

Guia

ABRAÇAR L'ANGOIXA I LA SOLITUD

ACOMPANYAR LES PERSONES JOVES EN LA VIVÈNCIA DE
MOMENTS D'ALTA COMPLEXITAT EMOCIONAL

Consell Comarcal
del Baix Llobregat

Aquesta guia està dissenyada per a:

Professionals de joventut

Els continguts i les propostes es basen en:

Model ADS (Acompanyament al Desenvolupament Socioemocional)

Amb el suport de:

Consell Comarcal del Baix Llobregat

Servei Comarcal de Joventut del Baix Llobregat

Diputació de Barcelona – Programa Escolta Jove



Col·labora:

Banc de Recursos Plataforma PDA Bullying



Coordinació:

Ramiro A. Ortegon. *Referent Desenvolupament Pedagògic i Investigació (Equip SEER)*

Autoria:

Ramiro A. Ortegon. *Referent Desenvolupament Pedagògic i Investigació (Equip SEER)*

Mònica Rose Donnellan. *Cap del Departament de Desenvolupament Pedagògic i Investigació (Equip SEER)*

Joan Sánchez. *Facilitador (Equip SEER)*

Javier Castillo. *Facilitador (Equip SEER)*

Continguts i disseny creatiu a càrrec de:

Salut i Educació Emocional SL.

1a Edició: Desembre 2023, Barcelona.



Dipòsit legal:

Llicència Creative Commons

 2312156400565



Cita recomanada:

Equip SEER (2023). *Guia abraçar l'angoixa i la solitud: acompanyar les persones joves en la vivència de moments d'alta complexitat emocional*. Consell Comarcal del Baix Llobregat.

INDEX DE CONTINGUTS

02 Objectius ▶

03 Llenguatge i eines per a professionals ▶

- 04 1.1. Transitar les emocions
- 05 1.2. Mirar i parlar al dolor
- 07 1.3. L'angoixa
- 08 1.4. La solitud

09 Planificar espais de sensibilització ▶

- 10 2.1. Promoure el benestar
- 11 2.2. Prevenir
- 12 2.3. Sensibilitzar

- 13 2.4. Una proposta de sensibilització
- 15 2.5. Mapatge de recursos

18 Activitats amb joves ▶

- 19 3.1. Facilitació vivencial
Propostes d'activitats:
- 21 3.2. Prendre consciència
- 24 3.3. Enfocar el benestar
- 27 3.4. Responsabilitzar-se

OBJECTIUS

Convidar a la reflexió als i les professionals de joventut vers l'afrontament de l'angoixa i la solitud de les persones joves, des d'una mirada de sensibilització.

Aportar eines i recursos per a la dinamització d'activitats que generin aprenentatges associats a la superació del malestar.



Bloc 1

LLENGUATGE I EINES PER A PROFESSIONALS

VEURE L'ANGOIXA I LA SOLITUD DES
DE L'EMPODERAMENT I LA FERMESA

1.1. TRANSITAR LES EMOCIONS

De vegades, entrem en situacions de complexitat emocional amb una vivència de malestar en què no transitem allò que sentim de forma sana i, per tant, hi ha control i reactivitat. Una forma que tenim d'afrontar aquestes situacions és fugint, atacant o bloquejant-nos, controlem les nostres emocions posant-les a la motxilla o protegint-nos amb un impermeable emocional.

Aprendre a gestionar pot iniciar acompanyant a **transitar la complexitat emocional**, a fer aquest procés.



1.2. MIRAR I PARLAR AL DOLOR

La vivència del malestar es fa present davant comportaments sovint desadaptatius que tenen o poden tenir darrere una mirada i unes emocions encara per gestionar. El dolor apareix si, davant d'aquestes emocions desagradables, ens trobem sense eines o sense canals per poder afrontar-les, superar-les, transformar-les...

Les emocions, sentiments o estats d'ànim que afrontem necessiten ser acompanyats amb la força i la tendresa que, com a professionals de joventut, puguem aportar.



Mostrar-se amb força, però sense cura pot convertir-se en una reacció de duresa. Una mirada tendra, però sense força pot dur a la vulnerabilitat. La força més la tendresa, en canvi, esdevé una resposta des de la nostra fortalesa, temprança, presència...

Des d'on parlem al dolor?

Des de quines emocions mirem el malestar dels i les joves?

1.2. MIRAR I PARLAR AL DOLOR

Mirar el malestar des d'un lloc saludable implica un posicionament personal i professional en què s'evidencia no únicament el nostre bagatge, sinó també la intenció d'acompanyar allò que necessita ser acompanyat.

El dolor present en la complexitat emocional que puguin viure les persones joves necessita ser abraçat des de les nostres fortaleses, per això, prendre l'elecció personal d'acompanyar és el primer pas per poder-nos posicionar com a figures d'acompanyament que puguin sostenir, ajudar, aportar recursos, mostrar alternatives, guiar...

Tot plegat, des de les nostres competències. Qui acompanya des de la seva fermesa, deriva allò que no li pertoca, no es carrega la responsabilitat que és pròpia de la persona jove i aporta la saviesa que li correspon.

Les emocions de la família de la felicitat (serenitat, pau...), de l'amor (confiança, seguretat...), i de l'alegria (motivació, il·lusió...) són una bona guia per un acompanyament saludable.



A word cloud of emotions in Catalan. The words are arranged in a cluster, with 'felicitat' (happiness) at the top, 'amor' (love) in the middle, and 'alegria' (joy) at the bottom. Other words include 'ràbia' (rage), 'nervis' (nerves), 'tristesa' (sadness), 'fàstic' (disgust), 'por' (fear), 'vergonya' (shame), and 'sorpresa' (surprise). The words are in various shades of gray and sizes, creating a dynamic visual effect.

felicitat
amor
alegria
ràbia
nervis
tristesa
fàstic
por
vergonya
sorpresa

1.3. L'ANGOIXA ▲

L'angoixa és un sentiment de la família dels nervis. Com que totes les emocions són bones, mirar la bondat que hi ha darrere de l'angoixa ens ajuda a poder acompanyar-la.

