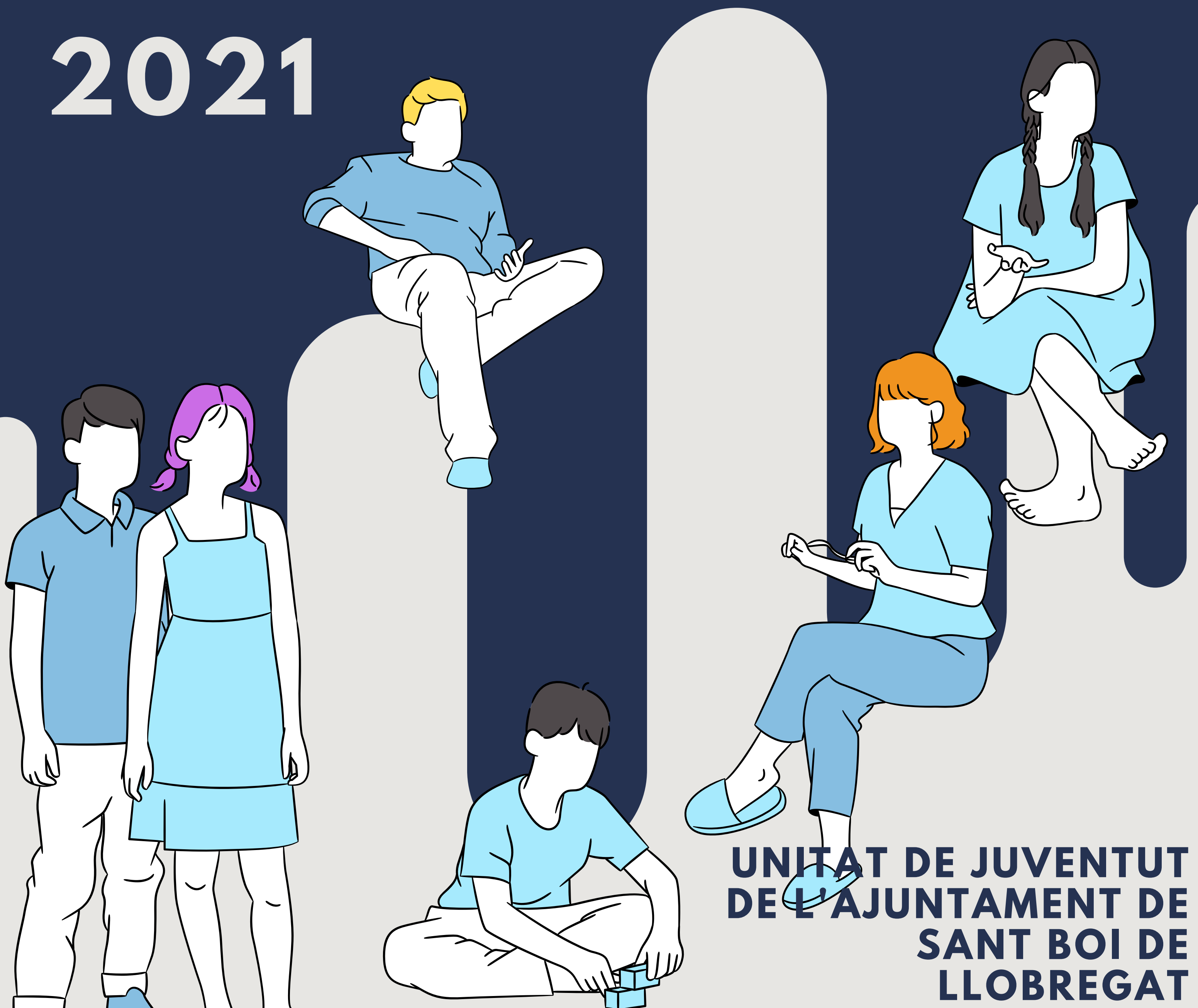


MEMÒRIA PROJECTE DE BENESTAR EMOCIONAL PER A JOVES

2021



UNITAT DE JUVENTUT
DE L'AJUNTAMENT DE
SANT BOI DE
LLOBREGAT



AJUNTAMENT DE
SANT BOI DE LLOBREGAT



REACTIVEM
SANT BOI

1. Presentació	Pàg. 2
2. Descripció del projecte	Pàg. 4
3. Catàleg “Omplint Espais”	Pàg. 9
4. Assessoria psicològica	Pàg. 28
5. Centres oberts	Pàg. 46
6. Suport al SIAD	Pàg. 49
7. Grups d'intervenció social	Pàg. 54
8. Formació al professorat de suport a l'estiu	Pàg. 59
9. Prova pilot a l'alumnat de suport a l'estiu	Pàg. 66
10. Tallers del catàleg als instituts	Pàg. 75
11. Curs on-line de gestió emocional	Pàg. 92
12. Conclusions i propostes	Pàg. 103
13. Referències bibliogràfiques	Pàg. 107
14. Annexos	Pàg. 108

1. PRESENTACIÓ

El context actual de pandèmia per **COVID-19** ha causat conseqüències evidents en la salut física de les persones contagiades i un nombre de morts molt elevat arreu del món.

