pràctica en un context real.

Si, perquè les educadores haurien de poder gestionar les emocions fruit de l'atenció directa que en molts casos són emocions molt dures

Si, crec que és necessària l'equilibri i poder fer un reset, per tal de dur a terme una pràctica socioeducativa de qualitat

Si.

Sí, ja que s'eviterien moltes lesions emocionals que porta els professionals a agafar la baixa

SÍ, MOLT IMPORTANT QUE LES PERSONES PROFESSIONALS TINGUEN CONCIÈNCIA I DONEM UN PES IMPORTANT AL NOSTRE BENESTAR PER TAL DE PODER FER UN MILLOR ACOMPANYAMENT ALS/LES JOVES AMB LES QUE ES TREBALLA

Per suposat que sí. No podem tenir cura i acompanyar als/a les altres persones que estan als serveis d'atenció als que treballem, si el nostre benestar emocional i la nostra salut mental no està estable

12. Quines habilitats personals consideres que t'ajuden més a prevenir el desgast emocional i mantenir el benestar en la teva pràctica professional? (Argumenta la teva resposta).

La veritat es que la meua paciència i la meua capacitat de desconexió, pero de vegades no es suficient

L'empatia, l'assertivitat, l'escolta activa i sobretot fer-me càrrec del que està succeint intentant no autosabotejar-me

Control y resistencia emocional

Autoconocimiento

Iniciativa.

A lo largo de la trayectoria profesional ha sido necesario desarrollar estrategias y habilidades para poder gestionar diferentes situaciones de la práctica profesional, lo que ha ayudado a gestionar el desgaste emocional.

Encara no he aconseguit no desgastar-me emocionalment

Cuidar i mantenir un bon clima de treball

Habilitats comunicatives. Assertivitat per saber dir que no i posar limits

A dia d'avui encara ho estic descobrint, però crec que és molt important escoltar-se a un mateix, prendre consciència de com està un, ocupar-se i no preocupar-se.

Aprofitar el meu temps lliure per desconectar i descansar.

Saber separar vida privada y la profesional y gestionar emociones negativas. A veces es fácil llevarse a lo personal las faltas de respeto y si no separas puedes estar pensando en los menores todo el día

Prendre les coses amb relativitat, treure ferro de les coses, saber treure un somriure en ocasions, reflexionar sobre el que ha succeït, posar-ho en comú, etc

El treball en equip, l'empatia, la comunicació.

les relacions socials, i no creure't que el teu cos i el teu cap ho suporten tot. Dormir i menjar be, i gaudir de bones relacions socials

Administrar el temps

Organitzar les tasques concretes

La prevenció

No evitar els conflictes

Prendre distància i qüestionar la perspectiva des d'on s'està intervenint, si aquesta em suposa un desgast emocional/personal i condiciona la meua intervenció.

Sobretot el riure i el bon humor, treure ferro de situacions que saps que són fruit de les motxilles que porten a sobre les usuàries i per tant no són contra tu, O són per situacions de malaltia de salut mental

L'organització, la responsabilitat, el coneixement de mi mateixa, i la consciència d'aquest desgast emocional

Autoconeixement i gestió emocions. Saber identificar els propis límits i emocions

Creure en un mateix, és important per no patir ferides quan es rep males respostes per part dels usuaris

RESPONSABILITAT I CONSTÀNCIA. El treball a un CRAE no és fàcil, el desgast emocional existeix, i sempre hi haurà temporades en els que pots tenir un major o menor benestar. Considero que lo important és posar consciència i fer coses al respecte en els moments més complicats. Demanar ajuda si cal, i sobretot, és bàsic poder comptar amb el suport de l'equip educatiu perquè ajuda a lidar en aquests moments.

Ser resolutiva i disposar d'una bona experiència i d'eines i estratègies, m'ajuda a no encallir-me en els conflictes del dia a dia. D'altra banda, ser organitzada, flexible i emprar l'humor com a eina de vincle i d'acompanyament també m'és molt útil

13. De quina manera creus que el gènere pot influir en la manera que gestionem el benestar emocional i l'autocura en la pràctica professional? (Argumenta la teua resposta).

Pot influir en la manera en la que ens han educat a cada genere, i el tracte que es te per a casa de genere

No sé que contestar, potser el gènere pot influir, sí, de quina manera? No ho sé. Pens més en creences i valors adquirits, aprenentatges, contextos i situacions viscudes

Quizás la mujer está más ligada hacia el cuidado históricamente pero no tengo una opinión fundada sobre este tema

Crec que no influeix. Crec que el gènere influeix en la pràctica professional en general pel masculisme que encara existeix però no en la gestió emocional i d'autocura.

Tot i que no m'agraden les diferències en la professió, si es cert que el gènere femení tendeix a tenir una mirada més crítica i autoreflexiva. També és cert que el cicle mensual pot alterar l'estat emocional en certs moments, cal ser conscient i acceptar i treballar-ho

Crec que les dones poden estar exposades a més exigència per part de tota la societat. Encara que pens que de cada vegada hi ha més consciència i el gènere va deixant de condicionar el benestar emocional en l'àmbit laboral.

Les tasques de cura, cuidar, etc des de fa molts i molts anys sempre ha recaigut sobre el gènere femení. Per tant d'alguna manera aquesta balança sempre ha pesat més cap a una banda i intensificant així la pressió emocional en una mateixa. De vegades pel simple fet de ser una dona, s'et qüestiona moltes coses del dia a dia, de les tasques que realitzes en el dia a dia que pot ser al teu company de feina no se li qüestiona.

Pens que les dones tenim més eines per sebre gestionar les nostres emocions i sentiments envers els homes però, tot i així, també tenim més càrrega ja que cuidem tant dins com fora de la feina. Això provoca un desgast emocional molt més fort del que pateixes els homes.

La masculidat toxica es un condicionante negativo, si no expresas lo que te ocurre puede ser peor. A las mujeres nos educan para expresarnos y en eso tenemos un punto a nuestro favor.

Cadascú te una manera molt particular i personal de gestionar emocions. Mitjançant la formació contínua en aquest àmbit es podria gestionar millor, crec que no depèn tant d'un gènere o un altre.

Pels rols socialment adscrits. Les dones tendim a parlar i comunicar més sobre allò que ens passa i sentim que els homes.

La societat projecta responsabilitats envers cada gènere, i per tant crec que ser dona, home o no binar, rep càrregues no volgudes. Cam revisar-les en els equips i revertir les desigualtats.

El sistema heteropatriarcal en el que formem part influeix molt! Les cures encara recauen en el gènere femení i això condiciona moltíssim en aplicar-se o no benestar emocional i autocuidar-se.

No sé pq però els joves respecten més als homes que a les dones, sobretot els joves d'origen africà. Per tant a vegades pot ser més senzill

Influeix perquè les càrregues mentals i de gestió són diferents

El gènere influeix per raons socials, culturals i estructurals. ROLS, EXPECTATIVES SOCIALS...

Igual que a la societat és matxaca més a les dones

No considero que hi hagi una relació directa en el gènere, el benestar emocional i l'autocura.

Influeix molt donades les bases que ens persegueixen del sistema en el que vivim, que vull pensar que poc a poc, potser soc massa optimista, acabarà canviant amb el pas dels anys

14. Creus que les institucions ofereixen el suport adequat per a la cura personal i el benestar emocional dels professionals? (Sí/No i per què)

No. Falten espais, falta ser escoltats, falta que el salari sigui més alt i falten hores per les cures personals

Podria millorar, bastant...

No desde las instituciones como tal.

Pero desde el centro donde trabajo, la dirección ofrece espacios en las reuniones de equipo donde poder trabajar nuestro estado emocional, tanto a nivel personal como profesional. Esto ayuda a saber cómo está tu equipo y poder expresar como estás tú.

No, al menys a l'institució en la qual jo vaig treballar.

No, perquè només miren la part econòmica i les ràtios

Les institucions en general no ho sé.

En els àmbits que he treballat jo sí que més o menys ho tenen en compte

Absolutament NO. Des de la meua experiència et deixen en un entorn molt desprotegit pel que fa a la teua seguretat i cura com a professional.

No perquè les institucions no ofereixen ajuda psicològica als seus treballadors.

No, necesitamos apoyo psicológico, cambio de puestos de trabajo y turnos anti estrés

No.

Perquè no els hi resulta important, els hi es quasi be invisible i quan s'assabenten, es quan ja ha explotat alguna bomba o alarma o ha passat alguna cosa greu.

No, no destinen prou recursos. Hi ha una manca de d'empatia i reconeixement, s'assumeix que és la teua feina i que cadascú a títol individual fa el que pot en la seva cura i benestar.

en general no. Depen de cada knstitució i sempre ve condicionat per si es disposen diners

En la meua cooperativa (ACTUA) treballem en aquesta línia, autocura i benestar de les treballadores. Tenim diversos programes enfocats a l'autocura (SOAF i benedtarium).

Considero que actualment la societat, en general, està molt focalitzada en les cures i el benestar, tot i que encara queda molta feina per fer, com reducció de les hores de la jornada laboral alinades amb la conciliació familiar i personal.

No, tot i que a vegades fan esforços. A la cooperativa on treballa han posat un servei de suport però és gent que et coneix, no té sentit. Quan un vol suport també vol anonimat, sinó t'envàs a un bar a parlar amb una amiga O amic

Depèn d'on estiguis, en part crec que sí, però cal seguir posar el focus en aquesta part de la nostra pràctica, per millorar

No

A la meua entitat sí

No el suficient, tot i que s'ofereixen espais de supervisió, petits espais terapeútics i fins i tot espais de couching

No tots els serveis pels que he treballat ofereixen aquest suport i cura personal, perquè de vegades és d'allò més important sentir-te recolzat/da pels professionals que t'envolten per adquirir habilitats i eines que et fagin aprendre a desenvolupar la teua feina millor i sobretot pel que fa al benestar emocional i físic

15. Has rebut alguna formació o recursos institucionals sobre autocura? (Sí/No i quins).

No

Sí...formació permanent per al professorat.

No específicamente pero dentro de formaciones como: terapia familiar, prácticas restaurativas....hay apartados en los que se hablan sobre la gestión emocional del profesional en diferentes partes de los procesos.

No, cap.

Institucionals no però pel tercer sector sí

no

No

No

No

Si

Alguns de autocura, gestió emocional, gestió del temps, contenció emocional verbal i física, etc

No

sí, supervisió d'equip i cursos de gestió del temps, de les emocions, la comunicació, participació en l'entitat..

No, a banda de les esmentades anteriorment de la meua pròpia cooperativa.

No

Si, diverses formacions d'equip

No

No

Es treballa a les supervisions d'equip, que en sí ja són espais de cura professional

No

16. Hi ha alguna experiència o aspecte que t'agradaria afegir i que creus que pot enriquir la teua resposta, però que no s'ha preguntat explícitament?

Recordar que l'autocura es pot fer al professional, quan ja tenim molta feina i difícil de gestionar, l'autocura hauria de venir acompanyada de hores personals i unes bones condicions laborals

No, crec que el qüestionari és prou complet

Pienso que es muy necesario dotar a los profesionales de habilidades que les permitan gestionarse emocionalmente, así como atención psicológica en situaciones de estrés ya que el burnout cada vez llega más pronto y las instituciones parece que no le otorgan la importancia que tiene.

Hauria d'haver una assignatura dedicada a l'autocura en el grau d'educació social, ja que hi ha un gran abisme entre la teoria i la pràctica

En general crec que és un qüestionari molt complet, no afegiria res.

No

La figura del psicòleg (que doni suport) com a eina d' autocura per professionals.

no

No

L'autocura s'hauria de començar a treballar a les escoles en general, i en el nostre sector aprofundir a la universitat on s'estudia de tot menys el que passa a la realitat dels serveis

Destacaria la importància de disposar d'espais per poder compartir estratègies els uns amb els altres professionals envers l'autocura i com cadascun/a de nosaltres treballa en aquest àmbit, com seria espais d'escolta i expressió, cohesió d'equip amb dinàmiques que ens fessin acostar-nos entre nosaltres per conèixer les nostres històries personals i vivències anteriors

ANNEX 8: Transcripcions entrevistes

- Entrevista: ES1

PREGUNTES:

1. Explica'm la teva trajectòria professional fins a dia d'avui.

Doncs, jo vaig fer les pràctiques meves a Nicaragua. Abans, quan hi havia diplomatura, en l'últim any, el primer semestre feies les pràctiques totes de cop. Llavors, bueno, a mi no em varen acceptar a varis llocs per ser dona, i això és important. Jo volia anar a la Font de Pólvora de Girona, em varen dir que no; a la Mina també em van dir que no. I vaig dir, doncs me'n vaig més lluny. La Universitat de Girona tenia un conveni amb una ONG, que es deia IMPRU, i llavors varem marxar allà. Érem cinc estudiants que vam anar a Menagua. Jo concretament vaig estar a Menagua, dos varen estar a una altra zona més rural. I allà vaig començar a treballar amb adolescents. Els "huelepega", que són els que esnifen cola. I em va agradar molt la figura de l'educador de carrer, de l'adolescència, i tot aquest procés.

I quan vaig arribar, vaig acabar i em vaig començar a introduir més en aquests temes. Vaig estar treballant al Consell Comarcal del Gironès. Vaig liderar projectes de ludoteques infantils, que encara es començaven a muntar, i a fer aquests primers passos amb els instituts. Anaves als instituts a fer una mica els tallers per joves.

I després d'aquí vaig fer el salt a presons juvenils. Presons juvenils em va agradar bastant, vull dir, és com tot un altre món. A presons crec que vaig estar quatre anys i després de presons vaig estar en temes més municipals, amb joventut; organitzant casal d'estius, però tot per joves; durant molt de temps vaig estar amb joves. I després vaig montar una ludoteca amb una companya, una ludoteca pròpia des de zero. Vam guanyar un premi a Vilafranca, com a millor iniciativa empresarial, perquè era una ludoteca bastant, bueno, molt xula. Vam estar cinc anys, però després jo ja, bueno, a Vilafranca, on jo estic, es va obrir un CRAE, i era aquesta la part que em faltava, no? Una mica la part dels nens tutelats, i em vaig ficar allà. I des del 2010 que estic amb infants i adolescents.

2. Què entens per autocura?

Clar, autocura, per mi és, una: escoltar-te molt, val? Que a vegades no tenim tendència a fer-ho i tirem. A més a més, la nostra feina és una feina que ens permet poc parar. Llavors, jo penso que parar i escoltar penso que és molt important. Bueno, llavors, per mi també una autocura és tenir un bon equip. Tot i que l'autocura és amb un mateix, però jo també penso que si tu tens un bon equip, l'equip també et pot ajudar a fer autocura, val? A vegades tenim tendència a fer, doncs això, sobretot quan treballem amb torns i tal... i no parem, però si tens un bon equip, si treballes bé la cohesió, si els cures amb ells, no? I els cuides ells també t'ho fan amb tu. I per mi és molt important. I després una altra cosa que a mi, bueno que penso que va molt amb el caràcter, a mi em va molt bé l'humor. Com que és una professió molt complexa i complicada, i a vegades molt trista, si li dones un toc d'humor, jo penso que... Bueno que també està relacionat amb l'equip. Perquè quan tu tens un equip que, quan tens casos complicats, en treus una mica de, no d'humor, però hi treus ferro, és més portable.

3. En quin moment de la teva trajectòria professional o formativa vas prendre consciència de la importància de l'autocura?

- *Hi va haver alguna experiència concreta que et fes veure la seva rellevància?*

Bueno, el confinament. He viscut varies etapes, perquè l'experiència a Nicaragua, jo era molt jove i vaig viure casos bastant complexos, de temes d'abusos sexuals, maltractament infantil, drogodependències... eren coses de dir... no? Pot una persona sola amb tot això? Però llavors hi ha tota la pràctica amb els adolescents i amb el confinament, si que va haver-hi un moment en què, bueno, com en una època de crisi mundial, t'has de fer càrrec de bueno, en aquell cas, onze adolescents, amb un equip que treballàvem sota mínims, perquè entre el covid i tal... Allà vam tenir un cas, l'únic cas que hem tingut al centre d'abús sexual; i jo per sobre protegir l'equip, ho vaig entumar jo, val? I vaig dir: no us preocupeu, i em va passar factura. Em va passar factura perquè no em vaig cuidar, no vaig voler compartir, per protegir als altres. Estàvem en

crisis, i vaig voler anar jo a parlar amb la família, ho vaig voler fer jo tot i em va passar factura. No tant a nivell emocional, que també, però a nivell físic, em va venir de tot.