L'angoixa és bona perquè esdevé un indicador, un avís, una alerta que alguna cosa passa, quelcom ha de ser resolt i potser no s'està afrontant.



Sempre que hi ha presència d'aquesta mena d'emocions podem trobar indicadors físics (respiracions accelerades, per exemple) o mentals (evasió, minimització del problema, etc.) que ens poden ajudar a detectar-les.

Com detectes tu l'angoixa en les persones joves a qui acompanyes?

Quines emocions s'amaguen darrere de l'angoixa?

1.4. LA SOLITUD

La solitud és un sentiment de la família de la tristesa. Com que totes les emocions són bones, mirar la bondat que hi ha darrere de la solitud ens ajuda a poder acompanyar-la. La solitud és bona perquè pot ser un espai interior de retrobada personal, una oportunitat per a l'autoobservació i el reenfocament cap a la superació. Canviar la forma de mirar, de mirar-nos, quan apareix la tristesa permet orientar-nos a nous objectius personals. Soledat no és solitud. Potser sí com a sinònims, però no pas en el sentit.

*Recomanem parlar de **solitud** quan mirem la tristesa, i parlar de **soledat** (sol-edat) quan vulguem fer referència a aquell espai de llum interior en què sentim expansió de l'ésser, on ens sentim bé amb la pròpia presència.*



Com detectes tu la solitud en les persones joves a qui acompanyes?

Quan hi ha tristesa ajudes a enfocar-se a un *per a què*, a nous objectius?

Bloc 2

PLANIFICAR ESPAIS DE SENSIBILITZACIÓ

DOTAR D'EINES I ESPAIS PER AL PROPI
DESENVOLUPAMENT PERSONAL DAVANT DEL DOLOR

2.1. PROMOURE EL BENESTAR

La promoció del benestar, de la salut o de la convivència és el marc principal sobre el qual treballem des dels serveis i equipaments de joventut. Poder desplegar iniciatives protectores i generadores de salut implica:

- haver desenvolupat polítiques juvenils que abordin les realitats presents a través de l'evidència científica i l'escolta de les noves necessitats,
- crear espais que afavoreixin el benestar amb ambients/entorns saludables i segurs,
- reforçar les accions comunitàries,
- afavorir el desenvolupament d'habilitats personals
- i reorientar els serveis de resposta a l'abordatge, no únicament amb una mirada preventiva o de detecció, sinó també d'actuació o resposta a casos.

Sostenir i promoure el benestar, a més, no pot estar desvinculat dels problemes o situacions de risc actuals. Hem de poder plantejar aprenentatges davant realitats com, per exemple, l'eix estructural d'aquesta guia: les situacions emocionalment complexes presents en la vida jove.

Proposem acompanyar amb la intenció d'oferir l'espai per al desenvolupament socioemocional del col·lectiu jove com a un factor protector clau i necessari per respondre de forma resilient a allò que estigui succeint i pugui representar una situació emocionalment complexa.

I tu, com acompanyes?

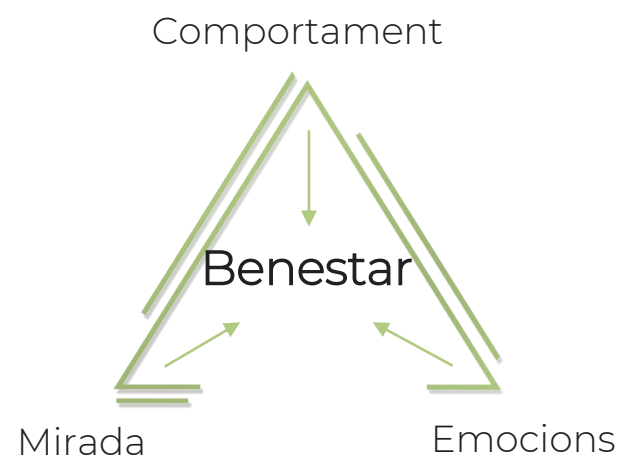
Què és per a tu el benestar?

2.2. PREVENIR

Parlem de prevenció en referir-nos al desplegament de recursos de provenció o de sensibilització que treballen per a enfortir les persones joves, col·laborant amb el seu creixement personal amb la finalitat de capacitar-les per a donar resposta a les situacions que es deriven de la vida.

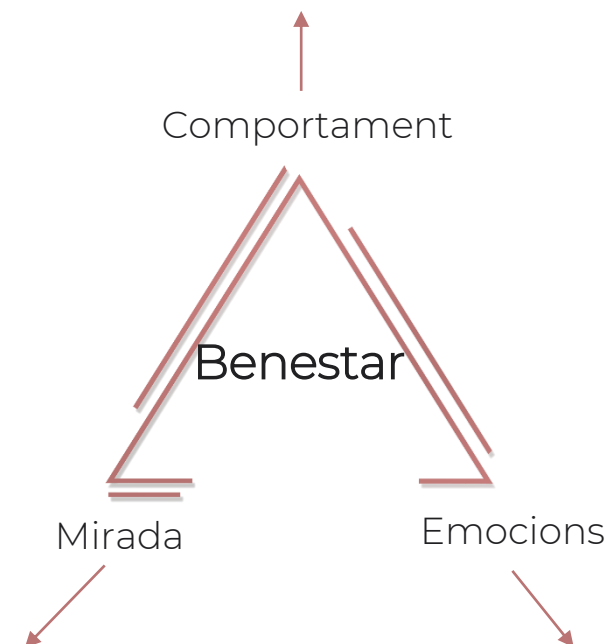
Quan prevenim, el nostre focus està clarament centrat a acompanyar a les persones a enfortir-se i poder donar resposta a situacions que puguin aparèixer, com per exemple l'angoixa o la solitud, reduint així la seva incidència i, lògicament, disminuint les conseqüències negatives que puguin derivar-se'n.