A més, ha tingut conseqüències notòries en els àmbits social, psicològic i econòmic com ara en la precarietat laboral, la falta de contacte social, l'aïllament, el canvi d'hàbits, la tolerància a l'incertesa, el desconcert, canvis constants, i un llarg etcètera, que també han tingut una destacable repercussió en la **salut mental**.

Un 93% de països ha vist com la pandèmia afectava o interrompia els seus serveis públics de salut mental.

En la població general, s'ha observat un augment dels nivells d'ansietat i estrès en diverses enquestes que situen la presència de nivells d'angoixa en al voltant del 30% de les persones adultes. Aquesta xifra és major en els i les joves, trobant indicadors d'ansietat en 1 de cada 2 d'aquests.

També s'han vist augmentats, especialment en aquesta població les ideacions suïcides i els trastorns de la conducta alimentaria, així com l'empitjorament de l'autoestima.

Omplint espais, el Catàleg de Benestar Personal i Gestió Emocional, és una eina que neix de la necessitat de pal·liar els efectes psicològics dels i les joves del municipi de Sant Boi de Llobregat davant la situació actual d'incertesa. Aquest projecte s'enquadra dins el Pla de Xoc dut a terme per l'ajuntament de Sant Boi de Llobregat per a fer front a les conseqüències psicosocials derivades de la Covid-19.

Les accions i estratègies del catàleg tenen com a persones destinatàries adolescents i joves **d'instituts públics i concertats de tots els cursos d'ESO, Batxillerat i Cicles formatius.**

El projecte es desenvolupa en **l'espai escolar** mitjançant diverses dinàmiques en les quals es potencien les principals habilitats emocionals de l'esfera psicològica.

L'eix central del catàleg és oferir als i les joves una experiència participativa que els permeti conèixer i aplicar recursos per gestionar les emocions de manera més saludable, a través de les diferents situacions a les quals s'exposen diàriament.

2. DESCRIPCIÓ DEL PROJECTE

A causa de l'impacte emocional causat per la present situació mundial, així com l'afectació en l'aprenentatge dels i les joves i adolescents, l'aïllament social, la distància interpersonal i la sensació d'inestabilitat en aquesta nova normalitat; les diferents entitats i l'Ajuntament de Sant Boi de Llobregat posen en marxa el Pla de Xoc. L'objectiu d'aquesta iniciativa és contrarestar els efectes que se n'han derivat tot intervenint de forma directa en totes aquelles àrees en les quals en som competents des de la psicologia, treballant amb un equip multidisciplinari i en xarxa amb altres serveis.

L'adolescència, com a fase de transició i de maduració biològica, és una etapa de canvi considerada d'una especial vulnerabilitat en la qual les persones són exposades a diferents situacions que poden desestabilitzar la seva salut mental.

És durant aquest període quan prenen major importància les relacions socials i familiars, el fet de pertànyer a un grup, generar vincles en l'entorn compartit, l'establiment de rutines i hàbits, el desenvolupament de la pròpia personalitat, poder descobrir altres països, anar adquirint cada cop més llibertat i independència, fer el primer petó, i molts altres fets que s'han vist afectats en aquest context.

El confinament de l'any 2020, la sensació d'inseguretat i les noves mesures referents a l'aïllament i distància social han tingut efectes nocius en el benestar psicològic de la població, i encara de forma més notòria en aquest grup de risc, posant en pausa en molts joves i adolescents aquesta etapa tan delicada que suposa la transició a la vida adulta.

Hi ha evidències que parlen de les complicacions i els efectes negatius més immediats que es van detectar després del confinament, però és un enigma

el seu efecte a mitjà o llarg termini. Per poder avançar-nos a possibles complicacions psicològiques en aquesta població, cal prendre perspectiva de com s'han vist afectats per la Covid-19, però també és important conèixer el seu estat anímic previ a la pandèmia.

Tal com va advertir l'Organització Mundial de la Salut (OMS) l'any 2030 els problemes de salut mental seran la primera causa d'incapacitat al món (Torres de Gavis, 2018).