- ***Creus que aquesta consciència ha anat canviant amb el temps?***

Nono, sisi, jo aquí vaig tocar fons, i vaig dir: ens hem de cuidar. De fet, la nostra cooperativa des de fa un temps ha obert un servei, que és el SAP (serveis d'autocures als professionals) i això ens va molt bé, perquè en situacions de, bueno no de crisis, però clar nosaltres també ens omplim les motxilles, llavors va bé buidar-la. Buidar-la amb algú, bueno a mi em va molt bé buidar-la amb algú que sí que és de l'àmbit, però no està al dia a dia amb tu; perquè sinó al final el que fas és compartir, no ho buides. I necessites algú que et tregui i a mi això m'ha anat molt bé i és molt important.

4. Pots compartir alguna experiència de la teva trajectòria professional en què activessis l'autocura?

(Qüestió ja contestada amb preguntes anteriors: experiència en temps del covid)

- ***Quines estratègies vas utilitzar?***

Clar, en aquí, jo un cop em vaig adonar que no, de que no dorms i no tal... jo vaig demanar ajuda als companys, en aquest cas al coordinador que jo tenia. Vaig demanar, i vaig dir, bueno em passa això, no? I la veritat és que fèiem i fem molt bon tàndem. I em va ajudar bastant. Em va ajudar, una mica a això, Bueno... També amb el psicòleg que va portar el cas, ens va ajudar molt a treure't aquesta culpa. De dir, jo resulta que haig de protegir aquest nen, no l'he protegit, què ha passat? I també una altra visió i des d'un altre àmbit. Em va dir, escolta ■■■■ que això que t'ha passat aquí, podria haver passat a casa seva, a l'institut... aquestes coses passen, i passen més del que pensem. I això també em va alleugerar. Aleshores, l'estratègia va ser buscar ajuda, buscar ajuda sí; a nivell de companys i després a nivell professional.

5. Quines accions o estratègies concretes apliques en el teu dia a dia per tenir cura de tu mateix/a.

Sí, mira: a mi m'agrada molt i me'n vaig molt a caminar, sense mòbil. Jo quan ja veig... deixo el mòbil a casa, agafo la gossa... i bueno, jo tinc la sort que visc a un poble, llavors, tenc la sort de tenir facilitat per buscar camins. Caminar em va molt bé, molt bé, i és desconexió total. També faig ioga, també el ioga em va molt bé, sobretot el tema meditació. Aquestes coses semblen una tonteria, però funcionen. Després també faig teatre, que el teatre també em va molt bé; em va bé per, bueno, per desinhibir-te una miqueta, i després què més...? Bueno, escoltar música, la música també m'ajuda bastant, música o llegir. I alguna vegada he recorregut a series xorres, i quan dic xorres em refereixo a que necessito posar el cervell pla, no vull series que em facin pensar, vull riure. I agafo series curtes i molt bé.

- ***Consideres que són suficients? Per què?***

Jo penso que amb les autocores n'hi ha moltes que jo no he explorat. Estic completament segura, però pot ser no les he explorat perquè no he tingut temps.

- ***Hi ha alguna pràctica que t'hauria agradat incorporar i encara no has pogut?***

Clar, per exemple, a mi meditació em costa molt, però jo crec que si ho saps fer, diuen que va molt bé meditar una mica cada dia, no? Posar ordre, però bueno, no sé si... segur que n'hi ha però de moment aquestes m'estan anat bé.

6. A l'hora d'aplicar aquestes estratègies d'autocura, què afavoreix i què dificulta la seva aplicació?

- ***Quins factors t'ajuden?***

- ***Pel que fa a les dificultats, podrien superar-se amb algun tipus de canvi o suport?***

Bueno, clar. Moltes vegades, bueno sovint és el mateix: és el peix que es mossega la cua. A vegades és la feina la mateixa que m'ho impedeix, perquè surts de la feina i t'emportes, a vegades, els problemes a casa, no? Penses desconnectar, però si hi ha urgències i et truquen ja no desconnectes. I després la família, també, no? Que a vegades, clar, nosaltres som família nombrosa a casa, i tot i que a vegades et va bé per desconnectar, a vegades també connectes perquè quan treballes amb persones, arribes a casa i també hi ha persones, no? A vegades això em dificulta també, sí.

Home, si a la feina ens ajudessin més a intentar separar, moltes vegades, què és lo urgent i lo important. Perquè a vegades ho barregem tot. Estaria bé poder tenir suport, i que t'ajudin una mica a això, quan suportes tantes coses, sí que aniria bé.

7. A partir de la teva experiència amb les institucions, consideres que vetllen per l'autocura?

- *Quines funcions fan? I quines funcionen?*

No, no vetllen. Per mi no, nono... sí que a nivell públic no vetllen; a nivell privat, cada vegada sí que és veritat que hi ha mes entitats que, bueno, per exemple, nosaltres, amb els vint anys que fa que existim, en portem dos amb un servei d'autocures. I no funciona amb tots els educadors, no tothom el fa servir, val? Pot ser, no ho se, saps que està allà, però no acabes de... però nono, amb Administració Pública, bueno, almenys jo no he vist que hi hagi un servei de suport, no.

- *De quins recursos disposen?*

Jo crec, i pot ser m'equivoco, que te'ls has de buscar tu mateix, depèn dels treballadors.

8. Creus que l'autocura hauria de formar part de les polítiques institucionals i de la formació contínua?

- *Com creus que s'hauria de fomentar aquesta cultura dins de les organitzacions?*

Sí, sí. Jo penso que sí i cada vegada més. L'educació social, sobretot, en Centres Residencials, no és la de fa uns anys enrere; abans teníem a nens, que pot ser no estaven cobertes les necessitats bàsiques, i per això estaven tutelats. Ara, els nens tutelats, són gairebé 100% salut mental. Llavors, la salut mental s'ha de curar amb salut mental. I això sí que les administracions haurien de poder tenir aquests serveis.

- *Quines accions concretes s'haurien d'incloure?*

Jo crec que, els equips de treballs haurien de ser multidisciplinaris, que ara no ho són. I jo penso que, depèn de quins àmbits treballem la figura del psicòleg hi hauria de ser. Ara, amb depèn què, tots som educadors, que està molt bé que tots siguem educadors

socials, però la figura del psicòleg l'hem d'anar a buscar fora, i per exemple, sí que està amb els usuaris que s'atenen, sí que tenen accés molt ràpid, no? amb el psicòleg. Però els professionals no tenim aquest accés ràpid. Jo penso que estaria bé tenir una figura.

9. Si haguessis de dissenyar una proposta per millorar les condicions d'autocura en la pràctica professional (per exemple, un pla de benestar per al teu equip o una estratègia per gestionar l'estrès), quines estratègies proposaries?

- Quines serien prioritàries?

Clar, uf.. és que depèn de... Bueno, no ho sé. Així pensant en fred se'm ocorreixen moltes, no? Des de, jo que se, des de classes grupals d'alguna pràctica, pues de mindfulness o ioga, d'aquestes així... des de la part més individual, que puguis treballar tu personalment... després també fer més plans de, bueno que crec que també està relacionat, el tema de la conciliació familiar. Perquè moltes vegades, molts mals estar venen per això, de no poder arribar a tot, i a sobre, la família. Vull dir que, també estaria bé que l'Administració vetlles, una mica, amb aquesta conciliació.

Una de les coses que crec que ara s'està començant a aplicar és la desconexió digital. La desconexió digital, ara, crec que depèn de quines entitats amb no se quants treballadors, t'obliguen a tenir un protocol de desconexió digital; que també trobo que pot funcionar.

Bueno, jo aniria amb coses així, sí.

- Creus que seria fàcil implementar-les? Per què?

Depèn de com ho miris, perquè una és tema diners, perquè com tot val diners. I l'altra, bueno, suposo que s'hauria de començar a implementar, pot ser, en aquells àmbits on s'ha detectat que hi ha més burnout o on hi ha més baixes laborals per estrès, i començar-les a posar allà. I a partir d'aquí, no, és com aquella taca que es va estenent, no?

10. Creus que tenir autocura de tu mateix influeix en l'exercici professional?

- Creus que afecta en la presa de decisions? I en la millora de les intervencions educatives?

Home, jo per mi és molt important. Jo sempre ho he dit, que per intervenir bé i fer una bona intervenció, qui fa la intervenció ha d'estar bé. Això per mi és... és que no podem fer una bona intervenció si no estem sans a nivell emocional o a nivell mental, és molt important. Jo ho considero, que la intervenció sota pressió no són bones. O pot ser pots fer una intervenció, en un moment determinat, però a llarg termini no, segur que no és bona.

- Podries posar un exemple concret on s'hagi fet evident?

Bueno, sí; per exemple, quan pot haver-hi hagut alguna situació d'estrès en algun moment d'intervenció: una baralla, qualsevol cosa... si la persona no està preparada mentalment per afrontar situacions complexes, allò és un desastre. És a dir, perquè al final, no estàs ajudant a la persona, si no estàs intentant imposar alguna cosa, no? Que no t'estàs sortint de tu. És com, vale, he de parar això sigui com sigui, no t'estàs escoltant, estàs intervenint directa, per frenar... no ho sé, ara m'ho invento, bueno no m'ho invento, però situacions així com una baralla d'usuaris, si tu no estàs preparat, el que fas és anar directa a la baralla, i al final acabes amb contencions físiques. Si tu estàs a nivell emocional més fort i preparat, no acabes amb una contenció física. Perquè tens eines, tens capacitat de moderar, tens la capacitat d'intentar escoltar perquè s'estan barallant, tens la capacitat per intentar... i sinó vas a saco i després, moltes vegades jo he vist intervencions on acaben plorant nen i educador; que ho respecto quan ho fan, però dius, ostres, així no. Ha de plorar el nen, tu si vols plorar, plora, però després, perquè sinó es barregen masses coses.

11. I ja per acabar, si estem d'acord que l'autocura ha de formar part de les competències i de la configuració de l'exercici professional, quin consell donaries a una persona professional de l'educació social novell?

Que li diria... Bueno primera que, bueno.. és complexa eeh. Jo és que clar, soc una amant de la meva professió, llavors a mi m'agrada molt la meva professió. Llavors jo sempre dic que si t'agrada, que no us feu enrere, a vegades, perquè hi ha situacions on dius: no puc, no?. Si realment tu t'agrada l'educació social, i el que vols és canviar, perquè per mi l'educació social és transformar o acompanyar a millorar la vida d'altres persones. Jo

el que faria és, escoltar molt a professionals més grans; per exemple, a mi això m'ha anat molt bé, tenir companys que ja han passat per això. Escoltar-los, no fer el que et diuen, que és diferent; escoltar-les sí. Jo sempre soc d'escoltar molt, escoltar molt, observar i llavors cuidar-te en el sentit aquet, no? De no per començar voler-te menjar el món, poc a poc, val? Perquè sinó et cremes molt ràpid. Llavors jo penso que és això, poc a poc, escoltar, escoltar l'equip, deixar-te assessorar. Que al final un va fent el seu librito, que dic jo. Com cada maestrillo tiene su librillo, aquest trajecte o aquesta manera teva d'intervenir la vas fent tu poc a poquet. És no tenir pressa sobretot, no tenir pressa.

- ***Hi ha alguna cosa que t'hauria agradat saber quan vas començar?***

Home a mi sí, per exemple, el tema de les autocures. Jo a Nicaragua vaig viure situacions molt fortes, i no sabia com gestionar-les. A la carrera no ens ho varen ensenyar, no ens ho varen ensenyar en cap moment. I uf, són moments durs, però és el que et deia, si tens un bon equip, fa de coixí. Que no et solucionen, però t'aguanten, que dic jo, no? A mi això m'hagués anat molt bé, i després coses que també m'haguessin anat molt bé, és bueno, entendre més que era l'educació social des d'un primer moment. I això ho he anat entenent a mesura que hi he anat treballant, perquè quan acabem ens pensem que canviarem, i no canviem. En tot cas acompanyem i intentem millorar, però no canviem res. A vegades ens pensem que ens en sortirem i ho canviarem tot, i això no, això no. I també penso hem de ser conscients moltes vegades de la població amb la que treballem i que volem fer amb aquella població. O quins son els nostres límits, i això a mi no m'ho van ensenyar, i sí que m'hauria agradat que m'haguessin dit: mira [REDACTED], pensa que quan comencis a treballar amb presons, pues veuràs casos complexos, nens que han fet coses... i clar, tu entres a presons i de cop es com, uau, no?

- **Entrevista: TS**

PREGUNTES:

1. Explica'm la teva trajectòria professional fins a dia d'avui.

Jo quan vaig començar a estudiar tenia feines d'entrenar a equips de basquet, feia menjadors... per tenir doblers i pagar els gastos, mompare i momare em pagaven el pis,

però els gastos i açò intentava lo menys possible. També feines d'estiu, no? Lo típic. Però sí que és ver que, just vaig acabar la carrera, era el moment de la crisi; a part jo vaig començar que estàvem en mig de Pla Bolonya, vull dir que lo meu no va ser grau, sinó diplomatura, de tres anys. I clar, en el moment de la crisi no hi havia gens de feina, sí que és ver que jo tampoc, i ara amb els anys ho veig més clar, no em veia molt preparada en aquell moment, i jo pues vaig mantenir les feines que tenia, vaig agafar més equips i en l'estiu feia campus, i més o menys anava cobrant això.

Tot fins que un moment donat, al 2013 crec que va ser, després de cinc anys d'acabar la carrera, un contacte em va dir: mira, que aquesta persona està de baixa... no era treballadora social, sinó que era monitora d'un centre especial de treball amb persones amb discapacitat. Vaig pensar que era una manera ja de començar a posar el peu, a més a jo m'havien dit que fes algun voluntariat, en vaig fer mil, però fent un voluntariat mai t'agafen, almenys des de la meua experiència; perquè clar, hi vas gratis i no fa falta que et paguin, no? I vaig dir, pues ho faig, però era un sou de merda, cobrava super poc, vaig tenir molta feina... però almenys va ser un canvi en el món social. M'hi vaig ficar i vaig estar allà tretze anys, vaig estar molt de temps. Sí que vaig començar com a monitora, però quan aquella al·lota va tornar, em van dir que no em volien acomiadar ni deixar perdre i ens van agafar a les dues. Allà vaig arribar a ser cap de taller, però sí que va arribar un moment que vaig dir, jo he estudiat treball social, saps? I vull exercir d'això.

I me va sortir, també, una altra oportunitat, vaig fer feina en pisos de reinserció social amb persones amb risc d'exclusió. Allà sí que és ver que vaig fer feina d'educadora social, cercaven perfil de treballadora o educadora, però vaig acabar fent 100% d'educadora perquè de treball feies molt poca cosa. O sigui, estava als pisos, estava amb ells, amb les famílies que no tenien recursos, que havien estat, bueno que els havien fet fora de casa seva, bàsicament que no tenien casa en aquell moment. I va ser complicat, perquè a més va coincidir amb l'any del Covid, i va ser difícil. Va ser complicat perquè moltes emocions, moltes coses, molta feina... un puesto tancat, famílies que a lo millor eren quatre o cinc famílies en una mateixa casa, que vivien en diferents habitacions, complicat de mediar, diferents orígens... i vaig aprendre moltíssim, però va ser molt difícil. No me vaig arrepentir d'es canvi, perquè al final, tot i que no vaig fer de treballadora social, sí que posava que ho era al contracte, sí que hi va haver una millora econòmica també, i d'allà

sí que vaig dir: vale, jo me'n vaig i me'n vaig anar jo, perquè vaig acabar molt al límit, i el Covid va ser complicat perquè m'escrivien al meu mòbil particular, els tenia molt damunt, i va ser difícil... i després d'aquí vaig anar també me va sortir una altra oferta, bonu, tot era a partir de coneguts.