Si haguéssim de programar activitats amb un ordre, primer hauríem de provenir i després sensibilitzar:



1. Provenir:

Totes aquelles propostes que permeten que les persones joves puguin desenvolupar les seves habilitats per funcionar en la vida.



2. Sensibilitzar:

Totes aquelles propostes en què generem l'espai per parlar i enfortir-se davant les situacions en què la vida no funciona.

2.3. SENSIBILITZAR

El disseny d'una estratègia de sensibilització ens ha de poder encaminar cap a l'objectiu d'acompanyar a la capacitat de resposta davant la situació o repte que s'hagi d'afrontar.

Capacitar-se implica treballar:

1. la construcció d'un sistema de creences que afavoreixin la resposta als fenòmens,
2. tot plegat, des d'una mirada d'atenció interna i d'altres fortaleces personals davant situacions de justícia social o d'importància comunitària.
3. I, afavorir la comprensió de les figures que integren les situacions treballades, així com els comportaments i els tipus de relacions que permeten superar les problemàtiques.

Una estratègia ha de contemplar...

1. **Mirada al fenomen**

- Quina és la problemàtica?
- Quina és la mirada que proposem?
- Quin és el nostre posicionament?

2. **Treball de mirada interna**

- Com convidem a la revisió personal?
- Quina és la rellevància social?
- Quines són les fortaleces per a l'afrontament?

3. **Enfocament a la superació**

- Quina mirada fem a qui està implicat?
- Com volem les relacions i vincles?
- Què proposem vers la recerca de suports i ajuda?

2.4. UNA PROPOSTA PER A LA SENSIBILITZACIÓ

Amb motiu de l'elaboració d'aquesta guia s'ha activat aquesta campanya de sensibilització, específica per a l'abordatge de la solitud i l'angoixa en les persones joves.

“I tu? Com t'ho fas?” és una invitació a generar espais participatius en què joves i professionals puguem compartir estratègies personals per a l'afrontament del malestar.

#CuinarunaSolució
#ReceptariJove



RECEPTARI JOVE!

Receptari per a adolescents i joves farts que tot allò que cou acabi cremant.



I tu? Com t'ho fas?

Yo me lo guiso, yo me lo como?

No sempre has de poder sol o sola, demana ajuda!



I tu? Com t'ho fas?

Entre “ser més clos que una castanya” i que et “treguin les castanyes del foc”

Entre tancar-se en el malestar i que els altres et resolguin els conflictes hi ha un tu empoderat i capaç de sortir-se'n!

2.4. UNA PROPOSTA PER A LA SENSIBILITZACIÓ

El fil conductor de la campanya *#CuinarunaSolució #ReceptariJove* s'ha treballat en el marc de l'assessorament a l'equip de joventut del Consell Comarcal del Baix Llobregat, on s'ha treballat la següent línia argumental:

Mirada al fenomen

Problemàtica:

En les persones joves hi ha una salut mental-emocional inestable, percebem indicadors de risc com l'angoixa i la solitud.

Mirada que proposem:

- Davant la complexitat emocional o malestar s'ha de fer una transició emocional, comprenent que els nervis i la tristesa són indicadors que ens ajuden a veure l'inici d'un camí a fer, un procés.
- Busquem resoldre les vivències de malestar, no només trobar solucions parcials, per això mirem les necessitats.
- Fem un acompanyament o abordatge des de la força de l'amor (seguretat personal, serenitat i presència).

Posicionament:

- La vivència de malestar no és l'única opció, per tant, visibilitzem les alternatives.
- Volem empoderar els i les joves en la recerca del benestar personal des de l'ajuda mútua.

Treball de mirada interna

Revisió personal

Oferim espais i oportunitats per a l'escolta i l'autoobservació personal en què es pugui comprendre que l'angoixa i la solitud són indicadors d'alguna cosa que ens passa i necessita ser resolta.

Justícia i rellevància:

- Donem importància a posar nom al malestar que hi ha en la complexitat emocional de la vida jove.
- Dues veritats: hi ha malestar (1), ens mereixem benestar (2).

Fortaleses per a l'afrontament:

- Volem dotar d'eines per passar a l'acció. Tant per a l'autosuperació personal com per a l'ajuda a l'altre.
- Fem visibles els recursos personals a través del *#ReceptariJove* i els suports socials a través de la proposta de generar espais participatius.

Enfocament a la superació

En qui forma part:

Entenem que quan hi ha angoixa i solitud hi pot haver dolor no gestionat (negar, resignar-se). Per aquest motiu busquem l'apoderament i la responsabilització. La gestió comença per legitimar el dolor i reconèixer el malestar.

Vincles per a la superació:

- Volem activar els i les joves per ajudar als seus iguals a través de tres elements: ajudar, aportar alternatives, donar recursos.
- Davant del treball personal volem fomentar la participació visibilitzant els processos i aprenentatges, eines per sortir-se'n (autoconeixement i apoderament personal).

Recerca de suports:

La campanya ha de poder obrir canals de comunicació amb els i les professionals de joventut per recollir necessitats i descobrir possibles alertes.

2.5. MAPATGE DE RECURSOS

A continuació, presentem un resum de recursos relacionats amb la salut mental i emocional d'adolescents i joves. Estan distribuïts segons aborden la promoció, la prevenció (provenir + sensibilitzar) i la detecció preventiva continuada (observació). Les imatges són interactives, redirigint a cada material dins del banc de recursos de la Plataforma PDA.