Per posar en marxa estratègies i mecanismes d'intervenció hem delimitat els problemes detectats seguint diversos estudis publicats en la comunitat científica (Soriano, Pérez-Fuentes, Molero-Jurado, Gázquez & Tortosa, 2020). Els principals efectes i dificultats en joves i adolescents a curt termini són els següents:

- Els i les joves són més propensos a patir efectes que atempten contra la salut mental pel confinament, això resulta en més risc de patir trastorns mentals.
- Augment del nombre de suïcidis en la població adolescent.
- Major visió negativa del futur, com una situació global i estable.
- Experimentació de sentiments de desesperança i sensació de soledat, molt relacionats amb la depressió.
- Augment de la violència i de l'agressivitat.
- Increment de l'ansietat i la irritabilitat en un 60%.
- Por a les relacions socials o rebuig al contacte físic.
- Propensió als conflictes familiars i de parella.
- Major prevalença de problemes físics o agreujament dels símptomes ja existents.
- Alteracions dels hàbits saludables (reducció d'activitats físiques, hàbits negatius d'alimentació, augment d'ús del mòbil, etc.)
- Augment del nombre de diagnòstics de Trastorns de la Conducta alimentària.

Si tot això ho ha generat un estat excepcional de pandèmia en només un any, què ens espera l'any 2030? Des de l'equip de psicòlegs i la xarxa de l'Ajuntament de Sant Boi no volem ser espectadors passius dels resultats que pronostiquen els estudis i tenim l'objectiu de millorar l'estadística futura del nostre municipi en problemes de salut mental.

La nostra missió és donar resposta als interrogants que ha deixat aquest virus en la població jove i adolescent, posant en marxa estratègies de control d'aquest impacte psicològic en la seva salut mental i avançant-nos als possibles problemes futurs que poden sorgir. D'aquesta forma, i gràcies a les institucions que participen en el finançament del pla de xoc, s'ha creat un projecte col·lectiu que prioritza l'acompanyament psicològic en aquesta població diana.

El projecte més destacat ha estat l'acompanyament emocional durant el curs 2021-2022 als instituts públics i concertats de Sant Boi de Llobregat. Fins ara als instituts del municipi s'han fet tallers i xerrades de diverses temàtiques, com ara sexualitat, relacions sanes, orientació acadèmica després de l'educació obligatòria, i -per sort- un llarg etcètera. En aquestes circumstàncies, s'han posat en marxa una sèrie de tallers interactius especialitzats en el reforç i la gestió de les emocions, realitzat per psicòlegs professionals en la matèria.

Un dels punts més forts d'aquest projecte és que els psicòlegs són "persones joves que acompanyen persones joves".

Des de la psicologia, sabem que el vincle entre el psicòleg i la persona usuària és un dels factors més importants- i més aviat imprescindibles- per aconseguir una atenció i gestió adequades en temes sovint tan controvertits com els que treballem.

Un altre punt fort a l'hora de crear els tallers del catàleg, ha estat que l'Ajuntament ha contractat un equip de psicòlegs especialitzats de forma individual en diferents àmbits de la psicologia (psicologia clínica, psicologia forense, jurídica i humanista). D'aquesta manera, s'ha aconseguit un catàleg generat a través del debat i la incorporació de diferents punts de vista, diversos i plurals, i la integració de diferents perspectives psicològiques amb un objectiu comú: ser una eina al servei dels i les joves i adolescents.

Dins d'aquest catàleg anomenat "*Omplint espais*" treballem, debatem, assessorem, intervenim i abordem temes de gestió emocional i problemàtiques diverses que necessiten una resposta. Aquest catàleg aborda els següents temes: la intel·ligència emocional, el dol, la resolució de conflictes, l'autoestima, les conductes autolesives i el distanciament social.

Com a novetat en tallers d'aquest tipus i fent realitat el nom d'aquest catàleg "*Omplint espais*", oferim als instituts la possibilitat d'ampliar aquest catàleg a demanda, en funció de les necessitats detectades a les aules que requereixin una intervenció d'un equip de psicòlegs.

A més del catàleg i els tallers, les persones empadronades a Sant Boi poden demanar hora als serveis de l'Ajuntament per rebre atenció psicològica, presencial o telefònica.

Durant el segon semestre de l'any 2021 s'han ampliat els horaris en serveis existents al municipi com l'assessoria psicològica d'El Punt de Can Massallera per l'alta demanda d'aquest servei per part del jovent. També, s'ha donat suport en l'atenció psicològica oferta pel Servei d'Informació i Atenció a les Dones de Sant Boi de Llobregat (SIAD) i als diferents Centres Oberts del municipi (Gingko, Eixida, Marianao i PES).

Així mateix, l'equip de psicòlegs ha creat grups terapèutics a partir de demandes concretes detectades a les assessories psicològiques. A més, s'han realitzat formacions a professors en temàtiques com la gestió

emocional i la resolució de conflictes i s'han adaptat tallers per a poder-los realitzar en grups bombolla als instituts de Suport a l'estiu.

L'objectiu final sempre ha sigut l'abordatge integral de les necessitats que requereixin una atenció especialitzada pels joves i adolescents.