A Barcelona, els primers anys tot anava així, però ja quan vaig tenir més experiència ja no. Me van dir que hi havia una persona que es jubilava a l'Hospital Sagrat Cor, i estan cercant a algú, i com que no és concurs públic, sinó que és concertat-privat, vaig fer l'entrevista i em va anar bé. Allà vaig fer un any i poc més, i me va encantar aquella feina. Però era molt estressant, perquè era l'única treballadora social per tot l'hospital i era una feinada increïble, però me va encantar, vaig aprendre moltíssim. Vaig fer un mes amb la que es jubilava i m'ho va mostrar tot, com funcionava... i de fet encara som amigues, vull dir, és una persona fantàstica, però va ser molt estressant i lo més fort és que em van fotre al carrer. Vull dir, jo allà feia més hores que un rellotge, perquè m'agradava molt la feina i perquè no me donaven els dies, però va acabar que un divendres em van dir: dilluns no tornis. I va ser com: què, per què? Amb els anys no he sabut molt bé encara per què va passar, si que és ver que jo en aquell moment estava molt empoderada perquè era l'única treballadora social que hi havia, i si algú em deia coses, pues jo pot ser era un poc potent, o deia que això a mi no em tocava, o tal... i pot ser vaig fer una mala contestació a qui no devia i mira, me van fotre al carrer...

Després d'açò, aquí ja va ser sense conèixer a ningú, ja sí que vaig fer recerca, i jo encara ho tenia molt recent lo de l'acomiadament, perquè és algo durillo. Jo pensava, bueno lo típico, que no passa res, però sí que passa. I penses, i jo que he fet? I és com una rallada... i total, que vaig cercar feina super ràpid, i en vaig trobar a una Fundació Tutelar de persones amb discapacitat intel·lectual, i bé, lo que passa és que jo no estava preparada. No se si vaig fer quatre o cinc mesos i els hi vaig dir que ho deixava. Vull dir, jo tenia atur i tot, però en aquell moment, clar, quan ho deixes tu no tens res. Em va saber molt de greu, però els hi vaig dir que no estava preparada, a part la feina no m'agradava. Perquè al ser tutora, clar, també cercaven o educadora o treballadora social, per fer la memòria i açò... va ser una experiència xula, perquè també vaig aprendre moltes coses, però era moure't per tota Catalunya en cotxe, allà vaig aprendre a estar a un puesto i que no

m'agrada rodar. I te dic, tenia moltíssima feina, tenia molts tutelats, no em donava temps a veure'ls a tots, no se... no em va agradar i vaig dir: me'n vaig.

I ja la penúltima feina, vaig dir: vale, cercaré ara una feina d'una substitució, una substitució per baixa de maternitat, perquè s'acabi el contracte. Teníem idea de venir a Menorca i poder, bueno a Menorca és una mica més difícil el nostre àmbit, bueno tu a lo millor... educadors en cerquen més i treballadors socials és més complicat o hi ha molta gent. I vaig dir, vale, tenim aquesta idea de venir, pues cerc algo que s'acabarà i que l'altra persona s'incorporarà, podré tenir atur fins que trobi feina, sense frisseres i no fer feina de qualsevol cosa. I vaig estar a una associació per persones amb discapacitat de treballadora social. Feia subvencions, bueno era un lloc molt petit, i vulguis o no acabes fent de tot i no és ben bé treball social purament.

I ara sí, ara aquí a Menorca m'ha sortit, ara estic a la Presó. I vaig començar per una baixa d'una al·lota que té una malaltia comú i vaig estar tres o quatre mesos. Després vaig tenir a la filleta, vaig intentar estudiar les oposicions, però amb la filleta i embarassada no va anar bé i ara aquesta al·lota fa baixes molt llargues, i he tornat a agafar la substitució. M'ha anat super bé perquè ha coincidit entre que jo havia acabat, que ells també havien quedat contents i tal... que això igualment és a concurs públic, per punts. I ara estic allà, que m'agrada molt. Açò sí que és treball social pur, o sigui, és contacte amb famílies, amb els presos, i a part, el nostre rol té un pes important, saps? Vull dir que moltes vegades, segons on vas a parar... La fundació per persones amb discapacitat, ho podria fer jo o una administrativa, vull dir no estava potenciat ni podia aplicar els meus coneixements, perquè al final tot era tema subvencions i bueno, amb les famílies sí que vaig poder fer algo, i vam fer un taller, me van deixar, però clar, lo xulo, que era fer aquestes coses, no es feien. I aquí tenc molt de marge, i per açò m'agradaria molt poder tenir la plaça, però sí, necessitaria les oposicions.

2. Què entens per autocura?

Per autocura jo entenc que jo, la meva visió, és que nosaltres, per poder acompanyar als altres primer hem d'estar nosaltres equilibrats i estables, perquè és ver que quan no ho estem tampoc fem bona feina. I per jo l'autocura és poder estar jo estable per poder

ajudar als altres i estar pels altres. Perquè si lo meu no ho tenc bé, llavors jo el que feia era, que ho he intentat sempre: és separar, que això és molt difícil. Sí que és ver que amb els anys ho he après a fer millor; quan vaig començar a quan ara mateix, no té res a veure. Jo no podria fer la feina que estic fent ara quan vaig començar, perquè no podria i no seria capaç.

Per jo l'autocura és estar un bé per poder acompanyar als altres, sí, jo diria que és això.

3. En quin moment de la teva trajectòria professional o formativa vas prendre consciència de la importància de l'autocura?

- *Hi va haver alguna experiència concreta que et fes veure la seva rellevància?*

Sí, a partir de quan jo t'he comentat lo d'es Covid, que allà ho vaig deixar... en aquell moment jo vaig prendre consciència perquè jo no estava bé. Fins i tot, tenia algun pensament de dir: m'és igual el que em passi a jo i vull que ells estiguin bé, vull dir, imagina a quin nivell vaig arribar, no? De dir, jo me'n record, que el carrer Aragó estava buit, perquè el pis estava Aragó, i jo tornar i dir... Mira que estiguin bé ells, que es duguin bé entre ells i jo mira... pues si em mor... És que vaig pensar açò, perquè clar, estàvem en moment de pandèmia, que semblava que ens haviem de morir tots, però bueno açò, que si jo me mor pues mira tu... però que ells estiguin bé. Vaig arribar a passar la seva salut davant la meua, que era molt heavy.

- *Creus que aquesta consciència ha anat canviant amb el temps?*

Aquesta pregunta ja queda contestada amb el que ha dit la participant anteriorment.

4. Pots compartir alguna experiència de la teua trajectòria professional en què activessis l'autocura?

La participant fa referència a l'experiència viscuda durant el covid.

- *Quines estratègies vas utilitzar?*

No, jo l'única estratègia, en aquell moment, l'estratègia sí que va ser un punt d'inflexió, per dir: vale, jo necessitaré ajuda, o sigui jo, després vaig començar teràpia, després d'açò. I a l'hospital em va anar super bé, perquè vaig estar un any i mig anant a teràpia i em va anar molt bé. Però sí que va ser un punt d'inflexió perquè era com, o deix aquesta feina o... a més que jo emprava paraules com: he d'aguantar, era com una lluita, aguantar o algo així deia... me'n record perquè la meua mare em deia: És que no has

d'aguantar res, és una feina, saps, deixa-la i cerquen una altra. Però jo tenia aquesta sensació, com un pes de responsabilitat, els notava molt meus. De fet, vaig fer coses que no s'havien de fer: pagar tabac, pagar compres, coses que no s'han de fer... jo vaig passar molt límits allà, i els vaig sentir pues açò, molt meus. Se'm posa la pell de gallina... perquè va ser heavy, sí sí.

5. Quines accions o estratègies concretes apliques en el teu dia a dia per tenir cura de tu mateix/a.

A partir d'allò vaig fer teràpia i la teràpia em va ajudar amb moltes coses, no? A estar bé amb jo mateixa, estar estable i a partir d'allà tot el que vaig aprendre a la teràpia pues és un poc, bueno que és general, però posar-me a jo al centre, que no només per la feina sinó en general. Posar-me a jo al centre, pues no explicar es límits en general... i dir: per aquí vale, per aquí no... clar, jo en aquell moment estava molt, bueno en la teràpia quan comences, jo no n'havia fet mai i m'empanadeixo, però quan comences estàs molt remoguda, i clar, en aquest moment que jo estava molt remoguda, pot ser vaig marcar molts més límits. Per exemple, el que et deia de l'hospital, que a lo millor, ara mateix no marcaria, perquè estic en una fase bastant més tranquil·la, i a lo millor en aquell moment jo vaig ser molt directe dient açò no, açò així, tal... jo estava com marcant molts més límits. I al final, les estratègies són aquestes, posar-me jo al centre, sí que és ver que no tenc algo... bueno m'anava molt bé fer esport per desconnectar, ara és ver que no en faig, i també he provat meditació i coses així, però la veritat és que mai he tingut la facilitat per fer-ho.

- ***Consideres que són suficients? Per què?***
- ***Hi ha alguna pràctica que t'hauria agradat incorporar i encara no has pogut?***

O sigui, és algo que, per exemple, el ioga ho vaig fer amb la filla, per exemple, era algo amb bebès, i dic, vengam anem a provar-ho. Però no ho he fet, no ho he arribat a fer mai, perquè m'anava molt bé l'esport, perquè jo jugava a basquet. Abans m'anava super bé, és ver que allà ho treia tot, però bonu, ara que ja he deixat el basquet, és ver que és algo que me falta, provar un esport o un entorn en el que jo pugui estar desconnectada i bé.

6. A l'hora d'aplicar aquestes estratègies d'autocura, què afavoreix i què dificulta la seva aplicació?

- ***Quins factors t'ajuden?***
- ***Pel que fa a les dificultats, podrien superar-se amb algun tipus de canvi o suport?***

Bueno, ara mateix perquè soc mare, i la ■■■ fa molt. I factors pues més, en algun moment donat, podien ser econòmics, la darrera etapa, sobretot, van ser econòmics, perquè a la fundació no cobrava molt i bueno... i a part, és ver que jo necessit, perquè estic acostumada... el meu home no, ell va al gimnàs, va a córrer tot sol... però jo necessit fer-ho amb gent. I clar, no soc constant, amb altres coses sí, però amb això no; i em costa, vull dir, m'he apuntat al gimnàs i coses d'aquestes quan podia, i no tenia la filleta, i no, no hi havia manera. Hi anava un dia, però després no era gens constant. Encara he de trobar algo que... bueno si algo no m'agrada desconnecto super fàcil.

7. A partir de la teva experiència amb les institucions, consideres que vetllen per l'autocura?

- ***Quines funcions fan? I quines funcionen?***
- ***De quins recursos disposen?***

No, jo almenys, a les empreses que he estat, no record... bueno, jo quan vaig dir que me'n anava, a soci habitatge, als pisos de reinserció, sí que és ver que, si a açò li vols dir vetllar, que per jo açò no és vetllar, però em van dir que m'arreglaven els papers de l'atur. Perquè jo ja vaig expressar que jo no estava bé. Crec que va se l'única vegada que jo he expressat que jo no estava bé i no podia continuar amb aquella feina, no estava capacitada i estava al límit de la depressió; vull dir, estava en un punt complicat i preferia això que no posar-me de baixa. I sí que em van arreglar els papers perquè pogués demanar atur. Això, per jo, no és vetllar. Vetllar al final, és dir, què et passa, què podem millorar, què podem fer... sí que és ver que la coordinadora que tenien, avam que podíem fer i tal... pot ser jo vaig tardar moltíssim en demanar ajuda, perquè era un poc la idiosincràsia de la feina, que jo pensava que no hi hagués hagut manera de que em poguessin ajudar, però si que et dic que ella sí que es va posar així, però tampoc no va insistir molt. De fet, va dir que ja tenia una persona pensada, vull dir que no, en general, jo pens que les empreses no ho tenen molt en compte, no sé ara. Ni siquiera on estic ara, vull dir, ara mateix tampoc no hi ha allò que diguis un grup de supervisió... l'únic és a nivell de col·legi, aquí sí que et pots afegir a grups de supervisió, i allà crec que sí que

pots compartir experiències amb altres professionals. Però a nivell d'institució o d'empresa com a tal no.

8. Creus que l'autocura hauria de formar part de les polítiques institucionals i de la formació contínua?

- ***Com creus que s'hauria de fomentar aquesta cultura dins de les organitzacions?***
- ***Quines accions concretes s'haurien d'incloure?***

Jo crec que estaria molt bé que hi hagués un psicòleg pels treballadors. A la presó, per exemple, hi ha dos psicòlegs però que són pels presos. Al primer lloc que t'he dit de Centres Especial de Treball, allà hi havia una psicòloga, subcontractada, i era per tothom, tant per usuaris com per treballadors. Tu podies anar-hi si volies. Jo, per exemple, allà no ho necessitava.

9. Si haguessis de dissenyar una proposta per millorar les condicions d'autocura en la pràctica professional (per exemple, un pla de benestar per al teu equip o una estratègia per gestionar l'estrès), quines estratègies proposaries?

- ***Quines serien prioritàries?***

Mira, jo crec que és important que hi hagi reunions d'equip de només els treballadors, sense jefes. I un poc, trobar espais pel propi equip dins la mateixa institució. No et diré d'esbarjo, perquè tampoc rollu fer aquí qualsevol cosa. Però si que preparar dinàmiques o alguna coseta. Jo se que hi ha treballadors que són super reacis a aquestes coses i que no els hi agrada gens i és com venir a perdre el temps. Sempre amb horari laboral, que fos algo en horari laboral i no extra laboral. Que això és una de les coses que fan més les empreses, en plan, teambulding, i no se que... i les fan fora d'horari laboral, quan no. És algo perquè l'equip estigui cohesionat, i al final crec que en les empreses on he estat millor, sempre és on he estat més ben acompanyada a nivell personal humà. O sigui, que tu et sents escoltat, recolzat... si tu, per exemple, a jo a l'hospital em passava, tens moltíssima feina i quasi no veus als teus companys... Arriba un moment que vas tu a la teva feina i entres dins un bucle un poc on no pots compartir res. Per tant, una de les coses seria aquesta, fer reunions d'equip xerrant de feina, però també tenint un moment d'açò. Per exemple, al primer centre on vaig fer feina, el que me'n record que deien és que l'hora del berenar era sagrada. O sigui, feien, perquè també es podia en aquell moment, ara no ho se perquè tenen molta feina... però anaven tots, ens avisàvem tots i era molt polit, que no érem molts, érem tres o quatre, però ens avisàvem i era l'hora de

berenar. Veníem tots i berenàvem junts, i no es podia parlar de feina. cadascú parlava de les seves coses, era un moment de desconexió, i que anava bé perquè coneixies a l'altre. Clar, si tu coneixes que tenc una filla, pues a lo millor veus que estic més seria o si estic així, és perquè a lo millor no he dormit, o... bueno que el pots entendre més.

- ***Creus que seria fàcil implementar-les? Per què?***

10. Creus que tenir autocura de tu mateix influeix en l'exercici professional?

- ***Creus que afecta en la presa de decisions? I en la millora de les intervencions educatives?***
- ***Podries posar un exemple concret on s'hagi fet evident?***

Sí, 100%, jo crec que sí. Al final, en el moment en que jo estic millor o més descansada, més que he pogut, jo que se, a vegades l'autocura pens, i ara que estic reflexionant, si jo he pogut veure amigues durant el cap de setmana o fer algo diferent, no? Que no sigui fer feina i tal... també jo després estic millor, perquè he pogut compartir moments diferents i jo açò m'ho notava. A lo millor hi havia caps de setmana que no hi havia plans o molt pocs, o altres caps de setmana que fèiem molta cosa... Dilluns estava amb més energia, és a dir, estava cansada físicament, però mentalment estava millor. O sigui que 100%. A més, també depèn d'on fas feina, però a vegades, jo amb persones amb discapacitat, o sigui, has de bueno, ets molt reflexa o sigui, si tu fas una mala cara, ells bueno... es troben fatal. Jo me'n record a vegades de posar-me una mascara i posar-me contenta i estar bé per ella, que això a vegades també es fa feixuc.

11. I ja per acabar, si estem d'acord que l'autocura ha de formar part de les competències i de la configuració de l'exercici professional, quin consell donaries a una persona professional de l'educació social novell?

Jo crec que és lo típic que et diuen de, no t'ho enduguis a casa, però és que això és impossible. O sigui, jo et diria i diria a les persones, que s'ha de passar un procés d'aprenentatge i que l'autocura, al final, entenc que és algo super personal i que cadascú ha de cercar les seves estratègies per estar bé, en general. Però en la feina aquesta ens hem de cuidar moltíssim, perquè al final, tractem amb coses molt complexes, i és molt difícil, a vegades, poder xerrar de coses que et toques, o histories de vida que t'expliquen i que tu, d'alguna manera, has viscut; allò ho has de tenir ben elaborat, tu has d'estar bé

per no tenir transferències o contra transferències de lo que t'està passant. I jo crec que sí, que al final hi ha tot un procés que s'ha d'aprendre a gestionar, que has d'estar tu be.