[0] promoció [1] prevenció [2] sensibilització [3] observació



1 - 2 - 3



2 - 3



2



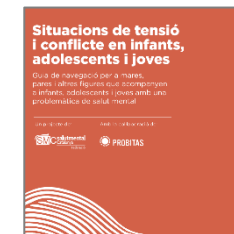
2



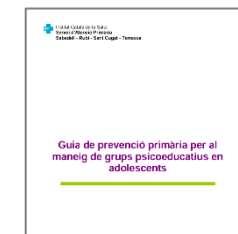
2



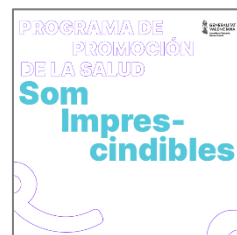
2



2



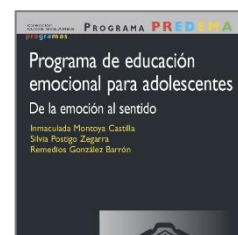
2 - 1



1 - 2



1 - 2



1



1



1



1



1



1



0 - 2 - 3



0 - 1



0 - 1



0



0



0



0



0

2.5. MAPATGE DE RECURSOS

Bermejo, M; José Antonio Luengo, J.A; García-Berrocal, P (2022). *Com t'ha anat el dia? Una guia per abordar la salut mental i emocional dels nostres fills i filles*. Save the Children.

[\[enllaç\]](#)

Revista d'estudis de joventut (2018). *Promoció de la salut i benestar emocional en els adolescents: Panorama actual, recursos i propostes*. Observatori de la Joventut a Espanya.

[\[enllaç\]](#)

Morales-Ortiz, J; Muñoz-Martínez, S; Pérez-Sánchez, S (2019). *Obre la teva ment en mode positiu: promoció de salut mental en joves*. Associació Salut Mental de Molina i Comarca.

[\[enllaç\]](#)

Equip de treball Salut Mental de Catalunya (2020). *Aïllament en infants, adolescents i joves: guia de navegació per a mares, pares i altres figures que acompanyen a infants, adolescents i joves amb una problemàtica de salut mental*.

SMC i Fundació Probitas. [\[enllaç\]](#)

SEER i Consell de la Joventut de Barcelona (2015) *Guia de salut: T'estresses?*. Ajuntament de Barcelona. [\[enllaç\]](#)

María-Sampietro, H; Gavaldà, C (2018). *Manual per a la Recuperació i Autogestió del Benestar*. Generalitat de Catalunya, la Federació Salut Mental Catalunya i la Federació Veus. [\[enllaç\]](#)

Equip de treball Salut Mental de Catalunya (2020). *Situacions de tensió i conflicte en infants, adolescents i joves: guia de navegació per a mares, pares i altres figures que acompanyen a infants, adolescents i joves amb una problemàtica de salut mental*. SMC i Fundació Probitas.

[\[enllaç\]](#)

Equip de treball del Servei Atenció Primària Sabadell, Rubí, San Cugat, Terrassa. (2011). *Guia de prevenció primària per al maneig de grups psicoeducatius en adolescents*. Institut Català de la Salut.

[\[enllaç\]](#)

Equip de redacció de la Conselleria d'educació, cultura i esport (2023). *Programa de promoció de la salut: som imprescindibles*. Generalitat Valenciana. [\[enllaç\]](#)

Equip de treball del Departament de Salut de la Ribera. (2020). *Guia de prevenció i promoció de la salut mental a l'aula*. Generalitat Valenciana. [\[enllaç\]](#)

Montoya, I; Postigo, S; González-Barrón, R (2016). *Programa d'educació emocional per a adolescents: de l'emoció al sentit*. Ediciones Pirámide. [\[enllaç\]](#)

Consell de la Joventut de Barcelona (2018). *Guia de salut: on tens el cap? (guia jove sobre salut emocional)*. Ajuntament de Barcelona. [\[enllaç\]](#)

2.5. MAPATGE DE RECURSOS

Equip de treball de l'Oficina del Pla Jove - Àrea d'Educació, Esports i Joventut de la Diputació de Barcelona. (2022) *Programa: M'emociones, propostes per acompanyar joves i adolescents en l'experimentació amb les emocions*. Diputació de Barcelona. [\[enllaç\]](#)

Oficina Jove (2021). *Parlem de salut emocional: eines per a la gestió emocional*. Oficina Jove de l'Alt Camp. [\[enllaç\]](#)

Salud Mental de Extremadura, FundeSalud, Servicio Extremeño de Salud (2019). *Guía de acción tutorial para la promoción de la salud mental en el ámbito educativo*. Junta de Extremadura. [\[enllaç\]](#)

Equip SEER (2023). *Guia didàctica d'acompanyament a la gestió emocional: acompanyar sentint, acompanyar amb sentit*. Xarxa Nacional d'Emancipació Juvenil (XNEJ). [\[enllaç\]](#)

Grup de treball del Departament de Joventut de la Direcció de Serveis d'Infància, Joventut i Persones Grans de l'Ajuntament de Barcelona (2021). *Guia per a la prevenció, detecció i acompanyament d'adolescents i joves en situacions de soledat*. Ajuntament de Barcelona. [\[enllaç\]](#)

Equip SEER, Consell Comarcal del Garraf, Diputació de Barcelona, Direcció General de Joventut de la Generalitat de Catalunya (2021). *Salut Emocional Jove, estudi a la comarca del Garraf*. Consell Comarcal del Garraf. [\[enllaç\]](#)

Ruíz-Lázaro, P.J. (2004). *Proyecto de promoción de la salud mental para adolescentes y padres de adolescentes: promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes*. Ministerio de Sanidad y Consumo. [\[enllaç\]](#)

Equip SEER (2023). *Guia de suport: Acompanyar al benestar socioemocional. Planificació d'activitats per a joves*. Xarxa Nacional d'Emancipació Juvenil (XNEJ). [\[enllaç\]](#)

Sánchez, E; Clotas, C; Continente, X; Abiétar, D.G; Olivella, M; Pérez, A i Pérez, G. (2021). *Ús de pantalles i salut emocional en adolescents de Barcelona*. Agència de Salut Pública de Barcelona. [\[enllaç\]](#)

Díaz-Méndez, C i Iglesias, M (2019). *Guia pràctica: Elaboració d'un programa de promoció de la salut*. Diputació de Barcelona. [\[enllaç\]](#)

Centre de Documentació Juvenil (2023). *Dossier temàtic: Salut mental i emocional dels joves*. Direcció General de joventut de la Generalitat de Catalunya. [\[enllaç\]](#)