També cal destacar que aquest pla de xoc s'ha pogut dur a terme per l'esforç dipositat en la difusió a diferents mitjans de comunicació així com per la comunicació entre els diferents equips professionals d'altres departaments que han promogut des del primer moment el treball en equip a l'Ajuntament de Sant Boi.

L'equip de psicòlegs, juntament amb la tècnica de Joventut encarregada del projecte, va assistir a Ràdio Sant Boi dins el programa Dies de Ràdio amb Mònica Santacreu en diverses ocasions per a fer difusió del projecte.



3. CATÀLEG “OMPLINT ESPAIS”

3.1 Introducció

El catàleg és l'eina de treball principal i l'“Òpera prima” de l'equip de psicòlegs enquadrat en el pla de xoc de l'Ajuntament de Sant Boi de Llobregat.

Durant el segon trimestre de l'any 2021, l'equip de psicòlegs va confeccionar un catàleg de tallers amb les temàtiques mencionades en apartats anteriors des del prisma de la gestió emocional. L'equip ha treballat sempre amb l'objectiu de ser un suport per als joves i adolescents i una font d'eines i recursos per fer front a la nova realitat postpandèmica.

3. 2. Objectius

Els objectius que persegueix el catàleg de tallers “Omplint Espais” són els següents:

- Desenvolupar les capacitats de reconeixement, connexió, expressió i canalització de les nostres emocions.
- Aprendre eines per a gestionar més adequadament les emocions per tal d'assolir un benestar personal ple.
- Afavorir una comunicació assertiva que tingui en compte les emocions dels altres i promoure sempre l'empatia i el respecte per la diferència.
- Promoure una resolució de conflictes més eficaç i prevenir l'assetjament escolar.
- Contribuir en una millora de l'autoestima en l'alumnat i afavorir l'acceptació d'un o una mateixa i dels altres.

- Oferir espais per a conscienciar i debatre sobre temes com el dol, les autolesions i el suïcidi.
- Apropar la salut mental als i les joves, donant visibilitat a problemàtiques psicològiques de les quals no se'n parla prou.
- Contribuir a la normalització de rebre assistència psicològica.

3. 3. El Catàleg: Omplint espais

El nom del catàleg escollit per l'equip de psicòlegs va ser el d'"Omplint espais", ja que era el que millor recollia els punts a tractar i la seva diversitat respecte a les temàtiques. També, reflectia els objectius generals del projecte, deixant una porta oberta per incloure demandes específiques que permetessin omplir els espais buits a les aules. Adjuntem en l'apartat 15. Annexos d'aquesta memòria el catàleg que es va fer arribar als instituts (Annex 1).



3. 4. Activitats

En aquest apartat exposem els blocs a tractar dins el catàleg *Omplint espais*, així com el nom de l'activitat i els objectius específics que es tracten en cadascuna d'elles.

BLOC 1. INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL

Connectats

- Prendre consciència de les pròpies emocions.
- Aportar eines per gestionar l'estat emocional de manera més adaptativa.
- Entendre que en les mateixes situacions les persones podem reaccionar de maneres diferents.
- Aprendre a reaccionar millor en situacions que ens generen estrès.

Ansiosament

- Reconèixer els símptomes físics, cognitius i conductuals a través dels quals es manifesta l'ansietat.
- Conèixer els factors de risc i de protecció relacionats amb l'ansietat.
- Oferir estratègies i tècniques de regulació en moments d'ansietat per a diferents situacions.

BLOC 2. DOL

Deixa anar

- Prendre consciència de la mort com a procés natural.
- Conèixer les fases del dol per normalitzar les emocions que hi apareixen.
- Prevenir la cronificació del dol patològic i l'aparició de simptomatologia ansiosa/depressiva.
- Entendre la mort dins el context cultural.
- Reconèixer la pèrdua en diferents àmbits de la nostra vida quotidiana.
- Reflexionar sobre els aspectes positius de la mort de forma pràctica.

BLOC 3. RESOLUCIÓ DE CONFLICTES I COMUNICACIÓ

Mediació i assertivitat:

- Comprèndre de manera més adequada als altres i a nosaltres mateixos.
- Comunicar-nos de forma empàtica i respectuosa.
- Contribuir en una millora de les relacions socials en els adolescents.
- Aprendre a exposar les nostres idees sense menysprear als altres.
- Donar valor al rol individual per a contribuir en el benestar col·lectiu.

Bullying:

- Detectar els diferents tipus d'assetjament escolar (físic, psicològic, social i sexual).
- Conèixer les característiques del bully.
- Reconèixer la influència que el reforç de l'entorn produeix en la conducta d'assetjament escolar.
- Donar valor a les seqüeles psicològiques de la víctima.
- Aprendre a través d'exemples i reflexionar sobre aspectes pràctics.