Jo recoman sa teràpia 100%, teràpia no qualsevol, sinó amb algú que tenguis confiança i que t'hagin recomanat. Perquè, a vegades, teràpia amb persones que no coneixes, tampoc és que ajudi. I per exemple, supervisió, jo quan feia pràctiques els grups de supervisió m'anaven super bé i m'encantava. Era un espai on aprenia moltíssim i crec que el col·legi els fa, jo no m'he apuntat mai, i crec que mira, ara m'ho miraré, però sí, ho recomanaria també.

Ningú, moltes vegades t'entén, com un altre professional com tu. Perquè encara que l'equip et pugui entendre, no és lo mateix escoltar histories de vida molt complexes, com ara me passa a jo, que escolt histories de vida molt dures i molt difícils... i al final, jo pens, vale, açò és algo que li ha passat a aquesta persona i jo estic aquí per acompanyar- la al màxim. Però jo, lo que em repeteixo, és que no puc canviar sa seva historia, no? La teva historia és teva, igual que jo he tingut el meu procés i acompanyar- la és el meu objectiu per estar lo millor possible.

I et diria també poder-ho expressar a l'usuari, crec que també és bastant sa; en el sentit que, moltes vegades ells ens veuen com una salvadora o com una més a qui li explic la meva historia que no servirà de res. I clar, si tu identifiqués que et veuen com una salvadora, remarcar-ho, no? Fer aquest discurs de dir, bueno jo estic aquí per acompanyar-te, però jo al final, bueno, el camí es teu, vull que et vagi molt bé, però jo no et solucionaré la vida, un poc mal dit però és així. Jo ara amb els anys ho entenc i ho he après, i els usuaris també ho entenen. De fet, a vegades les famílies només volen que els escoltis, que els hi donis un espai. I els presos i, en aquest cas, hi ha de tot, molts son molt demandants i alguns nomen volen una conversa fora de lo que estan acostumats, de drogues, de cotxes... una conversa diferent els hi aporta molt, i algú que els escolti, perquè moltes vegades no sabem escoltar... que l'autocura també passa per aquí, per saber-nos escoltar.

- Hi ha alguna cosa que t'hauria agradat saber quan vas començar?

A jo crec que uf... no ho se.... avam ara deixem que m'ho pensi... Clar, jo vaig començar com vengia va, això és una oportunitat... quan vaig tenir aquell problema més fort, perquè és ver que vaig tenir un moment, que això no t'ho he explicat, que vaig perdre un poc la il·lusió pel

treball social, perquè estava, bueno pensava que no serviria per açò, que m'implicava massa, que ho passava massa malament... i vaig tenir un moment de dubtar i de dir, bueno, faig açò perquè és amb lo que tenc formació.

Per tant, et diria que a lo millor, si m'haguessin dit, que una mala experiència laboral no tiris al traste tot el que tu saps i tu has après i tot el teu potencial. Perquè a lo millor, l'únic que falta, és cercar el puesto, i jo encara tenc aquesta sensació... 38 anys i mira, encara no he trobat el meu puesto laboral, però sí, crec que açò. Que no hagis trobat el teu puesto laboral no vol dir que no estiguis preparat per fer aquest treball, diria que si a la primera no t'agrada... pues que hi ha molts àmbits, açò és lo bo i lo dolent. Al final, després comences una feina i tot lo de l'altra no et serveix, he de començar de zero, però també és bo.

- **Entrevista: ES2**

PREGUNTES:

1. Explica'm la teva trajectòria professional fins a dia d'avui.

Pues mira, jo vaig estudiar sa carrera a Girona, a la UDG. I quan vaig acabar allà, tenia molt clar que volia tornar a Menorca. I clar, en el moment en que vaig decidir tornar a Menorca, pues vulguis o no, tema sortides professionals és com un embut, no? Vaig preferir la qualitat de vida, prioritzava la meua vida personal; i vaig decidir tornar aquí. Però clar, l'embut en es moment que passes, pues ses sortides professionals aquí a Menorca, no són les mateixes que hi pot haver, per exemple, a Catalunya. I bueno, jo sempre havia fet feina d'auxiliar administrativa els estius, a Mascaró Morera, i per estiu, quan vaig acabar la carrera, vaig tornar i vaig seguir fent feina d'auxiliar administrativa.

Però jo anava amb sa idea de fer recerca de feina, de qualsevol oferta que sortís. Justament en aquell moment va sortir s'oferta de Joves Qualificats, que és un programa del SOIB, que està molt bé, realment està molt ben enfocat, perquè dona la possibilitat de crear sa primera experiència del que tu has estudiat dins l'Administració Pública. D'alguna manera ja agafes experiència i també currículum. I també dins l'Administració Pública, que vulguis o no, tens molt bones condicions, en comparació, per exemple, amb l'Administració privada. I van sortir varies ofertes d'educació social i jo m'hi vaig

presentar, a quasi totes. Finalment me van agafar a s'oferta d'educadora social dins es departament d'habitatge del Consell Insular. I realment, ara vist així, perquè d'açò ja fa dos o tres anys, me va ajudar molt a conèixer realment es sistema públic, com funcionava es sistema públic, i sobretot també aquí a Menorca, perquè vulguis o no, en estudiar sa carrera a Catalunya pues entens un poc com funciona tot el tema del sistema social allà, però aquí a Menorca és diferent. I me va ajudar molt a entendre com funcionava, quines eren ses mancances, quines eren ses potencialitats de viure aquí a Menorca; que realment és una problemàtica molt grossa i que crec que des de Menorca, i en aquest cas, des del Consell, que és on feia feina jo, es podria fer molta feina; però com aquí ja juguen, també, els factors de les competències directes del Consell Insular no les té, sinó que ho té el Govern Balear, pues clar, quedava molt limitat per poder generar i poder fer accions per disminuir aquesta problemàtica social. Clar, jo quan vaig ser allà, realment d'educadora no vaig fer. Vaig fer de tot menys el que jo havia estudiat a la carrera, que era ser educadora, no? Vaig fer de treballadora, d'administrativa, d'auxiliar, vaig programar Plans, que vulguis no, això ja si que t'ho han ensenyat un poc més, però clar, després lo guai, és posar en pràctica els Plans, pues mai ho vam arribar a posar en pràctica. I clar, en es moment en que tot era més contacte social, més contacte de tu a tu amb s'usuari, pues me sentia super bé, però arribava un moment que tot el tema de sa burocràcia s'apoderava d'aquest contacte i d'aquesta intervenció més individualitzada amb s'usuari. I per aquesta part, jo crec que m'hi va faltar molt aquest contacte amb s'usuari, però no perquè no pogués o no volgués, simplement perquè no hi havia es programes... i era com un departament que acabava de sorgir i estava allà, provant i de tot, i clar... realment no podies fer gaire cosa. A part que, vulguis o no, els teus jefes són es consellers i, per tant, açò ja tirava molt cap a sa política. I segons qui governava pues o li interessava o no.

Açò va ser un any, açò en es moment en que va acabar ja està. Després vaig estar uns mesos a n'es paro i vaig aprofitar per fer cursos de formació amb temes d'igualtat. També vaig aprofitar per treure'm el C1 de català, perquè aquí si vols entrar a s'administració pública l'has de tenir... i vaig aprofitar un poc per, bueno vale: estic aturada, vaig cercant feina, vaig fer entrevistes i tal, però no estic aturada, no? I just en aquell moment pues van sortir com unes oposicions extraordinàries a Menorca. Jo en aquell moment ja feia uns mesos que estava a n'es paro i, necessitava, vulguis o no,

ingressos econòmics, i vaig tornar a entrar dins Mascaró Morera, però ells estaven avisats que en es moment que me sortigués cosa o tal, pues que ho deixaria.

I me vaig presentar a ses opos, sa primera part la vaig aprovar, però sa segona no. Però aprovant sa primera ja quedaves dins borssa. Bueno, vaig quedar dins borssa, i jo vaig seguir fent feina a Mascaró Morera, me seguia presentant a ofertes, però clar, sa problemàtica de ses ofertes és que quasi totes són públiques, i si són públiques has de tenir experiència en lo públic, i jo realment només tenia un any, i clar, tota sa gent per molt que me diguessin que els hi havia encantat s'entrevista, els punts són els punts.

I res, després també, abans de tota s'experiència més professional, si que he fet algun voluntariat. Allà, quan era a Girona, amb es tema de reforç escolar, acompanyament els cap vespres a menors que eren derivats de Serveis Socials de sa Fundació Nou Sol, i després també pràctiques, les vaig fer a un centre obert allà a Girona. I després també vaig fer pràctiques a n'es servei d'acollida de pràctiques. D'aquests puestos tenc molts bons records i me va encantar.

I res, després aquí... bueno ara he fet un salt... després aquí el mes de desembre em van cridar de Casa de la Infància, i jo era un puesto que per ses opinions i perquè tenc amigues que fan feina allà, pues me contaven que es sistema estava molt mal muntat allà dins. I a jo, sa veritat, que era un puesto que mai m'estriava, només per es fet de com m'explicaven com funcionava, no? Però era allò de dir... fins que jo no ho provi, no puc opinar. I jo era un moment en que me veia o seguint fent feina a Mascaró Morera molta estona o... era un moment que estava molt ofuscada. I vaig dir, mira, ara és es moment de provar-ho.

I aquí, a Casa de la Infància, ara mateix, esta separat en dos àmbits: infants i adolescents. Els infants són entre zero i dotze anys i els adolescents són de dotze anys a majoria d'edat. Jo vaig començar a fer substitucions amb els infants i els infants són a un pis. Clar, allà te dona molta més sensació de casa. A part, eren sis o set. Al final ets a un pis, sou sis o set... i allà vaig estar molt bé, me sentia molt be, tot i que no deixava que es sistema estes molt mal muntat. De fet, hi havia moments que no te donava sa sensació que estessis fent d'educadora, o almenys per jo lo que tenc entès per educadora. Simplement feies de monitora, que era preparar es dinar, preparar es sopar, fer lavadores, preparar dutxes... però realment de: venga, anem a treballar... moltes coses

no ho podies fer, perquè al final ses hores no te donaven.

I després passat unes setmanes, me van oferir, per posició de sa borsa, una substitució llarga, però aquesta substitució era amb els adolescents. Jo no hi havia tractat mai amb ells, i vaig dir que sí. En aquell moment, sa veritat que he de dir, que me vaig sentir entre s'espasa i sa paret, perquè era com: si no ho agaf, pensa que baixaras baix de tot de sa borsa... vull dir que va ser com que no hi vaig poder ni pensar, vaig haver de dir que sí a n'es moment en què me telefonaven. I res, vaig anar allà i clar, és molt diferent. Perquè la Casa de la Infància és un centre enorme, xerrant entre tu i jo, semblava una presó. Clar, jo venia d'un pis, on era una casa, perquè era un bloc de pis que comparties amb veïns i tot; era sensació de caliu de casa. Fillets que necessiten casa seva. Però allà era la ciutat sense llei. Per jo era una presó. A part de que s'edifici en sí pues, pff... bueno és que tampoc te vull xerrar super malament d'es puesto... i bueno, jo t'explic sa meua experiència, perquè al final allà, vull dir, hi ha gent que té molt bons records i tal, però jo, si amb els infants era com; vale tenc aquest caliu amb ells, però no pots fer res, amb els adolescents menys.

Al final, cadascú allà anava a sa seva bolla, no hi ha uns límits... pot ser amb es infants sí que veies que marcaves un poc més els límits, pues allà era impossible, però perquè jo, al final, era cosa que me sobtava moltíssim. I deia, jolin, venen d'uns puestos o lo que sigui, que mai els hi ha establert límits. I aquí lo més important és establir límits i saber que hi ha coses que sí i coses que no. Al final, igual que tu m'has de respectar a tu, tu m'has de respectar a jo. Igual que hem de promoure sa teua autonomia, hem de fer per promoure-la. No ho sé, eren moltes coses que jo no entenia com es podia haver pre-establert aquella manera de funcionar, que totes les d'allà ho tenien super assumit; però jo me sentia com, sincerament, un policia, un sergent, una xaxa.

I clar, jo deia, jolin, vull dir... anaven passant els dies, anaven passant els dies, i pensava: bueno d'aquí poc són vacances de Nadal, pues tot va un poc més així... passen les vacances de Nadal i tot seguia igual. Era impossible poder establir una conversació amb qualsevol d'ells. Òbviament que n'hi havia que sí, però amb sa majoria era com que ells tenien el manec de sa paella, i feien amb tu el que volien. I si tu no els hi donaves es gust, com aquell qui diu, pues t'amenaçaven, te notaves desprotegida. I jo açò, ho anava passant com... bueno [REDACTED], és normal, acabes de començar, t'has d'adaptar... però

dins jo ja veia que hi havia alguna cosa que no anava bé. Però jo no me volia donar compte.

Fins que el meu cos va petar. Va petar amb un atac d'ansietat molt heavy, un dia que vaig sortir d'allà, de sa feina. Justament havia estat un dia que jo havia intentat marcar uns límits, uns límits molt basics, que per jo és el respecte. I va ser amb el tema de les pagues, i va ser: vale, ara t'estic donant sa paga a tu, ara te la don a tu, ara a ell... i no estem aquí com a buitres que sembla que no heu menjat en tota a setmana. Vull dir, anem a respectar sa paraula, a respectar el torn. Un d'ells no ho va acceptar i me va empènyer contra sa porta, me va agafar casi d'es coll, i jo me vaig sentir molt vulnerable, de dir: pel fet de marcar límits aquesta és sa resposta, no? Clar, tu hi ha moments que ho pots entendre, perquè dius, clar mai li has mercat cap límit, a aquesta persona mai se li ha marcat cap límit, però clar, no soc s'unica jo allà dins. Som moltes companyes, aquesta persona, per exemple, ja fa molts d'anys que és aquí. Vull dir, si arrib jo, i al final ells fa més anys que són allà, i jo veig que a aquests al·lots mai se'ls hi ha marcat cap límit, pues tampoc vull ser jo sa que me quedi pel terra, per intentar, intentar, intentar... pues açò, aquell dia estava un poc en shok, però era com, és igual, hem de treure el torn. Que això també és una cosa que... entres allà dins i en ves de dir: vaig a gaudir d'es dia d'avui, moltes vegades és: vaig a salvar el torn. I no saps com, però el salves. I açò a jo tampoc m'agradava, era com, no vull entrar aquí i pensar, venga hem de salvar el torn, no. Venc aquí, m'ho vaig a passar bé amb els adolescents, vaig a treballar amb ells, vaig a veure avam que podem fer avui...

Bueno pues es meu cos va acabar petant. Amb un atac d'ansietat molt heavy, que vaig haver d'acabar a urgències. I allà vaig dir: jo no estic feta per açò. I per jo va ser un bajon molt heavy. Perquè sí que es ver que jo, professionalment, experiència d'educadora social n'he tinguda poca, i sa poca que he tingut, pues aquesta darrera experiència m'ha deixat molt tocada. Que me va fer plantejar-me moltes coses, vull dir que ara estic un poc... un punt d'inflexió.

2. Què entens per autocura?

Pues jo crec que s'autocura és, i més ara que ho he viscut, és algo bàsic i essencial, i sobretot en sa nostra professió. Vulguis o no, sa nostra professió, amb segons quins àmbits, o en quasi tots, es basa amb sa cura, però sa cura cap els altres. Però jo sempre

dic que per curar els altres hem d'estar curats o hem d'estar bé nosaltres mateixos; i si no ens cuidam o no ens protegim no podem protegir i cuidar a n'es altres, no? I açò, a vegades, amb es dia a dia, sobretot quan ets a aquest àmbit, pues ho vas deixant passar, i és com, bueno en el moment que pugui ja ho faré, ja ho faré... i jo ara m'he adonat compte que no és: ja ho faré, sinó: ho has de fer. Perquè si no ho fas [REDACTED] acabes com has acabat.