Dávila-Ponce, A; Gómez-Tavira, P; Castilla, L (2023). *Botlletí: La salut mental a l'adolescència i la joventut*. Dirección General de Juventud de la Comunidad de Madrid. [\[enllaç\]](#)

Bloc 3

ACTIVITATS AMB JOVES

FER PROPOSTES VIVENCIALS COM A FORMA PER A
CONTACTAR AMB APRENENTATGES SIGNIFICATIUS

3.1. FACILITACIÓ VIVENCIAL

Oferim una proposta de dinamització per a desenvolupar en espais de treball amb persones joves (12-29 anys). Està pensada a través de tres dinàmiques que ens ajudin a acompanyar aprenentatges necessaris per poder fer un procés de trànsit emocional:

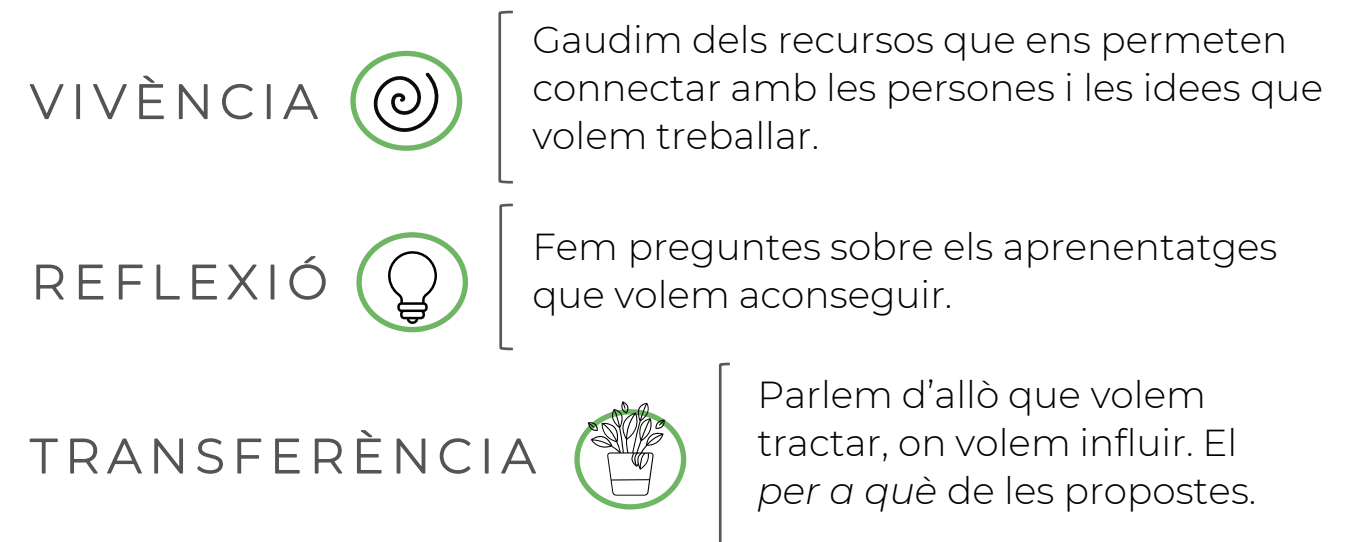
- 3.1. Prendre consciència.
- 3.2. Enfocar el benestar.
- 3.3. Responsabilitzar-se.

Cada activitat està dividida en dues parts per poder profunditzar d'una forma més pautada o estratègica:

- Part 1: proposta més reflexiva o guiada. Introducció en la temàtica fent mirada cap enfora, al món, als altres.
- Part 2: part més sentida, significativa. Oportunitat per treure profit portant-ho a l'àmbit personal.

Les activitats es poden realitzar pensant en un espai d'una hora de treball, així i tot, es podrien dividir en blocs: 3 sessions d'una hora o 6 espais/moments, un per a cada part d'activitat.