BLOC 4. AUTOESTIMA

Estima't

- Empoderar l'alumnat i reforçar l'autoestima.
- Aprendre a realitzar i rebre comentaris positius.
- Facilitar eines per a millorar l'autoestima dels i les alumnes.
- Aportar conductes alternatives a les conductes autodestructives.

BLOC 5. CONDUCTES AUTOLESIVES I SUÏCIDI

Sense tabús

- Conèixer i identificar els senyals d'alerta i les conductes autodestructives.
- Potenciar els factors de protecció i minimitzar els factors de risc.

- Parlar obertament d'autolesions i suïcidi.
- Empatitzar amb el patiment de l'altre tot i diferenciar-se de la conducta autolesiva.
- Vincular als joves amb el dolor emocional que produirien a les persones que estimen.
- Eliminar els mites al voltant del suïcidi i les conductes autolesives.

BLOC 6. DISTANCIAMENT SOCIAL

Aïllats

- Conèixer les diferents cares de l'impacte social i psicològic de la COVID-19.
- Explicar els diferents tipus de distància (íntima, personal, social, pública...).
- Entendre els problemes psicològics específics derivats del confinament en adolescents com són l'ansietat, la depressió i els trastorns somàtics.
- Detectar els factors de risc i facilitar recursos de protecció contra l'aïllament.

3. 5. Metodologia

BLOC 1. INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL

- Connectats:

Grup destinatari: ESO, Batxillerat i cicles formatius.

Descripció de l'activitat: Després d'explicar el concepte d'Intel·ligència emocional, es faciliten papers amb el nom d'algunes emocions i se'ls hi demana que exposin alguna situació on les hagin sentit i com van reaccionar. A través de les preguntes es busca fomentar l'empatia cap a les emocions dels altres i es donen eines per a canalitzar les pròpies.

Àmbit i condicions: Pissarra i/o projector.

Desenvolupament de l'activitat:

- **Debat** previ sobre que és la intel·ligència emocional.
- Demanem **exemples**, expliquem, fomentant la participació, quins components i tipus d'intel·ligència emocional hi ha.
- Donem **papers** amb el nom d'algunes emocions, demanem que exposin alguna situació on les hagin sentit: rebuig, por, tristesa, frustració, ira,...
- Anem guiant amb **preguntes** per aprofundir en la comprensió de cada emoció: exemples: *Com vas reaccionar? Què va fer el teu cos? Ho vas parlar amb algú? Com et vas sentir després de parlar-ho? Què sent algun company en escoltar la història d'algú altre? Algú sent que ha viscut coses similars? Com se sent aquest algú sabent que les seves emocions també les pot sentir algú altre provocades per altres situacions? En situacions similars, reaccions diferents: entendre que cadascú és diferent i alhora igual.*
- Parlem de **l'empatia**.
- Aportem **eines** per a canalitzar les emocions de manera adequada: *parlar amb algú, comunicar assertivament i escoltar activament, no negar les emocions, reconèixer els senyals, respirar profundament i relaxar-se abans de prendre alguna decisió, evitar reaccions impulsives, ...*
- Si sobra temps demanem que pensin alguna cançó que els hi generi alguna emoció intensa i si algú la vol compartir explicant que li genera.

- Ansiosament: Cadascú viu de manera diferent l'ansietat. A través del debat i l'exemplificació, treballem què és l'ansietat i com es manifesten els seus components: fisiològic, emocional i conductual. Es facilitaran tècniques de regulació emocional que es podran dur a terme en diverses situacions que els generin ansietat o preocupació.

Grup destinatari: ESO, Batxillerat i cicles formatius.

Descripció de l'activitat: A través del debat i exemplificació, treballem què és l'ansietat i com es manifesten els seus components. Posteriorment, facilitem tècniques de regulació emocional que poden dur a terme en diferents situacions.

Àmbit i condicions: Pissarra i/o projector, fulls en blanc.

Desenvolupament de l'activitat

-Ofereim definició sobre què és l'ansietat, i posteriorment demanem situacions on creguin que han sentit ansietat.

-Parlem de trastorn d'ansietat quan aquesta ansietat provoca malestar en la persona i afecta en el seu dia a dia.

-Guiem amb preguntes: *quan van sentir ansietat, com la van reconèixer? Quins símptomes són els que més ràpid identifiquem? Quins pensaments acompanyaven aquests símptomes físics? Com van reaccionar/ Que van fer?* (Ho podem fer parlant o per escrit).

-A la pissarra fem tres columnes i anem omplint la taula amb els símptomes que ens vagin dient, anem oferint nosaltres alguns exemples també.