Jo sempre dic, que per jo, treballar des de sa prevenció, per jo és essencial, però en qualsevol tema. Vull dir, per jo sa prevenció és sa millor medicina, però aquesta prevenció no me l'aplicava jo, perquè deia, si tu haguessis treballat des de sa prevenció, i mentres estàs fent feina t'estàs cuidant i curant, tal vegada no hauries arribat a aquest punt. I ara és un poc lo que estic fent, jo des de sempre he anat a teràpia, sempre que he pogut hi he anat, i més ara. I per jo és com algo sagrat, ho ha estat sempre, però ara mateix per jo és algo sagrat, que m'està ajudant molt a entendre'm. Perquè a vegades, clar, aquesta professió, al final, és molt vocacional i molt de sa persona... i moltes vegades te costa separar sa teva manera d'actuar dins sa feina, amb sa teva manera d'actuar a sa vida real, perquè és molt difícil. I és açò, al final se m'estava lligant massa una cosa amb l'altra. I no me sabia separar jo com a professional, a jo com a persona dins sa meva vida personal. I açò me va fer jugar una mala passada, en es moment en que vaig tenir aquesta mala experiència, en lloc de dir: vale, ha estat una mala experiència professional, però no personal; vull dir, tu no estàs malament amb es sentit de dir, t'has trencat professionalment, però no personalment. Pues jo ho vaig associar tot a lo mateix, i per açò vaig quedar tant cao personalment.

Però jo crec que s'autocura és essencial, crec que al final s'autocura és pensar amb tu, perquè moltes vegades, almenys jo, deixava de pensar en jo, o que necessit, o que vull avui... i ja no és què necessites o què vols, sinó que has de fer avui per estar bé.

Per exemple, avui hauria de sortir a caminar, però plou... nono, surt a caminar, que t'anirà bé! I vaig veure un vídeo d'una psicòloga que, li pos a sa meva parella moltes vegades, perquè aquest vídeo diu que moltes vegades et vindrà de gust quedar-te estirat a n'es sofà sense fer res, i que açò, amb mesura, pot estar bé, però quantes vegades t'has arrepentit de dir: uf he estat moltes hores a n'es sofà sense fer res... moltes. Però i ses vegades que has anat a n'es gimnàs, que has anat a caminar, a córrer per sa natura,

que has anat a treure es ca... quantes vegades t'has arrepentit d'aço? Cap. I aquest missatge me'l intent ficar moltíssim dins es cap, perquè hi ha vegades que, quan vaig passar aquesta mala època si que és ver que estava estirada a n'es sofà i era com: no vull fer res, plorava... però era com si el cos m'ho demanes. Però ja quan a poc a poc vaig estar millor, vaig dir: vale, que te demana es cos? Anar a caminar? D'acord, et fa vessa però almenys surt; i després mai t'arrepenties d'aço.

Per açò dic que es fet de cuidar-nos, crec que és algo essencial, i que a sa carrera, almenys a jo, m'han ensenyat entre zero i gens. I és algo essencial, perquè si no estàs bé tu, no pots estar bé amb els altres.

També si hagués d'afegir algo diria que és crear un bon clima amb els treballadors, sí.

3. En quin moment de la teva trajectòria professional o formativa vas prendre consciència de la importància de l'autocura?

- ***Hi va haver alguna experiència concreta que et fes veure la seva rellevància?***

Qüestió ja contestada amb preguntes anteriors: experiència al Centre Casa de la Infància.

- ***Creus que aquesta consciència ha anat canviant amb el temps?***

Sí que és ver que sempre m'he considerat una persona que m'he donat molta importància a jo mateixa.

Per exemple, es tema de teràpia, bonu amigues meves era com: no, teràpia no... perquè jo estic bé... Però pots estar bé i també hi pots anar igual. I jo sí que és ver que des de fa moltíssims anys hi vaig, per tant, era com una cosa que ja tenia integrada, i que vulguis o no, des de sa meua perspectiva, sempre ho veia com: bueno si hi he d'anar, si he de fer açò... pues no em feia res, no ho trobava com una barrera.

Però sí que crec que, o tal vegada perquè estic més enfocada dins aquest àmbit, o també perquè he arribat a un punt que, amb mesura, no tenc cap vergonya per explicar-ho i dir: mira avui m'ha passat açò, o avui he anat a teràpia i m'han explicat açò i allò... explicar-ho a n'es meu entorn d'amics o tal, crec que han vist que anar a teràpia no està malament, o que pot ser fer açò, o pensar més amb tu o prioritzar-te... o si un dia no te fa ganes anar a fer un cafè amb qui sigui, pues pot ser no està malament, vull dir, estàs

pensant amb tu.

I clar, jo he vist que l'entorn de cada vegada sí que està pensant més amb s'autocura, en qualsevol àmbit; perquè jo te xer s'àmbit social, però per exemple, la meva parella des de s'àmbit logístic, saps? Vull dir en qualsevol àmbit... però sí que estic veient que la gent s'està prioritant, però tal vegada també perquè d'alguna manera s'entorn ho ha promogut, no? Però sí que és ver que anys enrere dins, bueno sobretot estic pensant en la carrera, pf.. clar, per jo és fort, perquè al final tractes amb professionals que són psicòlegs, que són educadors... però aquest tema no el tractes com a tal i crec que és super important.

4. Pots compartir alguna experiència de la teva trajectòria professional en què activessis l'autocura?

- Quines estratègies vas utilitzar?

Qüestió ja contestada amb preguntes anteriors: experiència al Centre Casa de la Infància.

5. Quines accions o estratègies concretes apliques en el teu dia a dia per tenir cura de tu mateix/a.

- Consideres que són suficients? Per què?

Sí, per exemple, anar a caminar s'ha convertit amb, bueno anar a caminar o córrer, però normalment anar a caminar, o vaig a entrenaments funcionals, que jo era algo que abans no... anar a n'es gimnàs no m'agrada. Però me van proposar s'opció d'entrenament funcional, que al final és com un mini gimnàs, però vas amb grups reduïts, i durant aquesta època que jo estava malament, era l'únic que me permetia desconnectar, però 100%, de no pensar en res més que: tu ara estàs aquí, t'estàs posant a prova, com aquell qui diu, a tu mateix.

I després també, cosa que no havia fet mai i que ho he descobert aquests darrers mesos i que m'ha anat molt bé ha estat escriure. Perquè jo soc una al·lota, a diferencia de [REDACTED], sa meva germana, que jo no tenc cap pega en explicar com estic, no tenc cap pega... sa meva germana sí que és molt més d'ella, no? Més reservada.

Però s'escriure... un dia, per exemple, me vaig posar a escriure, que açò ho relacion també amb una cosa que m'encanta, que és anar davant la mar. I quan vaig estar

malament, vaig anar davant la mar. I primer de tot era per llegir llibres d'autoajuda, a jo m'agrada llegir molt llibres d'autoajuda i me vaig posar a llegir llibres d'autoajuda. I vaig fer un viatge terapèutic fa uns mesos, i bueno me van entrar ses ganes d'escriure. Perquè hi havia coses, que pot ser et pot semblar una tonteria, que al final tu penses molt durant es dia, però després, al cap d'uns mesos, dius: com me vaig sentir i com em sent ara? I moltes coses s'obliden... i un dia vaig dir, que estava en un moment d'angoixa i ansietat, m'en vaig anar a Cala Morell, i vaig dur un paper i em vaig posar a escriure; però a escriure sense aturar, sense aturar... i després quan vaig acabar d'escriure i ho vaig llegir, dic: uau, has posat paraules a com te sents, t'has desfogat i ha quedat retractat, vull dir... jo ara, per exemple, quan ho llegia a sa meva parella, li deia: mira, vaig escriure açò... i era com, fa dos mesos em sentia així i ara sa veritat que ni punt de comparació a n'es pensaments que vaig arribar a escriure... i t'ajuda un poc a veure s'evolució o s'estancament, o es fet de: vale, [REDACTED], fa un mes que estàs igual, anem a fer algo, anem a promoure algo més... seria açò, anar davant la mar...

A jo, per exemple, també m'encanta anar a veure ses postes de sol. Sa meva parella me diu que tenc una obsessió amb ses postes de sol... però a jo m'encanta. Per jo és com un moment d'es dia, que és com: vale anem a tancar es dia, anem a pensar com ha anat es dia, i anar a veure sa posta de sol davant la mar per jo és clau... anar a caminar, llegir... sí que és ver que ara ja no llegeix tant, però també ho associo a tenir temps, no? I en aquells mesos que no feia feina, vaig tenir temps de llegir bastant.

- ***Hi ha alguna pràctica que t'hauria agradat incorporar i encara no has pogut?***

Pues mira, semblarà una tonteria... però ballar. A jo m'agrada molt ballar, i és una manera que sempre he tingut per desfogar-me, però a Ciutadella, per exemple, no he trobat mai s'espai per poder-ho fer. He provat varis llocs, però, a diferència de Girona que sí que hi anava i m'anava super bé, aquí hi anava i els primers dies guai, però després ja hi anava com per obligació. I clar, jo era com... jo es ballar ho faig perquè m'agrada i no per sentir-me obligada a anar-hi. Però a la vegada, jo, hagués estat fa un any, que era com no vull quedar malament amb sa gent, hi segueisc anant... però ara, fa dos mesos o tres, vaig dir: no, i ho vaig deixar. Però sí que és ver que es ballar és una cosa que sempre me va super be, vull dir, sempre he ballat... i a casa sempre fot unes ballades, però si que m'agradaria pues compartir-ho amb més gent.

6. A l'hora d'aplicar aquestes estratègies d'autocura, què afavoreix i què dificulta la seva aplicació?

- *Quins factors t'ajuden?*
- *Pel que fa a les dificultats, podrien superar-se amb algun tipus de canvi o suport?*

No es va preguntar.

7. A partir de la teva experiència amb les institucions, consideres que vetllen per l'autocura?

- *Quines funcions fan? I quines funcionen?*
- *De quins recursos disposen?*

Jo, et promet que, des de la meua experiència, zero, però zero. De fet, a Casa de la Infància, quan vaig entrar, jolin... vull dir, és un àmbit molt dur, perquè al final veus que amb totes les persones que estàs atenent duen una motxilla molt grossa... i ja no només per tu, sinó per ells. Un exemple molt clar, és que a Casa de la Infància, hi havia la figura d'una psicòloga, ella tenia un despatx i hi havia l'espai per una psicòloga. I ja no hi és aquesta figura, i no per nosaltres, sinó pels infants, que són els qui més ho necessiten en aquell entorn. Perquè al final tu, quan surts de la feina, pues mira, ja n'agafaràs tu un o el que sigui. Però ells allà és la seva vida, és el seu dia a dia... i més que ells, no necessiten ningú una psicòloga.

Pues aquesta figura ja no hi és, vull dir, la plaça hi és, però no l'està ocupant ningú. I jo et diré perquè no l'ocupa ningú: perquè les condicions i les situacions amb les que s'han trobat moltes psicòlogues quan han arribat allà... és que s'han sentit molt desprotegides. I que en altres àmbits o en altres sectors, com el sector privat, pues s'han sentit més protegides. I això m'ho va explicar la meua pròpia psicòloga, que va tenir experiències allà dins.

Vull dir, jo crec que, per exemple, amb aquest tema de l'autocura és super important i també, dins les institucions, per exemple, la Casa de la Infància, els usuaris són els primers que necessiten aquest entorn, però és que no dona per fer-ho, és a dir, ojalà poder fer dinàmiques, preparar tallers,... però no dona. Vull dir, jo, amb els quatre mesos que vaig estar allà, no vaig poder muntar ni una dinàmica. Érem dues

professionals per torn, amb quinze adolescents. És que és inviable... clar, i açò no te dona per fer res, perquè si ara has d'anar a fer sa compra, o ara has d'acompanyar a algú amb es cotxe, tu et quedes amb onze usuaris més. Tenint en compte que, bueno clar amb els infants és diferent, perquè eren menys, però amb els adolescents molts no es podien veure uns amb els altres... i clar, fer dinàmiques conjuntes, era algo inviable. Clar, si estàs amb uns no estàs amb els altres... be, caos... per això dic que crec que és essencial, però que el sistema no esta ben muntat per fer-ho.

8. Creus que l'autocura hauria de formar part de les polítiques institucionals i de la formació contínua?

- ***Com creus que s'hauria de fomentar aquesta cultura dins de les organitzacions?***
- ***Quines accions concretes s'haurien d'incloure?***

Jo crec que sempre des de la prevenció. És a dir, que s'autocura no s'ha de posar en pràctica quan estàs malament, sinó des de sempre, des de l'escola, des d'infantil.

De fet, el meu treball de final de grau va anar sobre açò. Jo soc fan incondicional de l'educació emocional, per jo és basic. I de fet, el meu TFG va anar enfocat a l'educació emocional en l'educació formal, aquí a les escoles de Menorca.

I jo crec que una manera de treballar l'autocura és des de la prevenció. Que des de ben petits, els infants sàpiguen i coneguin les seves emocions, sàpiguen que es poden sentir d'una manera o d'una altra. I que cap és invalidada, totes són valides. Vull dir, no perquè ploris vol dir que ja estàs malament i que has d'anar a teràpia... no. Però que sepis que estàs plorant per x cosa. Treballar s'autoregulació, treballar s'intel·ligència emocional, amb es fet de poder dir, soc intel·ligent emocionalment, perquè sempre se li dona importància a s'intel·ligència més de coneixements i s'emocional es deixa de banda. I clar, açò, amb es pas des temps, si no es treballa, ens trobem amb persones que amb setze anys, et poses a xerrar de ses emocions, de s'autoestima, de s'autoconeixement.... i açò que és? Es menja?

9. Si haguessis de dissenyar una proposta per millorar les condicions d'autocura en la pràctica professional (per exemple, un pla de benestar per al teu equip o una estratègia per gestionar l'estrès), quines estratègies proposaries?

- ***Quines serien prioritàries?***

Bueno, per exemple, una que no he dit, però sí que crec que si ho enfocam més cap a l'àmbit professional, que amb els usuaris també és important, però amb els professionals, moments d'autocura... si hagués de dissenyar un pla, algo que també prioritzaria seria els moments d'autocura entre els professionals. Sentir-te acompanyat. Perquè moltes vegades, tot i que a vegades, per exemple, en el cas de la Casa de la Infància, ets a un torn i ets amb dues o tres persones, moltes vegades te sents tot sol, i te sents... no incomprès, però al final són persones, totes tenim una manera diferent d'actuar, i tal vegada te sents d'una manera que dius, ostres, soc s'única que me sent així i ningú més s'ha sentit així, no?

Aquests moments d'anar a fer un cafè, o posar-nos a una taula rodona i posar-nos a xerrar de com ha anat es dia. És a dir, xerram del canvi de torn, però a part, xerram de com ha anat es dia, com t'has sentit, què t'ha passat avui... d'alguna manera sents empatia, a l'hora pots sentir consells que et donen ses teves companyes, també et desfogues... crec que aquests moments són super necessaris i que no es tenen en compte gens. Al final, a ses reunions de coordinació és com: vale, anem a xerrar d'açò i d'açò, però i de com ens hem sentit aquesta setmana? No, zero.

I per jo és algo... el "com estàs", sempre ho dic, és una pregunta tonta, però per jo és essencial. I jo et demanaré com estàs, i si me dius "bé", si et conec molt bé et diré, vale, no no, com estàs de de ver, saps? No vull que es quedi amb un "bé" i ja està, perquè ens han ensenyat que hem de disminuir lo màxim com ens sentim... no, vull que m'expliquis com estàs. I açò crec que és algo primordial i que no es fa.

Aquests moments col·lectius d'autocura seria una cosa que jo posaria.

I també el tema de les emocions, sí que és ver, que en l'àmbit professional, vulguis o no, els professionals són un poc més conscients de les emocions, i vulguis o no ho tens més interioritzat. En canvi, aquests moments d'autocura col·lectiu, per sa meva experiència, no està tant interioritzat.

- ***Creus que seria fàcil implementar-les? Per què?***

Avam, al final, com aquell qui diu, és com un protocol o una dinàmica que s'ha d'instaurar dins sa manera de treballar, no? Clar, jo ara, vist s'experiència que vaig tenir en el sistema públic, ho veig super difícil. Però perquè al final les persones que ho han

d'implementar no tenen aquesta visió, vull dir, les Caps no tenien aquesta visió i en cap moment ho van dir. I també, perquè... expliquem en quin moment ho faràs... vull dir, jo crec que açò és super super super important, però que es donen importància a altres coses que ocupen aquest temps, realment.

Ho trob molt important i molt difícil a la vegada, per desgràcia.