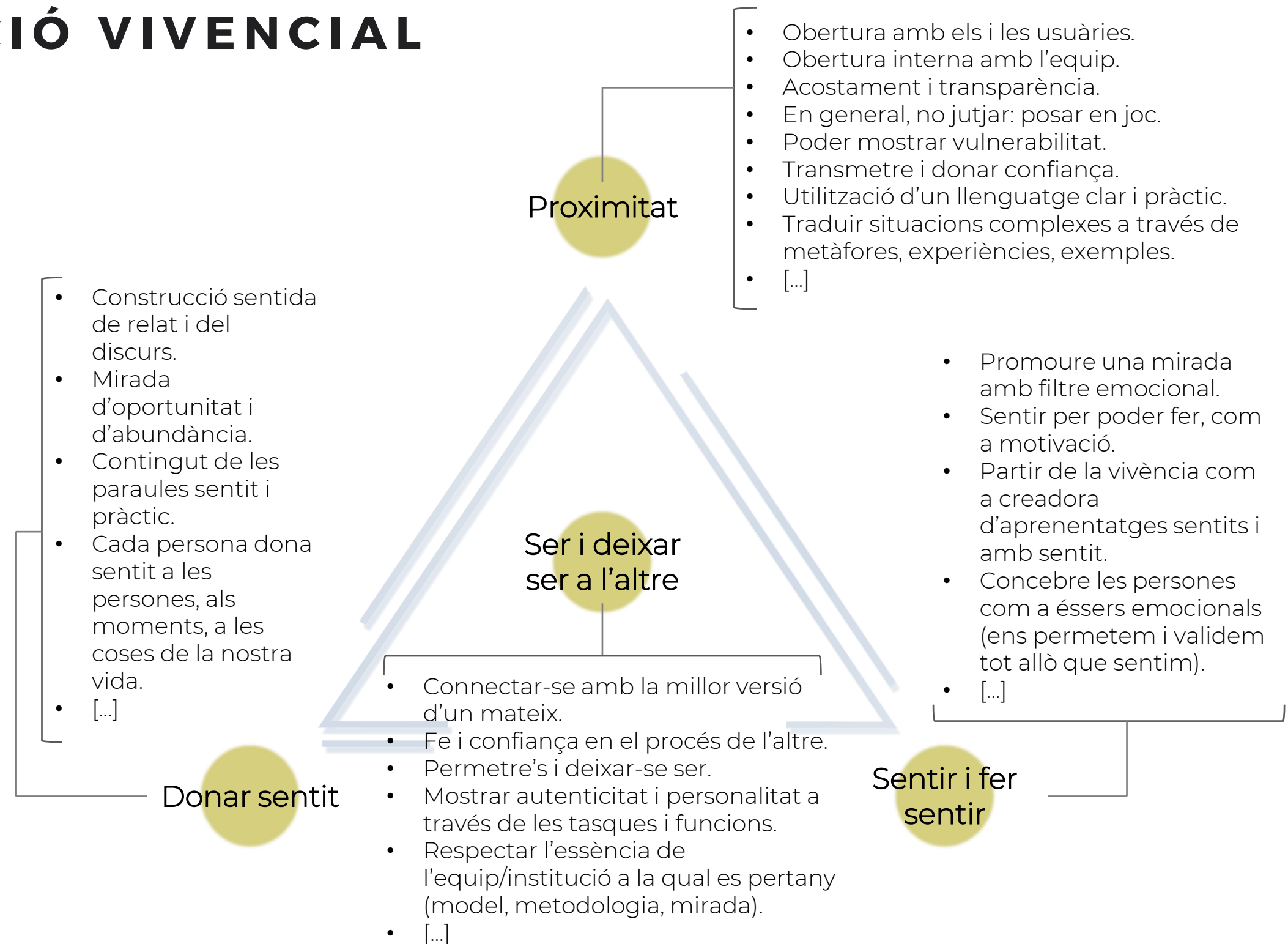
El contingut de les propostes està elaborat amb la metodologia VRT (vivència, reflexió, transferència). Es tracta d'una proposta vivencial on, a través de dinàmiques o jocs podem treure aprenentatges relacionats, en aquest cas, amb l'afrontament resiliènt de l'angoixa o la solitud.



3.1. FACILITACIÓ VIVENCIAL

La facilitació que acompanya a la vivencialitat implica en qui dinamitza una actitud oberta a la descoberta, una mirada de no judici i una presència des del sentir-se i sentir a l'altre per poder acompanyar-lo.

Proposem aquest **manual per a l'acompanyament vivencial** en què els i les professionals de joventut puguin **descobrir-se en la facilitació...**



3.2. PRENDRE CONSCIÈNCIA

OBJECTIUS:

- Oferir un espai de presa de consciència del malestar que hi pugui haver en la pròpia vida [part 2] partint de la mirada al malestar que hi ha en el món [part 1].
- Fer conscient que és possible situar el malestar internament en un lloc sa (mirar-ho des del benestar) [part 2].

VIVÈNCIA



Proposem un espai compartit on parlem de situacions actuals [part 1].
Generem ambient sentit i de respecte on connectem amb el cos a través del tacte [part 2].

REFLEXIÓ



Posem nom a les emocions per poder legitimar-les.
Treballem per distingir en nosaltres la sensació de benestar i malestar.

TRANSFERÈNCIA



Convidem a entendre que tenim la possibilitat d'escollir fer alguna cosa amb allò que sentim, podem transformar.

MATERIAL:

- 5 notícies actuals. Busca cinc notícies que afectin o que estiguin relacionades amb la salut mental o emocional de la població (jove, o no).
- 5 objectes: *pedra, escuradents, bolígraf, pinça i goma elàstica*.

3.2.1. Primera part

Un món de notícies



Facilita la vivència

Divideix el grup gran en cinc petits grups.

Situa en un lloc visible per a tots els grups els 5 objectes (per exemple al mig, formant una rotllana).

Dona a cada grup una notícia actual, explica que representa un problema en la societat o el món.

Demana als i les participants que llegeixin o visualitzin la notícia que els ha tocat i que puguin compartir com els fa **sentir** aquesta notícia, què en **pensen** sobre la problemàtica que representa, i què **fan** respecte a aquest problema, si és que poden fer o fan alguna cosa.

Finalment, proposa que escullin una de les emocions de malestar més representatives que ha aparegut en l'autoobservació, amb l'excusa de la notícia, i l'associïn (metafòricament) a un dels 5 objectes.



Acompanya a la reflexió

Què et transmet aquesta notícia?

Quina problemàtica hi veus? Com ens pot afectar aquesta situació? Com sents això que ha passat o pot passar en les nostres vides?

Quines emocions et desperten les notícies com aquestes?

En el teu dia a dia hi ha espai per rebre aquestes notícies o normalment no les mires?

Quin espai li dones al malestar? En quin espai habiten les coses que et generen malestar? (espai o moment).

Quin objecte pot representar cada notícia? Per què fas aquesta relació? Què significa per a tu un objecte com aquest?



Destil·la l'aprenentatge

En la reflexió al voltant de les notícies, comparteix com de vegades davant fets dolorosos, notícies desagradables o algunes situacions incòmodes, se'ns genera o se'ns pot generar malestar. Podeu parlar de *què és el malestar*.

Parleu de com, davant del malestar, generalment no podem canviar el què ha passat, però sí la forma en què ho vivim: el que està en les nostres mans és el present, deixar-nos sentir allò que arriba i ubicar-ho en nosaltres per curar-ho ens ajuda a avançar i evolucionar.

3.2.2. Segona part

Sentim amb tacte

Facilita la vivència

Segueix amb els petits grups o construeix-ne de nous. La proposta és fer massatges amb els cinc objectes de la “part 1”. Valora el temps que tinguis per poder fer-ho entre tots els i les joves participants, o si has de fer sols cinc massatges, un per grup, amb cada objecte.

Procura un espai de seguretat i confiança, per fer-ho, genera l'ambient a través del to de veu, la llum, etc. Recorda que un massatge generalment combina ser suau i ferm, l'equilibri ens ajuda a gaudir-ho des del respecte.