Sensacions Físiques	Pensaments	Comportaments
Sensació de falta d'aire Hiperventilació Sequedat bucal Tremolors Palpitacions i taquicàrdia Molestia a la zona del pit Cefalees Sudoració Molèsties gàstriques Dificultat per a empassar "Nus" a la gola Parestèsies (formigueig) Dolors i tensió muscular Insomni i Malsons	Pensaments negatius: "No ho podré afrontar" "Si surto, podria tenir un atac i tornar-me boig" "M'estan observant i estan veient que m'estic posant nerviós/a" "No ho faré bé"	Respostes de lluita-fugida Evitació Bloqueig

-Seguidament, presentem tècniques de regulació emocional davant situacions que els hi generin ansietat.

Tècniques:

- **Autoinstruccions** (AI): l'efecte que té el que ens diem a nosaltres mateixos mentre fem alguna activitat o estem en una situació que ens genera ansietat. Agreujant (AI negatives) o regulant (AI més apropiades).

Oferim alguns exemples d'autoinstruccions:

AI Negatives	AI més apropiades
Em sortirà fatal.	No ho domino, però ho aconseguiré.
Si no ho aconsegueixo, serà un fracàs.	No he d'aconseguir les coses a la primera.
Serà horrible perquè em posaré nerviosa.	Si em poso nerviós, tinc eines per a regular-me.
Vull que passi ja.	Ho estic aconseguint (<u>durant</u> la situació temuda).
Si em poso molt nerviosa, no podré recuperar el control de la situació.	Si noto que la tensió augmenta, faré una pausa i després continuaré.
No m'ha sortit perfecte (<u>després</u>).	Estic contenta amb el procés, cada cop ho faré millor (<u>després</u>).

- **Restrucció Cognitiva:**

1. Trobar els pensaments negatius.
2. Analitzar-los.

3. Flexibilitzar o canviar els pensaments negatius per altres de més apropiats o realistes.

Fer exemple en grup.

- **Programar activitats agradables.** Combinar obligacions i oci.
- **Activitat física i hàbits de son.**

Activitat física	Hàbits de son
Participar en esports organitzats. Sortir a l'aire lliure/ jugar al aire lliure (i més ara, després del covid). Caminar fins a l'escola. Fer servir les escales en lloc de l'ascensor. És igual de problemàtic per la salut no fer exercici com fer-ne massa . Trobar el punt mig.	Establir una hora habitual per anar a dormir Procurar anar a dormir en calma, no deixar les preocupacions per a l'últim moment del dia. Sopar lleuger, però no anar a dormir amb gana. No passar un temps excessiu al llit

BLOC 2. DOL

Deixa anar: Tots pensem en la mort com a una conseqüència negativa, però en fem la mateixa interpretació? La mort és un tema tabú del qual no se'n parla lliurement, i per aquest motiu no estem prou preparats per afrontar-la amb les millors eines possibles. En aquesta dinàmica integrarem coneixements de la mort, la pèrdua i el dol que ens permetran prevenir el dol patològic i estats depressius greus. Amb aquesta dinàmica també s'aportaran altres perspectives per tal d'extreure el moment de morir a la

nostra vida quotidiana a través d'exemples de persones que han passat a l'èxitus, i així, poder reflexionar respecte als aspectes positius de la mort.

Desenvolupament de l'activitat

-Parlar de la mort des d'un context cultural, donat que la nostra cultura difereix molt en la concepció de la pèrdua cap a un ésser estimat.

-Conèixer el concepte de dol i pèrdua.

-Debatre sobre situacions en les quals han patit una pèrdua i fer-los reflexionar respecte a aquest procés.

-Exemplificar i debatre amb la classe de com el dol i la pèrdua són diferents per a cadascú de nosaltres, així com la nostra forma d'afrontar-ho també ho és.

-Explicar les fases del dol fent que posin exemples de forma voluntària.

-Dinàmica perquè escriguin una carta a un ésser estimar que ja no hi és, o cap a ells mateixos quan han tingut una pèrdua durant la COVID-19, com per a exemple la pèrdua per les relacions amb els seus iguals.

-Debatre com seria la nostra vida i el nostre comportament si no existís la mort.

-Proporcionar experiències de persones en els seus últims dies perquè puguin extreure el que realment és important a la seva vida.

-Extreure conclusions dels aspectes positius de la mort.

-Dinàmica final per a valorar quins aspectes de la seva vida són als que els hi atorguen més importància i reflexionar si hi dediquen tanta atenció com ho fan en altres aspectes menys significatius com, per exemple, els jocs d'ordinador.

BLOC 3. RESOLUCIÓ DE CONFLICTES I COMUNICACIÓ

Mediació i assertivitat: En aquesta activitat treballarem la mediació i la comunicació de la classe i el professorat, per afavorir un ambient de respecte que contribueixi a resoldre els conflictes de manera més eficaç. També parlarem de l'assertivitat posant exemples i afavorint el debat de tot el grup d'alumnes.

Grup destinatari: ESO, Batxillerat i cicles formatius.