10. Creus que tenir autocura de tu mateix influeix en l'exercici professional?

- ***Creus que afecta en la presa de decisions? I en la millora de les intervencions educatives?***

Totalment, jo trob que sí. Al final, vull dir, amb el tema de l'autocura, que vaig allà mateix, et prioritizes a tu d'alguna manera, almenys lo que jo sent. Jo era una persona que amb els usuaris, el fet de, moltes vegades, marques límits, marques límits... però pel teu bé. No per jo, que també, sinó sobretot per tu, perquè sepis que fins aquí; que si hem de tenir una conversa o ho hem de xerrar ho feim, però no cridant i fotent portades, perquè aquesta no és la resposta, no?

Però hi havia un moments que era com, nono, va... i ara t'ho promet que jo pens, he fet fins aquí. Jo he pres la decisió que jo faig fins aquí i més no puc fer.

I clar, a l'hora de prendre decisions era com, pues sí, per molt de mal que me faci dins jo, perquè estaria aquí, que t'estaria abraçant fins que canviessis d'opinió i tal... pues jo t'abraçaré però la decisió la tens tu, com aquell qui diu. Jo no m'estiraré més, perquè al final m'estic fent mal a jo mateixa.

- ***Podries posar un exemple concret on s'hagi fet evident?***

Per exemple, amb els infants, que va ser una tonteria, però una filleta no es volia fer net les dents i ella tenia molts de problemes bucal. I de cap manera es volia fer net les dents. Clar, era petita, i era com: has de prendre consciència que açò ha de ser un hàbit, és un hàbit saludable i t'has de fer net les dents.

Pues va començar a fer una rabieta. Clar, per tu no és plat de bon gust veure com està tenint la rabieta, cridant, plorant, pigant coses i de tot... no és plat de bon gust. Clar, jo en aquell moment era com, intent tranquil·litzar-te, però com no es tranquil·litzava, jo

al final també... arriba un moment que et satures mentalment, vull dir, que faig? Pues no, deix passar, que cridi... avam, sempre amb mesura, però que cridi, que si fa una cosa a la porta, jo li aguantaré perquè vegi que no ha de tirar coses, no? Però fins aquí. I ella va anar fent, va anar fent... fins que ella mateixa es va autoregular, de dir, vale estic fent crides d'atenció i no m'està funcionant... i al cap d'una hora o dues, va quedar com arrinconada.

Jo en tot moment la supervisava però des de la distància, ella tenia el seu espai. Tot això era a l'hora de preparar el dinar, i es va quedar com apartada. Me vaig atracar i li vaig dir: que estàs bé? I me va dir: no. I jo li vaig dir: que vols una abraçada? I me diu: sí. I li dic, jo se que no has estat bé durant tot el matí, però de la manera en com has actuat... bueno li vaig explicar no?

I en aquell moment em vaig sentir bé, perquè vaig pensar que jo hauria estat tot el mati darrera ella... però per la meva tranquil·litat, de dir, va [REDACTED], aquesta situació no t'ha de sobrepassar, vaig separar distancia, i a ella també li va anar bé. D'alguna manera jo vaig prendre la decisió de dir, prenc distancia, vaig mirant i tot, però pren distancia. I a ella també li va anar bé. I al final, pues, era lo que necessitava, desfogar-se. Que era el simple fet de fer-se net les dents, però ja no només era això, sinó tot lo que ella va aguantant.

I bueno... ja quan arriba el moment de calma, que puguem xerrar... pues per açò dic que jo, anys enrere, hauria anat molt darrera ella, de dir: no vull que estigui així, plorant, cridant... però açò, vulguis o no, a tu també et satura mentalment, i hi ha a vegades que, per molt que no vulguis, prens distancia, i aquesta distancia, ha estat bona, tant per ella com per tu, no?

11. I ja per acabar, si estem d'acord que l'autocura ha de formar part de les competències i de la configuració de l'exercici professional, quin consell donaries a una persona professional de l'educació social novell?

Pues que t'empapis molt, de totes les experiències que puguis; que no t'ofusquis, amb si una feina et pensaves que seria d'una manera i no ho és, i per tant, allò no és lo teu... i me fa gràcia que t'ho estigui dient a tu, perquè jo encara m'ho estic intentant aplicar.

Vull dir, som molt joves, tenim molta vida per davant... jo ara no estic fent feina d'educadora, estic d'administrativa, i me sent super bé, super realitzada... ha arribat un moment en que, es com si a vegades dius, que propritz?

Perquè quan surts de la carrera es com: vale sí o sí he de fer feina d'açò, he de trobar sí o sí feina... i jo, quan vaig venir a Menorca, açò es complicava molt, vaig anar, fins i tot, a un orientador laboral, i me va dir, mira: hi havia es camí professional o es camí personal, tu has prioritzar es camí personal, super bé. Però en el moment en que tu prioritzes es camí personal, que és venir a Menorca, s'embut professional fa així...

Pues tot i això, empepet de tot, ja no només de l'àmbit social, de tot. Qualsevol cosa que provis tu empapet, no t'arrepenteixis de dir que no, vull dir, si has dit que no és perquè no havia de ser i punto, ja arribarà es moment en que ho hakis de fer.

I sobretot, pues cuidar-se molt. Perquè jo crec que tal vegada, aquesta experiència que vaig tenir a Casa de la Infància, si realment m'ho hagués cuidat, a jo abans, pot ser no hauria acabat d'aquesta manera com hauria acabat. I llevar-te un poc sa pressió aquesta de, per lo menys en la meva experiència, he de fer feia, he de fer feina d'educadora social. Faràs feina d'educadora social si hi ha ofertes i si te fa ganes.

Jo ara, per exemple, estic a Mascaró Morera, estic molt bé jo allà, me sent molt recolzada, per jo és super important el companyerisme, i allà dins me sent com si som una família. També ho agraesc molt perquè, bueno amb tota la trajectòria que tenc jo d'educació social, trob super potenciador, ara soc en el departament de Recursos Humans, i bueno, t'ho explic un poc així... però com l'empresa de Mascaró Morera és una empresa bastant grossa, pues per protocol ha de tenir en Pla d'Igualtat, el Pla de LGTBI establerts... Pues m'han dit que ho fagi jo, que m'encarregui jo.

El pla d'Igualtat ja està fet, però és com que l'hem de posar en marxa. I el Pla de LGTBI sí que l'hem de crear i tot. I d'alguna manera és, bueno un poc trist, perquè dius, joder, és sa primera vegada que els coneixements que he fet a la carrera, perquè això és un altre... lo que t'ensenyen a sa carrera i el que et trobes a sa realitat... és totalment diferent. I és sa primera vegada que jo, bueno a sa carrera vaig fer una assignatura de Plans, pues ara estic fent un Pla i puc aplicar-ho. I tot el que estic fent d'avaluació, de

calanderització... és curiós perquè estic descobrint açò dins una empresa de transports del sector privat, que qualsevol ho diria...

Per açò dic, ara de moment ho agraesc molt, perquè volen i vull i volem intentar implicar la figura de l'educador social dins l'àmbit laboral privat, una empresa privat, com és en aquest cas, de transport, i volem intentar que la figura de l'educador social realment tenguí un paper.

Que al final és important, perquè, bueno, jo sempre he estat una persona que me preocup molt per ses persones. I vulguis o no, a vegades, una empresa no mira tant per ses persones, sinó que mira més pel benefici que treu i jo, pot ser, tenc aquesta vessant més humana que bueno. jo sempre dic que per tenir benefici econòmic has de tenir el personal satisfet, content i bé; al final, sense el personal no fas res, no? I pues això, treballar molt en que sentin que tenen una persona que les pot escoltar i tal.

I açò a jo m'ha ajudat molt, perquè quan vaig tenir aquesta mala experiència a la Casa de la Infància, la figura que jo tenia d'educador social va quedar rempuda. Vull dir, jo, no em veia mai més fent feina d'educadora, a dia d'avui, no me veig anant a qualsevol àmbit, no me veig anant a fer feina només d'educadora. supòs també perquè ara he de treballar moltes coses i perquè aquí on estic, estic molt bé. Però la tenia molt molt rempuda, i ara aquí, és com que d'alguna manera, l'estic com no ho sé. el puzle torna a encaixar.

Per això dic, empapet de tot i no diguis que no, en el sentit de i si, i si, i sino? Perquè a vegades, on menys t'ho esperes, és on més realitzada te sents i on més pots sentir que t'empapes.

Al final, som educadores, i l'educació social es pot impartir en qualsevol àmbit de la vida; en la teva vida personal, quan vas a fer un cafè fas d'educadorai moltes vegades ho associem en què ha de ser amb un col·lectiu vulnerable d'un sector en concret i no és ver. Vull dir, tothom necessita un educador social a la seva vida.

- ***Hi ha alguna cosa que t'hauria agradat saber quan vas començar?***

Pues un poc relacionat amb açò, no? [REDACTED] si no fas feina d'educació social, no passa res.

Si a tu te va agradar sa carrera d'educació social, que a jo me va encantar sa carrera i me va servir moltíssim, me vaig sentir super bé, però si no fas feina, ara mateix, d'educadora social, no vol dir que no ho facis d'aquí cinc anys. No et fiquis aquesta pressió de vens a Menorca i has de fer opos, perquè sinó no tindràs feina... no. Tu ves fluïnt, ves provant lo que realment et vengui de gust. No et sentis malament per renunciar a una oferta, si no et fa ganes no l'agafes i ja està.

Jo, ara mateix, veig que jo tenia mola pressió damunt jo, i me la vaig posar jo tota sola, perquè no me la va posar ningú. Jo tenia molta pressió de, he acabat una carrera i he de fer feina de sa carrera. I més, si vens a Menorca, que hi ha menys ofertes... i que vulguis o no, jo sempre dic que has de pensar, però pensar fins a quin punt? Perquè clar, com acabes de sortir de sa carrera te tocan les feines més merdes... i dius, vale, però fins quin punt, igualment soc educadora, no?

Per això te dic, a jo m'hauria agradat: ei [REDACTED], el que has fet fins ara està molt bé, perquè t'ha agradat, lo que vengui ara feu perquè realment vuguis, no perquè ho hakis de fer, i jo crec que açò m'hauria agradat que m'ho diguessin.

Jo d'alguna manera vaig sortir d'allà i va ser com vavava, he de trobar feina. I d'aquesta manera, me vaig ficar motor automàtic, i m'estava deixant jo sense escoltar-me avam que volia realment jo. Per això jo ara m'he adonat compte que prioritz molt més la qualitat de vida, en es sentit de, tenir temps per jo, per desconnectar... soc una al·lota, que realment soc bastant organitzada i el no saber, per exemple, que serà de jo... a Casa de la Infància me passava, que al final és normal, perquè amb els torns rotatius mai saps... i a jo em generava molta angoixa perquè encara que tens dies lliure, els dies lliures els visc amb ansietat perquè no acaben de ser... saps?

I jo ara, que estic així, pues prioritz tenir una feina, amb un horari fix, que me permeti desconnectar, que me prioritzi. Per exemple, et sembla bé si feim açò o allò, i no: has de fer açò i açò.

- **Entrevista: ES3**

PREGUNTES:

1. Explica'm la teva trajectòria professional fins a dia d'avui.

Jo vaig començar com educadora al puesto que vaig fer pràctiques. Jo vaig fer pràctiques a tercer, crec que era el primer any que començaven a fer practiques a tercer i a quart. Llavors a tercer vaig fer pràctiques, i em van proposar de continuar el curs següent, i les pràctiques van ser a un Centre Obert, al barri del Carmel, amb adolescents. Jo duia la franja de més grossos de quart d'ESO i post-obligatori, de les edats que diguem. Hi havia gent que pot ser feia tercer d'eso, però estava al grup dels grossos, perquè per edat entrava; hi havia un poc de tercer quart i graus o batxillerats. Vaig estar allà, no ho se, pot ser tres cursos sencers i els estius, que fèiem colònies i tal. Molt guai, la veritat, una experiència molt xula, a més que era la primera vegada que jo feia feina com educadora, em van contractar com integradora, perquè com que tenia es grau mitjà, i després em van fer el canvi quan vaig acabar la carrera, i molt xulo, la veritat. Crec que és un col·lectiu que m'agrada molt.

Després, quan vaig tornar cap aquí, vaig venir sense feina, i vaig començar a tocar portes. Vaig demanar a na [REDACTED] avam si sabia de res, perquè sabia que ella havia tornat a Menorca feia relativament poc després del Covid, i me va dir que provaria de demanar a la fundació on ella curra i me va dir que sí, que podia començar. Vaig començar amb mitja jornada, i era un col·lectiu totalment desconegut per jo, tant el tema de curateles amb persones adultes amb salut mental, però bueno, és més handicap, i és més demandant. També m'ha fet implicar-me més amb la feina.

I això és la meva trajectòria.

2. Què entens per autocura?

Jo crec que el tema de la cura del professional està com molt estès, però l'autocura, quan tu mateix t'has de fer càrrec de tu mateix és quan costa més. Llavors, me sorgeixen coses com, bueno donar-te un espai.

Per jo una cosa molt important, que no és directament meu és l'equip que tu tens i poder-te recolzar amb ell; perquè saps que si tu tens alguna cosa o que vas just, o que t'està costant una situació, saps que ets pots recolzar. Clar, no ve de tu mateix però per jo és important. I després també el tema dels teus propis límits, que has de fer feina amb tu mateix perquè sinó acabes fet pols...

3. En quin moment de la teva trajectòria professional o formativa vas prendre consciència de la importància de l'autocura?

- *Hi va haver alguna experiència concreta que et fes veure la seva rellevància?*

Jo crec que ara, ara mateix sí. Ara mateix m'estic donant compte que, o començ a fer algo o la feina me menja el pla personal. També és Menorca, un puesto més petit, realitats que tal vegada no imaginava que hi podia haver aquí i que sí que passen, i aquest sentiment de responsabilitat extrem que me passa perquè som curadors de les persones, bueno....

- *Creus que aquesta consciència ha anat canviant amb el temps?*

Sí, sisi.

4. Pots compartir alguna experiència de la teva trajectòria professional en què activessis l'autocura?

- *Quines estratègies vas utilitzar?*

No sé si en concret, però sí que me passa que a vegades és com que directament empatitzo amb les persones que estic atenent. Clar, també he de pensar que aquestes persones no són igual que tu, però tenen un rerefons... tampoc pots comparar, perquè jo sent que les persones que atensem estan super totes soles al món, i són persones adultes, que pot ser tenen 60 o 70 anys, n'hi ha de més joves també. Però les joves tenen, pot ser, més possibilitats de canvi, les persones que tenen 60 i pico anys ja saps que estan evocats a tenir una curatela i que sigui una Fundació que estigui per tu, ja sigui perquè la teva família s'ha cansat o no tens família, o l'has maltractada a n'es seu moment... i clar, me sent com malament, no? Aquestes persones estan molt totes soles i, per tant, açò connecta amb que som nosaltres qui hem d'estar per aquestes persones, que sí, però a la vegada no; hi ha d'haver límits, no som la seva família... aquí és quan he de posar límits a jo mateixa, perquè sinó no acabariem mai.

5. Quines accions o estratègies concretes apliques en el teu dia a dia per tenir cura de tu mateix/a.

Solec explicar-li totes les històries al [REDACTED], la meua parella; perquè a vegades arribes i dius, bueno per exterioritzar una mica aquest sentiment.

Sí que esport no en faig molt, però reconec que em va bé. Si que m'agrada molt anar d'excursió els cap de setmana, i estar amb amics o temps d'oci en general és el que t'ajuda a desconnectar. També tenc un joc a la tablet, d'aquells que no has de pensar amb res...

- ***Consideres que són suficients? Per què?***
- ***Hi ha alguna pràctica que t'hauria agradat incorporar i encara no has pogut?***

Crec que meditar. Crec que açò de connectar... perquè es final el dia a dia te dur a apagar focs, i tal vegada no penses molt bé amb el rerefons educatiu que té la teva intervenció, i crec que a vegades connectar amb el teu propi cos et va bé; de dir: vale, afag perspectiva, no passa res, cinc minuts, ningú es morirà, i actuar.

6. A l'hora d'aplicar aquestes estratègies d'autocura, què afavoreix i què dificulta la seva aplicació?

- ***Quins factors t'ajuden?***
- ***Pel que fa a les dificultats, podrien superar-se amb algun tipus de canvi o suport?***

Jo crec que des de la feina mateix t'haurien d'ajudar a trobar espais, a tu individual però també per l'equip, si fas feina en equip; perquè al final tothom va desbordadíssim i és com que cadascú segueix el seu dia a dia, i pot ser tens un company que està en la merda i no t'enteres. I tal vegada açò podria ajudar.