Fes que una persona s'estiri amb la panxa a terra o s'assegui deixant l'esquena accessible (qui rebrà el massatge). El massatge el donen les altres persones del grup, seran els i les massatgistes.

Indica que el massatge s'ha de fer amb l'objecte. Aquest es pot moure, aplicar pressió, provar diferents costats...

Deixa que el grup iniciï i estigui uns minuts amb el massatge. Passat aquest temps, recorda a cada grup quina emoció de malestar representava cada objecte (revisar part 1) i deixa uns minuts més per veure si amb aquesta nova informació el grup genera cap canvi.

Tanca l'espai demanant a la persona que ha rebut el massatge que situï l'objecte en una part del cos on hi hagi sensacions agradables, on no hi hagi dolor, on hi hagi benestar.

Acompanya a la reflexió

Obre un espai per compartir, on cada persona, primer amb el seu petit grup, comparteix com ha sentit el massatge i doni significat al motiu d'haver-se situat cada objecte a la part escollida del cos.

Tanca amb un espai grupal de reflexió i preguntes.

Quin malestar pot representar l'objecte en les nostres vides?

Sempre notem el malestar? O a vegades passa desapercebut? Què fem per ser conscients que hi és?

Pot ser que de vegades, quan sentim malestar, intentem no sentir, amagar, tapar?

Què hi ha en el teu dia a dia que et faci sentir així?

Si ens permetem sentir el malestar, podem viure-ho amb calma i, fins i tot, transformar-lo? Com?

Destil·la l'aprenentatge

Posa èmfasi en el moment en què cada persona que havia rebut el massatge ha situat l'objecte en una part del cos on hi havia benestar.

Parla de la diferència entre que els altres facin coses amb el malestar, o que sigui cadascú qui decideixi (elecció personal) com, quan i on viure-ho.

3.3. ENFOCAR EL BENESTAR

OBJECTIUS:

- o Generar un espai distès de vincle saludable [part 1] des del que puguem parlar obertament de l'angoixa i la solitud donant un lloc a les necessitats i les fortaleeses [part 2].
- o Parlar de forma participativa de com cadascú gestiona situacions en què hi ha presents emocions com l'angoixa o la solitud.

VIVÈNCIA



Proposem un joc per parelles on connectar amb l'altre des del cos i l'expressió no verbal [part 1].

Generem un espai grupal on juguem amb teatre d'imatge [part 2].

REFLEXIÓ



Veure les diferents formes en què les altres persones viuen la incomoditat o el malestar.

Analitzar l'angoixa i la solitud a la recerca d'estratègies per a la gestió emocional.

TRANSFERÈNCIA



Activar fortaleeses i qualitats que permetin decidir voler gestionar i sostenir l'angoixa o la solitud a escala personal.

Per gestionar primer hem de decidir que volem estar bé.

MATERIAL:

- o Equip de so per posar música.

3.3.1. Primera part

Sóc el teu mirall



Facilita la vivència

Explica que farem un joc de distensió, en què connectarem amb el cos i des de l'expressió no verbal.

Proposa un espai amb diferents ambients i propostes on un ha d'imitar l'altre.

Fes parelles, un de la parella és A i l'altre serà B. Demana que escullin qui imitarà i qui serà imitat o imitada.

Pots anar fent canvis o variants en què es generin diferents situacions:

- Espai lliure: poden fer el que vulguin.
- Espai amb música: poden continuar fent el que vulguin, posem música com a condicionador de l'ambient i promoure diferents situacions segons les melodies que escullis.
- Espai de silenci: no val parlar ni fer cap mena de soroll, però sí que ha d'haver-hi moviment.
- Etc.



Acompanya a la reflexió

Com ha anat? Què ha estat el més sorprenent per a tu?

Quin paper ha estat més fàcil, quan imitava o quan m'imitaven?

Com t'has sentit? Què ha estat més difícil?

Què veies de l'altre quan l'imitaves? Què veies de tu quan imitaves a l'altre?

Què vol dir imitar? Hi ha moments en el nostre dia a dia en què imitem o som imitats/des?

En què ens fixem de l'altre per poder posar atenció a què fa? Què fem quan sabem que l'altre ens mira, per ajudar-lo a seguir-nos?



Destil·la l'aprenentatge

Tanca l'activitat generant un últim espai grupal on, partint de l'última pregunta de la reflexió, puguin descriure o recollir:

- 5 pautes que ens puguin ajudar a detectar allò que els passa als altres (allò que senten, pensen, fan).
- 5 idees que puguem aplicar nosaltres per fer que els altres vegin allò que ens passa (com ens sentim, què pensem...)

3.3.2. Segona part

Teatre d'imatge

Facilita la vivència

Proposa al grup treballar amb teatre d'imatge, hauran de representar una imatge estàtica, sense so, com si fos una escultura.

Divideix al grup en 2 (també podem fer més subdivisions si la gestió de grup ho precisa).

Cada grup haurà de crear una imatge a partir d'una consigna o paraula "en secret". Les consignes són: (1) solitud i (2) angouxa.

Dona temps perquè puguin pensar com representaran la consigna assignada. Proposa l'activitat de la següent forma:

- Grup X surt a representar la seva imatge.
- Grup espectador comparteix el que veu a la imatge, sensacions i mira de poder esbrinar quina ha estat la consigna.
- Descriuen i determinen què veuen en l'escultura: què fa, què pensa, què sent. També quines necessitats personals poden haver-hi.

Si tens temps, proposa que el grup espectador pugui fer canvis en l'escultura que ajudin a transformar la situació cap a un major benestar.



Acompaña a la reflexió

Com ha anat? Què se sent en representar l'angoixa i la solitud? Ens és fàcil? Són emocions que sentim sovint? O més aviat poquet?

Com ens ha anat mirar-les? Quines sensacions ens desperta veure algú que sent aquestes emocions?

Què és l'angoixa? Què ens indica, quan hi és en nosaltres?