Descripció de l'activitat: En aquesta activitat treballarem la mediació i la comunicació de la classe i el professorat per afavorir un ambient de respecte que contribueixi a resoldre els conflictes manera més eficaç.

Àmbit i condicions: Aula o espai on desenvolupar l'activitat, pissarra, bolígraf i paper.

Desenvolupament de l'activitat:

-Fem una petita introducció i explicació de conceptes: problema, conflicte, mediació, etc... fomentant el debat.

-Exposem els tres estils bàsics de comunicació:

Conducta passiva:

- **Menysprear** els nostres sentiments i drets per no ser capaç d'expressar-los de manera oberta, no tenir prou respecte per una mateixa.
- L'objectiu és **aconcentrar** els altres i evitar desavinences. (voler quedar bé).
- Expressar-nos amb **falta de confiança**, autoboicotejant les nostres idees, amb disculpes...
- La persona s'acostumarà a sentir que **no se la té en compte** i que el que diu o fa no té valor.

- D'aquesta manera **no comuniquem les nostres necessitats** ni fem que es respectin.
- No mirar als ulls quan parlem amb els altres, parlar fluix...

Conducta agressiva:

- **Imposar** els nostres drets i opinions per sobre dels altres.
- **Ofendre** de manera verbal, mitjançant insults o amenaces.
- **Degradar les opinions dels altres** per fer prevaldre la nostra.
- El component no verbal de la conducta agressiva serien les **mirades hostils, gestos que ofenen** l'altre persona, **agressions físiques...**

Conducta assertiva:

- Trobar l'equilibri en l'expressió directa dels **propis** sentiments, drets i opinions sense amenaçar les dels altres.
- Reconèixer les nostres **responsabilitats** i les **conseqüències** que tenen les nostres accions.
- Implica **respecte** cap a un mateix i cap a les altres persones.
- Una conducta assertiva no té per què ser falsa o disfressar el que volem dir, simplement ha de tenir en compte el que volem nosaltres i el que vol l'altra persona.
- Mirar als ulls quan parlem, fer servir un to de veu adequat i una postura segura.

Preguntem amb quina forma de reaccionar es fa menys mal a la relació interpersonal? I per què?

-Posteriorment realitzem una dinàmica. Plantegem situacions de conflicte i repartim papers a 6 voluntaris de la classe per a representar un petit teatre.

A cada paper hi haurà un color:

Vermell: diu el que sent sense pensar-s'ho gaire. Impulsiu.

Verd: solucions noves i creatives, potser utòpiques o diferents. Surt dels esquemes establerts i dels marcs tancats.

Negre: aspectes negatius, inconvenients i possibles fracassos.

Groc: planificador àgil, amb moltes vies de solució, connexions possibles i realitzables. Proactiu i positivista. Veu clar el futur.

Gris: es queda amb allò que coneix, el que s'ha fet sempre i és segur. Prefereix mantenir-se que no canviar. El canvi desestabilitza. No és pessimista però tampoc innovador. Proposa allò que ha funcionat.

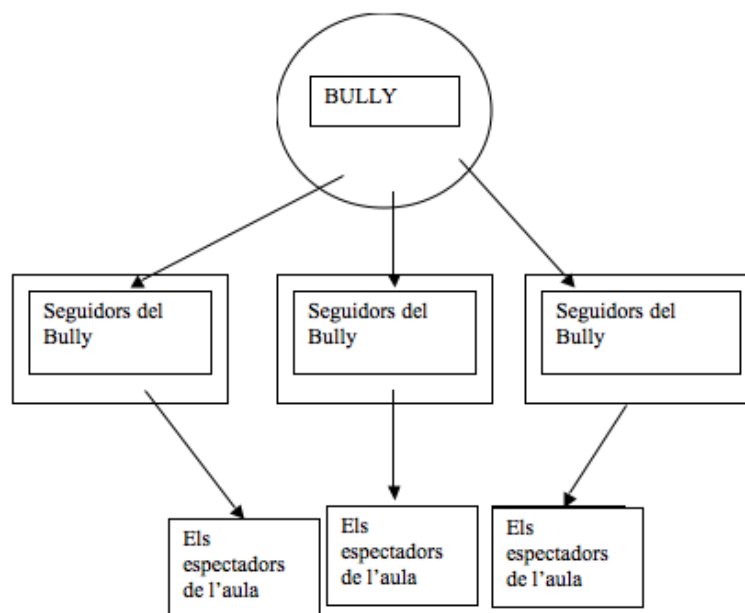
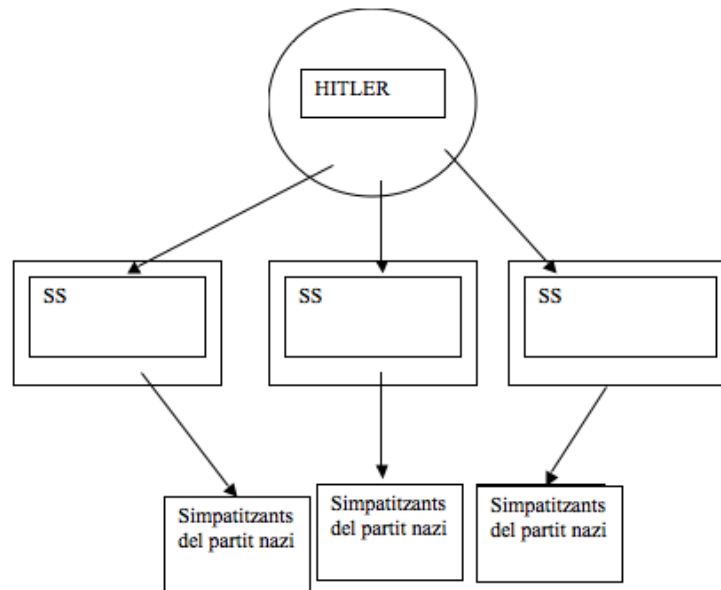
Blau: facilitador, concilia les diferents parts i busca l'acord entre propostes. Té en compte les sensibilitats de cadascú.