A nivell personal, et podria dir l'horari, perquè moltes vegades acabam fent hores de més, que no vol dir que sigui dolent, però es que a vegades no acabaries mai i has de posar fi en algun moment, perquè sinó t'acabes cremant tu mateix i acaba sa setmana que ja no pots més.

7. A partir de la teva experiència amb les institucions, consideres que vetllen per l'autocura?

- ***Quines funcions fan? I quines funcionen?***
- ***De quins recursos disposen?***

Jo he tingut dues visions: Al centre obert, quan jo vaig entrar de practiques, estaven fent un projecte, allà a Catalunya, que estava promogut per l'Ajuntament de Barcelona o Similar, que es deia "Sentir", que era una al·lota que feia feina de cura d'equip, tant de

nivell individual com equip, i sí que és ver que d'allà van sortir coses molt potents. D'aquest projecte, va sortir a n'es mateix equip, una comissió de cura d'equip, i hi havia dues persones que s'encarregaven de cada trimestre, almenys, fer una activitat de cura d'equip. Ho van començar a fer, que ara no record com es deia, com un amic invisible que durant un mes, aleatori, tu havies de tenir cura d'un company/a i havies d'anar tenint gestos. Posàvem com una norma, rollo "durant aquest mes haureu de cuinar alguna cosa a l'altre persona". I tenies un o dos mesos, depèn si queia en festius o no, per tenir gestos amb aquella persona i complir amb la meta que t'havien donat, i açò era molt guia.

Ara, en aquesta feina d'aquí, no es parla d'autocura d'equip. Sí que és ver que ens ajuntam una vegada per setmana per tenir una reunió, però després cadascú es coordina amb la seva persona de suport. Però bueno, de moment... També és un equip bastant nou, han canviat molts de professionals, passen molts de professionals per la Fundació. I supòs que no hi ha hagut es moment de plantejar-s'ho.

8. Creus que l'autocura hauria de formar part de les polítiques institucionals i de la formació contínua?

- ***Com creus que s'hauria de fomentar aquesta cultura dins de les organitzacions?***
- ***Quines accions concretes s'haurien d'incloure?***

Jo crec que posar com un dia al mes, una jornada sencera; pot ser no cal vuit hores, però mig mati de fer algo amb el teu equip i que també et connecti amb coses que et passen a tu personalment, no? Perquè moltes vegades estàs ofuscat amb alguna cosa i és perquè hi ha cosa dins tu que necessites treballar, i necessites algú que t'ajudi perquè tampoc és tant fàcil... llavors, jo crec que sí, alguna cosa, cada mes, almenys dues hores de sa teva jornada les pots invertir.

O també el que nosaltres fèiem, abans de començar la reunió, era compartir alguna cosa. El que agafava acte, a Barcelona, havia de dir: "si fóssiu un gelat quin serieu", no? I tu havies d'explicar per què. Arribaves de dilluns, i almenys allò era com, connectaves amb el teu equip, que com més et coneixes, millor.

Jo crec que moltes vegades ses institucions ni s'ho plantegen. La Fundació meva du uns 13 anys a Mallorca, i a Menorca dur 3-4 anys, després del covid, i crec que no s'ho han plantejat... al final, el dia a dia et fa anar ràpid... i ara mateix estan en un procés de

qualitat, de definir bé el procediment, de com actuar, com fer adequadament tot, i no tenen ni temps de fer-ho.

9. Si haguessis de dissenyar una proposta per millorar les condicions d'autocura en la pràctica professional (per exemple, un pla de benestar per al teu equip o una estratègia per gestionar l'estrès), quines estratègies proposaries?

- Quines serien prioritàries?

Clar, és que cada persona és diferent, però jo crec que partiria un poc de les emocions que se'ns desperten al nostre dia a dia i a la nostra practica professional. I des d'aquí anar construint, i que cadascú, per exemple, digui: jo connecto molt amb el sentiment de responsabilitat. I que cadascú pugui fer feina amb el seu sentiment o emoció que se li desperta més habitualment, o diferents... però de forma col·lectiva. Jo crec que és important que el teu equip sàpiga com tu estàs, perquè també és una forma de saber tu com estàs, no? Però perquè t'entenen diferent, jo crec que si saben que estàs a n0es límit te podran ajuda; però no fa falta arribar a estar al límit tal vegada.

- Creus que seria fàcil implementar-les? Per què?

10. Creus que tenir autocura de tu mateix influeix en l'exercici professional?

- Creus que afecta en la presa de decisions? I en la millora de les intervencions educatives?

Sí, sí 100%. A més açò es nota molt quan arribes a la feina després d'estar de vacances. Perquè just antes d'anar de vacances, que dius: ja no puc més... ja ho fas tot, no és que ho facis malament, però regulin, no? Que ja estàs dispers, ja no saps que escrius ni que fas.

- Podries posar un exemple concret on s'hagi fet evident?

Record sa darrera vegada que vaig redactar un traspàs de vacances, i era caòtic, per com estava el meu cervell en aquell moment. Se m'oblidaven coses, fatal...

Clar, nosaltres som un equip de set persones, 4 som referents d'una mitja de 10 persones cada una, i després tenim 3 persones de suport. Tenim cada una els seus casos i els atenem nosaltres o el nostre suport, en funció del tipus d'activitat o acompanyament que s'hagi de fer. Per exemple les persones que atenem la majoria tenen algun trastorn mental o alguna cosa de salut mental greu, doncs anar al psiquiatra hi va la persona

referent, per tenir-ho més clar. I per exemple, anar a fer una compra setmanal, un acompanyament al metge rutinari i tal ho fa més la persona de suport.

11. I ja per acabar, si estem d'acord que l'autocura ha de formar part de les competències i de la configuració de l'exercici professional, quin consell donaries a una persona professional de l'educació social novell?

Que no es castigui molt, és a dir, quan vaig començar a currar, era una persona que m'autoflajelava molt, encara que fos una cosa super petita, i no vol dir que ho faguessis malament, era un drama. Cada vegada era un drama.

O lo típic que vols començar a fer feina però no tens l'oportunitat, no hem de pensar que som mals professionals perquè no tinguem una oportunitat de feina. Jo me va passar, que el mes que vaig ser aquí, el setembre, pensava: merda, soc mala professional, ningú me vol contractar... però al final les persones acabam tenint la nostra oportunitat, i no ens hem de sentir més petites per no tenir experiència, per tenir-ne menys, o per tenir menys formació... Vull dir, som igual de valides, perquè al final no atures mai d'aprendre. Jo estic aprenent moltíssim ara mateix a sa meva feina, dia a dia, i sí que hi ha moments d'inseguretat de dir: ai, pot ser una professional mediocre... perquè acabes fent, fent, fent sense pensar si té sentit educatiu; en té, si t'ho mires dues vegades. O a vegades faig actuacions que dius, ui, pot ser açò no ho hauria d'haver fet així, però para eso estamos, no?

- *Hi ha alguna cosa que t'hauria agradat saber quan vas començar?*

Que no és una feina fàcil, que no és fàcil... que per molt que tenguis vocació, de repent pots dir que t'has equivocat, que a vegades passa... i que no hem de salvar a ningú. Que a jo moltes persones m'ho van repetir, però fins que no t'hi trobes tu...

Jo sí que és ver que m'afecta molt el tema de la responsabilitat, és una cosa que estic treballant, i m'afecta molt i me don compte que no has de salvar a ningú, i si aquella persona o persones ho volen, no pots fer res tu, està en mans d'altres persones, al final...

- Entrevista: ES4

PREGUNTES:

1. Explica'm la teva trajectòria professional fins a dia d'avui.

Jo vaig estudiar primer el Grau Superior d'Integració Social i a través del grau superior, a les pràctiques, que les vaig fer a un centre per persones en situació de sense sostre, que està a Sant Gervaci, Assis, i vaig fer allà les pràctiques i també vaig fer feina durant l'estiu com integrador.

Després vaig començar la carrera d'Educació Social, i quan feia segons, ja em van contractar al centre obert infantil, del Casal dels Infants del Raval, i vaig començar a fer feina allà com integrador, i mentres feia segon, tercer i quart d'educació, ja estava fent feina allà com integrador els cap vespres.

Quan vaig acabar la carrera d'educació, ja em van contractar com coordinador del centre obert infantil, i vaig fer feina allà uns quatre anys mentre feia el Post Grau i el màster d'especialització en Teràpia sistèmica; que és un tipus de teràpia a nivell psicològic, que es centra en l'auto-diàleg i amb els sistemes que ens relacionem nosaltres i tal.

Després vaig tornar aquí, a Menorca, i vaig fer feina al Consell Insular, a un programa que es deia IntegraEsport, que és un programa que pretén que, la intervenció dels clubs esportius no sigui únicament tècnica, tàctica i física, sinó també hi hagi una part emocional; i fèiem diferents dinàmiques als clubs i tal. Mentre feia lo de IntegraEsport vaig fer també un altre màster, que és com una doble titulació de psicologia esportiva i coaching esportiu.

Quan va acabar aquella etapa, vaig començar a fer feina a la casa d'acollida de Ciutadella, per persones sense sostre, però allà com integrador, no educador. Allò esta sub-contractat per una empresa que es diu Serveis Socials Balears, i ens contractaven per dur la part educativa del centre. Un centre residencial, que és com un pis amb cinc habitacions dobles i nosaltres ens encarregàvem de preparar currículums, entrevistes, cercar feina, cercar habitacions... i de sostenir un poc, també, la part emocional dels usuaris d'allà; allà vaig estar tres anys, fins que va sortir la plaça. Bueno jo m'havia presentat a unes oposicions, aquí a Migjorn, feia temps, a serveis socials, i estic substituint a la [REDACTED], que és una educadora que hi havia antes, perquè ella ha demanat una excedència, i jo estic substituint aquí la seva excedència des de fa un any i un mes.

No se si m'he deixat res o no, però en general és açò.

2. Què entens per autocura?

Per s'autocura entenc totes aquelles accions que es duguin a terme, que dugui a terme un mateix, per poder tenir una millor qualitat de vida, i poder estar... bueno, s'autocura al context laboral, són totes aquelles accions que tu fas per estar content i agradable amb aquest context.

3. En quin moment de la teva trajectòria professional o formativa vas prendre consciència de la importància de l'autocura?

- *Hi va haver alguna experiència concreta que et fes veure la seva rellevància?*

Sí, per exemple, quan feia feina al centre residencial de Ciutadella, per gent amb sense sostre. Feia allà, per exemple, cinc nits seguides, després jo també feia, bueno, jo a part, quan vaig començar a la Casa d'Acollida, també feia teràpia. Jo tenc una consulta privada quan faig teràpia a ca meva, i també a una consulta multidisciplinària que es diu Arrels, a Ciutadella, que hi ha logopedes, psicòlegs, terapeutes i tot, i també faig teràpia allà. O sigui, que jo quan feia feina a la Casa d'Acollida els vespres, també estava, bueno des de fa sis anys estic donat d'alta d'autònom per poder fer teràpia, i clar, allà hi va haver un moment on jo anava a dormir i feia les nits allà, després sortia a les nou de la Casa d'Acollida, anava a fer teràpia el mati i després tornava de una a cinc a la casa d'acollida, i després tornava a fer teràpia el cap vespre... i va ser quan em vaig donar compte que sí, que a nivell de rendiment laboral i econòmic m'anava molt bé, però a nivell personal hi havia coses que bueno, no tenia temps per jo mateix i tal.

Jo crec que és molt important, i me vaig donar compte de saber cercar l'equilibri entre tenir temps per tu i després tenir una part laboral coberta.

Que passa, que amb el tema aquest de l'autocura, a la Casa d'Acollida cobrava molt poc, perquè al final amb un contracte d'integrador i sub-contractat per una empresa, pues l'empresa també ha de guanyar... i nosaltres cobràvem poquet. Jo crec que una part de l'autocura és donar-te valor, també a nivell econòmic i a nivell teu personal.

- *Creus que aquesta consciència ha anat canviant amb el temps?*

Aquesta qüestió ja queda contestada amb l'anterior pregunta.

4. Pots compartir alguna experiència de la teva trajectòria professional en què activessis l'autocura?

- Quines estratègies vas utilitzar?

Sí, l'estratègia principal va ser prioritzar el temps davant els diners.

I també una part molt important de l'autocura és bueno, jo faig molt d'esport, i crec que en la nostra feina és clau fer molt d'esport. I també, no tant tenir una vida social, perquè nosaltres ja ens relacionem amb molta gent, però la part teva d'hàbits i d'estructura i organització i planificar un poc les coses que et fan sentir bé i lo que no et fa sentir tant bé, és a dir, poder-les anticipar. J

o crec que una part de l'autocura és poder fer una anàlisi d'allò que t'incomoda. Si jo sé que avui aniré a ca un senyor que serà molt desagradable, pues jo anticipar que aniré allà i pensar-hi un poquet abans d'anar-hi; i saber quines emocions o que em pot fer sentir aquella persona, i ja anar-hi amb avantatge i un poc preservat a nivell emocional. També una cosa que em va fer sentir molt més bé, i açò és molt personal... jo sortia molt de festa els dissabtes, i els dilluns i els dimarts ho passava fatal, de la ressaca. I des de que surt molt menys i surt d'una forma més calmada, és molt diferent, saps? També forma part de l'autocura açò...

5. Quines accions o estratègies concretes apliques en el teu dia a dia per tenir cura de tu mateix/a.

Sí, totalment, intent trobar cada dia, o la majoria de dies per setmana que pugui, moments per jo mateix, per anar a caminar, per fer esport, per tocar la guitarra, per tenir temps de qualitat per jo mateix, per veure a la família...

A nivell d'estratègies, pues també una cosa molt important, també crec que és com et gestionessis tu les vacances. Jo per exemple, l'any passat vaig fer vacances tot el mes d'agost i me vaig aburrir molt. I enguany he decidit que faré tots els dilluns del mes de juliol o agost, o pot ser tots els divendres, no? Però que sigui com un cap de setmana més llarg, perquè jo necessit molta activitat i moltes coses. I era com, que m'aixecava el matí i era com...ara què faig?

I clar, amb lo de teràpia, me vaig donar de baixa el mes d'agost per no pagar la quota

d'autònom, i fins i tot va ser com incòmode, o no incòmode, però havia de trobar la meua estructura, saps? Sempre si la feina t'ho permet, hi ha feines que et semi obliguen a agafar un mes sencer...

Però el que vull dir és de poder gestionar el teu temps, saps? I la teua agenda: aquesta setmana faré açò, o faré allò...

- ***Consideres que són suficients? Per què?***
- ***Hi ha alguna pràctica que t'hauria agradat incorporar i encara no has pogut?***

Clar, per exemple, el tema del teletreball jo hi hauria matins que m'aniria molt bé, perquè hi ha matins que quan estic aquí hi ha moltes interrupcions i des de ca meua pens que seria molt més efectiu. Però si no tens un fill o no tens cap circumstància justificable no ho pots tenir. I jo crec que açò podria ser una estratègia que m'ajudés a ser més resolutiu a sa feina i que jo estigui més tranquil, a ca meua... però és complicat, perquè s'ha de justificar i jo no tenc res que hi justifiqui...

- 6. A l'hora d'aplicar aquestes estratègies d'autocura, què afavoreix i què dificulta la seva aplicació?**
- ***Quins factors t'ajuden?***
 - ***Pel que fa a les dificultats, podrien superar-se amb algun tipus de canvi o suport?***

Clar, a nivell de circumstàncies sí, vull dir, jo puc venir a fer feina bastant poc estressat perquè els vespres dorm bé, però clar, una persona que té un fillet petit i ha de venir a fer feina, pues clar, això multiplica el seu estres.

També depèn molt de com interpreten les coses cadascú i de com ho gestionis tu personalment, saps? Jo hi ha gent que me diu que si fes la meua feina no podria dormir els vespres, però jo, en general, ho gestion molt bé. Clar, jo per exemple, fa catorze anys que vaig a teràpia, jo com a pacient, vull dir que açò també és importantíssim a nivell d'autocura. De saber identificar quines coses creus que has de millorar a nivell de gestió emocional per poder estar millor i poder oferir un millor servei, i poder estar bé tu i ben ordenat.