Què és la solitud? Quina diferència hi ha entre soledat i solitud? ([veure apartat 1.4](#))

Ens ha estat fàcil detectar el que hi havia darrere de l'angoixa? I de la nostra solitud?

Què se sent quan podem expressar el malestar o deixar-ho veure, com avui?



Destil·la l'aprenentatge

Dedica un espai de reflexió en què doneu força a la importància de les habilitats o fortaleeses per gestionar el malestar.

Per tancar, proposa que puguin descriure o recollir:

- 5 habilitats / qualitats / fortaleeses que ens ajuden a gestionar l'angoixa i la solitud.

3.4. RESPONSABILITZAR-SE

OBJECTIUS:

- Indagar en el canvi transformador que hi ha en passar de la vulnerabilitat cap a la fortalesa personal [part 1].
- Donar eines per saber actuar o donar resposta davant la detecció del malestar en els altres [part 2].

VIVÈNCIA



Proposem una visualització on aparegui un ambient de vulnerabilitat i un altre ple de força i poder [part 1].

Generem un espai d'expressió a través del dibuix d'un arbre que simbolitzi fortalesa [Part 2].

REFLEXIÓ



Indaguem sobre la vulnerabilitat i les fortaleses, i com transitem entre elles per poder afrontar situacions de malestar o oferir ajuda als altres.

.

TRANSFERÈNCIA



Parlem de la soledat com a espai personal per reconèixer en nosaltres estratègies útils que ens ajudin a viure el malestar amb major benestar.

Convidem a la gestió de situacions emocionalment complexes.

MATERIAL:

- Cartolines blanques per a cada participant.
- Retoladors de colors.

3.4.1. Primera part

Visualització

2 8

Facilita la vivència

Proposa fer una visualització. Construïu conjuntament amb el grup l'espai de calma i tranquil·litat per poder fer-la. Trobeu confort, adapteu la llum, busqueu comoditat i silenci.

Proposa que, cadascú, en l'espai individual que hagi trobat, es permeti posar atenció cap endins. Si ajuda, poden tancar els ulls o almenys abaixar una mica la mirada.

Acompanya la visualització:

Imagina un espai. Pot ser qualsevol espai que et vingui al cap. Visualitza què hi ha en aquest espai, dona't un moment per sentir-lo.

Imagina't a tu mateix/a en aquest espai, en estàtic i amb una sensació de solitud. Sents una sensació de molta vulnerabilitat.

Deixa't sentir aquestes sensacions, permet que apareguin pensaments i emocions, després queda't sols amb allò que sents en aquesta solitud.

De sobte, veus que hi ha una llavor que es pot menjar. Com és? Quina forma té? Pesa? Visualitza com l'agafes i la menges.

De cop, comences a sentir una altra sensació. Una sensació agradable que et dona força, sents una energia ferma i viva. Com pot ser?

Comences a notar com alguna cosa està creixent en tu. Veus que això que creix és un arbre.

Sents com aquest arbre busca arrelar-se a terra i creix amb convicció. Aquest arbre simbolitza il·lusió, calma i serenor.

Visualitza com va creixent aquest arbre, un arbre que pot sostenir diferents climes... pluges, tempestes, vents, focs...

Mira com és aquest arbre. Com és?

Permet-te sentir aquest arbre en tu, sentint també il·lusió, calma i serenor.

Aquest arbre ets tu.



Acompanya a la reflexió

Aquesta primera part no té espai com a tal de reflexió, ho proposaràs a la part 2. Així i tot, si el grup necessita poder expressar, aquest és el moment per poder compartir, si ho feu, convida a la rotllana, a l'escolta grupal.

Si fas preguntes, fes-les únicament de la vivència, intenta que el grup no "marxi" del clima que s'ha creat.

3.4.2. Segona part

El meu arbre

Facilita la vivència

Després de la visualització, procura que es mantingui el mateix clima introspectiu. Si ho fas en un altre moment, torna a construir aquest ambient conjuntament amb el grup.

Dona a cada participant una cartolina i retoladors de colors.

Proposa que cadascú pugui dibuixar aquest arbre de la part 1, l'han de dibuixar envoltat de l'espai que havien imaginat, podent dibuixar elements significatius que hi hagués.

Quan qui participa va acabant el dibuix, afegeix una nova proposta, quan la tinguin significarà que el dibuix ha acabat: que situïn en diferents parts de l'arbre 4 qualitats que reconeguin de si mateixos/es.

Finalment, tanquem aquest espai fent una exposició amb tots els dibuixos. Situeu-los en diferents punts visibles de l'espai.

Proposa que tots camineu per l'espai, en silenci, simplement observant cada dibuix, fixant-vos en les paraules, sense judici, contemplant.



Acompanya a la reflexió

Convida que, des d'aquesta observació que hem fet en l'exposició, cadascú trobi un espai personal. Dona un espai de reflexió personal, d'autoreflexió (acompanya amb preguntes en primera persona):

Què ha estat el més difícil de dibuixar el meu arbre?

On està el meu arbre? Què, de tot el que hi ha, em pot connectar amb la meva vulnerabilitat?

Com és l'arbre? Gran? Fort? Quines característiques podrien veure els altres si el miessin? Què representaria cada part de l'arbre, si pogués significar alguna cosa?

Després, convida a un espai de reflexió grupal, en obert, on poden contestar i debatre:

Com heu aconseguit fer créixer les fortalezes que representen l'arbre, en un espai de vulnerabilitat?

Normalment, podeu activar les vostres fortalezes en sentir-vos vulnerables?

Què podeu fer per a aconseguir la força per afrontar el dia a dia de la vida?



Destil·la l'aprenentatge

Per tancar, poseu èmfasi en la capacitat que tenim per connectar amb el nostre potencial transformador en moments de vulnerabilitat.

Dona valor a deixar-nos sentir, comprendre el que ens passa i activar el nostre potencial per gestionar les diferents situacions del dia a dia.



Consell Comarcal
del **Baix Llobregat**