També, amb relació a l'autocura, els horaris que puguis tenir... hi ha gent que funciona molt bé el mati, gent que funciona molt bé els cap vespres o gent que li va molt bé fer

feina al mig dia... jo, per exemple, me va molt bé venir el mati, estar tranquil·let i fer feina així, vull dir que cadascú... jo crec que s'autocura també, passa per un auto concepte, de saber tu ben bé quines coses... i després que la feina t'ho permeti.

7. A partir de la teva experiència amb les institucions, consideres que vetllen per l'autocura?

En general sí, jo crec que en general sí... menys al centre de la Casa d'Acollida, però perquè allò eren uns horaris molt marcats i no hi havia gaire flexibilitat possible, però tant al Centre Obert Infantil com amb el Consell Insular, com aquí a Migjorn... i jo estant d'autònom, jo crec que sí, que en general sí.

No se si t'hauran dit lo contrari o... amb jo sí, jo sinó et diria una mentida, però amb jo sí. I amb el que et diré ara no se si aniré en contra del que busques amb l'entrevista, però jo antes de fer feina d'educador vaig fer feina de pinxe de cuina, de repartidor de pizzes, de manobra, de monitor de temps lliure... i clar, no és el mateix que una persona que acaba la carrera i comença a fer feina, saps? Allò era feina... jo record que estava a una nave i hi havia una maquina d'aquestes que fan gel, a menys devuit graus, i jo estava allà amb vint anys, i hi havia una màquina que feia cubitos i jo estava allà, amb una pala feia bosses de gel, vuit hores cada dia... vull dir que per jo, així com estic ara, estic molt bé.

- ***Quines funcions fan? I quines funcionen?***

- ***De quins recursos disposen?***

Clar, és que per exemple, les institucions publiques hi ha, bueno és que depèn molt, però hi ha el departament de recursos humans; també del Delegat Sindical, vull dir, tu saber quins drets tens, també és molt important, que tu siguis conscients de quins dies de vacances et toquen, de com has de justificar les coses, de si pots partir abans o te'n pots anar més tard... molts de factors, clar recursos que et protegeixin i tal, pues les Comissions Obreres, però ja està, jo crec que depèn d'un mateix estar informat, i saber on pot arribar i on no.

8. Creus que l'autocura hauria de formar part de les polítiques institucionals i de la formació contínua?

- ***Com creus que s'hauria de fomentar aquesta cultura dins de les organitzacions?***

- ***Quines accions concretes s'haurien d'incloure?***

Jo faria formacions pels treballadors, ja sigui a nivell de drets, o sigui, a nivell pràctic de saber com interpretar una nomina. O sigui, jo per exemple, me va super be saber què cobr cada hora, soc molt calculador amb açò i m'ajuda. Pues formacions a nivell d'açò, i formacions d'autocura, de creixement personal, de coneixement de cadascú, de saber què et podria fer sentir millor en aquest context laboral o quines coses podries fer tu durant el teu temps lliure que et fessin sentir millor durant el dia a dia... jo crec que hi ha molta inconsciència de part de la gent, saps? I de cada vegada s'està posant més de moda anar a teràpia i tal... però formacions d'autocura jo crec que seria super necessari.

9. Si haguessis de dissenyar una proposta per millorar les condicions d'autocura en la pràctica professional (per exemple, un pla de benestar per al teu equip o una estratègia per gestionar l'estrès), quines estratègies proposaries?

- Quines serien prioritàries?

Molt interessant, estratègies que prioritzaria per la gestió de l'estrès de l'equip... jo crec que podria tenir diferents enfocaments, el tema dels descansos actius pens que funciona molt bé, perquè si fotem tot el dia dins un despatx, pues poder sortir i caminar, i fer algo d'esport. Que hi hagi temps dins la jornada laboral, per poder compartir amb l'equip coses més enllà o coses de la feina, no tant de contingut del què ha passat o no, sinó com ens hem sentit en relació a cada intervenció o cada gestió que hem fet, i crec que en general seria això... de crear consciència, saps? Que l'equip sigui conscient d'aquelles coses que els fa sentir bé o no.

- Creus que seria fàcil implementar-les? Per què?

Jo crec que amb l'equip que hi ha ara mateix crec que sí que seria fàcil, perquè és un equip molt conscient i molt potent a nivell emocional. Amb altres equips, evidentment, costaria molt més.

10. Creus que tenir autocura de tu mateix influeix en l'exercici professional?

- Creus que afecta en la presa de decisions? I en la millora de les intervencions educatives?

Sí, sí, 100%.

- Podries posar un exemple concret on s'hagi fet evident?

Per exemple, imagina que jo soc una... bueno per un tema de coherència, no? Si jo, per

exemple, estic acompanyant a una persona que és alcohòlica, i ha de fer un procés de deixar l'alcohol i tal; i jo cada dilluns, quan quedo amb ell duc un ressacot perquè no he tingut autocura i no m'he cuidat, encara que sigui en espais personals meus, no he sabut com gestionar bé el meu tens lliure, jo crec que això ja és una incoherència, i vaig allà amb desavantatge a fer aquella intervenció.

O si, per exemple, jo he de fomentar, imagina que ve una persona al centre de salut, que vol millorar perquè té un problema d'obesitat i no té uns hàbits esportius, o uns hàbits diaris de fer esport i menjar bé, jo tampoc el puc acompanyar be.

Bueno, és un tema més a nivell de coherència i d'intervenció. Evidentment, si jo no me cuid i no dorm bé els vespres, pues ja estaré super condicionat i molt més irritable i qualsevol cosa, em farà despertar una emoció negativa, i la meva conducta no serà la que toca a nivell d'intervenció, o no em relacionaré igual amb els meus companys d'equip..

11. I ja per acabar, si estem d'acord que l'autocura ha de formar part de les competències i de la configuració de l'exercici professional, quin consell donaries a una persona professional de l'educació social novell?

Bona pregunta... cercar la manera de desconnectar. Jo, per exemple, podria fer feina als serveis socials de Ciutadella, però me va molt bé venir a fer feina aquí, perquè així després me'n vaig i les coses queden aquí. Jo me'n vaig a Ciutadella i ja. Perquè a vegades, trobar-te segons quines famílies o segons quines situacions de segons quines persones, per exemple, a Ciutadella, al municipi on vius. Jo crec que un tema d'autocura molt important és no fer feina al municipi on vius. Però açò és una interpretació meva i cadascú ho pot viure diferent, saps?

Més consells, pues intentar ser molt coherent i conseqüent amb lo que fas.

- *Hi ha alguna cosa que t'hauria agradat saber quan vas començar?*

Jo crec que en general no, perquè t'ho vas trobant i et vas adaptant, però si que és important seleccionar bé el perfil o col·lectiu amb el que vols fer feina, jo crec que açò és molt important. Hi ha gent que s'esforça amb fer feina amb discapacitats, o perquè no hi ha res més, i després és quan perd valor la feina que fas o quan t'estresses i ets

incoherent amb el que vols fer. És a dir, cuidar molt lo vocacional, no vocacional, clar que hi ha una part vocacional, perquè sinó hauríem estudiat economia i faríem més pasta, però cuidar molt la part de venir motivat a fer feina i trobar-li el sentit i el valor que té.

ANNEX 9: Verbàtims dels informants

· DIMENSIÓ 1: CONCEPTE D'AUTOCURA:

"la meua visió, és que nosaltres, per poder acompanyar als altres primer hem d'estar nosaltres equilibrats i estables" TS, p2.

"jo sempre dic que per curar els altres hem d'estar curats o hem d'estar bé nosaltres mateixos; i si no ens cuidam o no ens protegim no podem protegir i cuidar a n'és altres," ES2e, p2.

"Per mi també una autocura és tenir un bon equip. Tot i que l'autocura és amb un mateix, però jo també penso que si tu tens un bon equip, l'equip també et pot ajudar a fer autocura, val? A vegades tenim tendència a fer, doncs això, sobretot quan treballem amb torns i tal... i no parem, però si tens un bon equip, si treballes bé la cohesió, si els cures amb ells, no? I els cuides ells també t'ho fan amb tu." ES1e, p2.

"Per jo una cosa molt important, que no és directament meu és l'equip que tu tens i poder-te recolzar amb ell; perquè saps que si tu tens alguna cosa o que vas just, o que t'està costant una situació, saps que ets pots recolzar". ES3e, p2.

- Per fer una bona intervenció: l'impacte de l'autocura en el benestar personal i la qualitat professional

"que per intervenir bé i fer una bona intervenció, qui fa la intervenció ha d'estar bé. Això per mi és... és que no podem fer una bona intervenció si no estem sans a nivell emocional o a nivell mental, és molt important. Jo ho considero, que la intervenció sota pressió no són bones." ES1e, p10.

"Sí, 100%, jo crec que sí. Al final, en el moment en que jo estic millor o més descansada, més que he pogut, jo que se, a vegades l'autocura pens, i ara que estic reflexionant, si jo he pogut veure amigues durant el cap de setmana o fer algo diferent, no? Que no sigui fer feina i tal... també jo després estic millor, perquè he pogut compartir moments diferents." TS, p10.

"A més açò es nota molt quan arribes a la feina després d'estar de vacances. Perquè just antes d'anar de vacances, que dius: ja no puc més... ja ho fas tot, no és que ho facis malament, però regulin, no? Que ja estàs dispers, ja no saps que escrius ni que fas." ES3e, p10.

Totalment, jo trob que sí. Al final, vull dir, amb el tema de l'autocura, que vaig allà mateix, et prioritzes a tu d'alguna manera, almenys lo que jo sent [...]. Jo he pres la decisió que jo faig fins aquí i més no puc fer [...] Al final m'estic fent mal a jo mateixa." ES2e, p10

“situacions així com una baralla d’usuaris, si tu no estàs preparat, el que fas és anar directa a la baralla, i al final acabes amb contencions físiques. Si tu estàs a nivell emocional més fort i preparat, no acabes amb una contenció física. Perquè tens eines, tens capacitat de moderar, tens la capacitat d’intentar escoltar perquè s’estan barallant”. ES1e, p10.

“Amb persones amb discapacitat, si tu fas una mala cara, ells es troben fatal. Jo me’n record a vegades de posar-me una màscara i posar-me contenta i estar bé per ella...” TS

“Evidentment, si jo no me cuid i no dorm bé els vespres, pues ja estaré super condicionat i molt més irritable i qualsevol cosa em fara despertar una emoció negativa, i la meva conducta no serà la que toca a nivell d’intervenció, o no em relacionaré igual amb els meus companys d’equip... ES4e, p10

· DIMENSIÓ 2: ESTRATÈGIES D’AUTOCURA DE LES EDUCADORES I EDUCADORS SOCIALS

- Estratègies incorporades pels professionals per cuidar-se

ESq, p10:

· *Parlar amb amics o parella; Anar a caminar; Escoltar música; Practicar esport, ioga, anar a caminar; Una dutxa amb aigua calenta; Sofa peli i manta; Llegir; Fer respiracions; Desconnexió digital;*

· *Anar a teràpia; Seguiment psicològic*

· *Fer descansos actius durant la jornada laboral; Posar límits a les diferents demandes de les persones que atenem i dels responsables; Comunicar quan alguna cosa m'està superant; Suport amb les teves companyes d'equip; Distància òptima i professional en la intervenció; No treballar fora d'horari laboral; Prenent consciència que un mateix no pot amb tot i que l'infant/adolescent ha de fer el seu camí; Sentir respecte i estima cap a la persona que atens; Saber dir que no; Gestió del temps i límits; Formació continuada*

- Estratègies d'autocura desitjades però no implementades

“més efectiu i no tindria tantes interrupcions”. ES4e, p5.

“A jo m’agrada molt ballar, i és una manera que sempre he tingut per desfogar-me, però a Ciutadella, per exemple, no he trobat mai s’espai per poder-ho fer.” ESe3, p5.

- Factors que condicionen l'autocura en el dia a dia

“Poques puc utilitzar, ja que la falta de temps i el baixa salari no permeten gaires. Per una banda pago terapia i per un altre em recolzo amb les meves companyes. Però pel

meu gust hi hauria d'haver-hi menys hores de treball o mes dies lliures per poder desconectar” ESq,p10.

“A vegades és la feina la mateixa que m’ho impedeix, perquè surts de la feina i t’emportes, a vegades, els problemes a casa[...] Home, si a la feina ens ajudessin més a intentar separar... Estaria bé poder tenir suport, i que t’ajudin una mica a això, quan suportes tantes coses, sí que aniria bé”. ES1e, p6.

“Jo crec que des de la feina mateix t’haurien d’ajudar a trobar espais, a tu individual però també per l’equip [...] A nivell personal, et podria dir l’horari, perquè moltes vegades acabam fent hores de més.” ES3e, p6.

També depèn molt de com interpreten les coses cadascú i de com ho gestionis tu personalment, saps? Jo hi ha gent que me diu que si fes la meva feina no podria dormir els vespres, però jo, en general, ho gestion molt bé. ES4e, p6.

“En algun moment donat, podien ser econòmics, la darrera etapa, sobretot, van ser econòmics, perquè a la fundació no cobrava molt” TS, p6.

· DIMENSIÓ 3: EL ROL DE LES INSTITUCIONS EN LA PROMOCIÓ DE L'AUTOCURA

- Un compromís institucional insuficient

“No. Falten espais, falta ser escoltats, falta que el salari sigui mes alt i falten hores per les cures personals” ESq, p14.

“No, perquè només miren la part econòmica i les ràtios” ESq, p14.

“Absolutament NO. Des de la meva experiència et deixen en un entorn molt desprotegit pel que fa a la teva seguretat i cura com a professional.” ESq, p14.

“No, no destinen prous recursos. Hi ha una manca de d'empatia i reconeixement, s'assumeix que és la teva feina i que cadascú a títol individual fa el que pot en la seva cura i benestar” ESq, p.14

- Iniciatives i propostes: com incloure l'autocura dins les polítiques institucionals

“Algo que també prioritzara seria els moments d'autocura entre els professionals. Sentir-te acompanyat [...] xerram de com ha anat es dia, com t'has sentit, què t'ha passat avui... d'alguna manera sents empatia, a l'hora pots sentir consells que et donen ses teves companyes, també et desfogues... ES2e, p9.

“Tema dels descansos actius pens que funciona molt bé, perquè si fotem tot el dia dins un despatx, pues poder sortir i caminar, i fer algo d'esport. Que hi hagi temps dins la jornada laboral, per poder compartir amb l'equip coses més enllà o coses de la feina, no tant de contingut del què ha passat o no, sinó com ens hem sentit en relació a cada

intervenció o cada gestió que hem fet, i crec que en general seria això... de crear consciència.” ES4e, p9.

“Jo crec que partiria un poc de les emocions que se’ns desperten al nostre dia a dia i a la nostra practica professional. I des d’aquí anar construint [...] però de forma col·lectiva. Jo crec que és important que el teu equip sàpiga com tu estàs. ES3e, p9.

“Molt important i difícil a la vegada” ES2e, p9.

“Amb l’equip que hi ha ara mateix crec que sí que seria fàcil, perquè és un equip molt conscient i molt potent a nivell emocional” ES4e, p9

“Tema de diners” ES1e, p9.

· DIMENSIÓ 4: MIRANT CAP AL FUTUR: RECOMANACIONS I CONSELLS PER A UNA PRÀCTICA PROFESSIONAL AMB AUTOCURA

- Recomanacions per educadores i educadors socials novells

“Passar un procés d’aprenentatge i que l’autocura, al final, entenc que és algo super personal i que cadascú ha de cercar les seves estratègies per estar bé”. TS,p11

“Perquè quan surts de la carrera es com: vale sí o sí he de fer feina d’açò, he de trobar sí o sí feina... i jo, quan vaig venir a Menorca, açò es complicava molt, vaig anar, fins i tot, a un orientador laboral.” ES2e, p11.

“No fer feina al municipi on vius”. ES4e, p11.

“Empapar-se de tot” ES2e, p11.

- Tot allò que els participants haurien volgut saber al començar al començar a treballar com educadors/es socials

“Jo a Nicaragua vaig viure situacions molt fortes, i no sabia com gestionar-les. A la carrera no ens ho varen ensenyar, i uf, són moments durs” ES1e, p11.

“els dies lliures els visc amb ansietat” ES2e, p11

“Tu ves fluint, ves provant lo que realment et vengui de gust. No et sentis malament per renunciar a una oferta, si no et fa ganes no l’agafes i ja està”. ES2e, p11.

“Per una mala experiència laboral no tiris al traste tot el que tu saps i tu has après i tot el teu potencial. TS, p11.