-En funció del temps, demanem que ens exposin alguna queixa, crítica, opinió discrepant o necessitat (*per exemple: Vull estar sola, No m'agrada com has fet la portada, No vull que vinguis a la meva festa, Em molesta que em diguis el que he de fer...*).

-Els donem per escrit en un paper el tipus de comunicació que han de fer servir (*per exemple: PASSIU*) per a expressar la necessitat mencionada anteriorment i la resta han d'endevinar de quin tipus es tracta. (3-5 exemples, en funció del temps).

Bullying

La idea principal és que els adolescents facin una associació entre els nazis a la Segona Guerra Mundial i el *bullying*. Per això, farem una comparació sobre Hitler (la persona que fa l'assetjament escolar), la seva guàrdia (els acompanyants del *bully*) i els simpatitzants del partit nazi (les persones que estan a l'aula i no fan res).



S'escriurà a la pissarra el primer esquema, explicant les tortures injustificades a camps de concentració i durant una breu xerrada s'associarà al sentiment d'una persona que pot patir *bullying*, esborrant els noms del primer esquema i canviant-los pel segon. D'aquesta manera, es farà una associació també en la culpabilitat, ja que quan un adolescent decideix suicidarse víctima de *bullying*, com va passar a la Segona Guerra Mundial amb els jueus, la culpabilitat no recau solament en el *bully*, sinó en totes aquelles persones que miren, riuen i saben que això passa i no fan res.

S'exposaran diferents casos de *bullying* que han aparegut en els mitjans de comunicació. A continuació, els adolescents han de redactar un nou final a aquestes històries que sigui positiu per tothom, on reflexionin de quina manera poden actuar ells i elles en aquestes circumstàncies perquè no hagués passat. En aquesta activitat treballarem la detecció del *bullying*, els rols desenvolupats i les conseqüències derivades d'aquest comportament.

Desenvolupament de l'activitat:

Fer una introducció i obrir debat sobre el *bullying*. Explicar les característiques pròpies dels diferents tipus de *bullying*.

- *Bullying* físic: cops, robar pertinences, empentes,...
- *Bullying* psicològic: amenaces, manipulació, xantatge, difondre rumors, bromes constants que no fan gràcia,...
- *Bullying* social: buscar aïllar o excloure a l'adolescent.
- *Bullying* sexual: tocar el cul, el pit, fer comentaris del cos que no s'estan demanant...
- *Cyberbullying*: rumors, comentaris a les xarxes socials, *nudes* per whatsapp, etc.

Parlar dels diferents rols en una situació de *bullying* des d'un prisma social on hi ha un o més actors que són els que fan *bullying* directe i la resta amb el

seu silenci indirecte. La importància del reforç i la por per no intervenir en casos injustos.

Conscienciar de les seqüeles psicològiques en casos de *bullying*, que puguin posar-se a la pell d'una víctima i experimentar símptomes com:

1. *Por a anar a classe.*
2. *Actituds passives.*
3. *Baixa autoestima.*
4. *Problemes psicossomàtics.*
5. *Depressió, ansietat, pensaments suïcides.*
6. *Pèrdua d'interès pels estudis.*
7. *Aparició de fòbies.*
8. *Malsons.*
9. *Aïllament.*

Activitat: "Finals alternatius"

En aquesta activitat s'exposaran diferents casos molt extrems de *bullying* que han aparegut en els mitjans de comunicació. A continuació, els adolescents han de redactar un nou final a aquestes històries que sigui positiu per tothom, on reflexionin de quina manera poden actuar ells i elles en aquestes circumstàncies perquè no hagués passat.

Exposició de casos (exemples):

- El cas de Jokin.
- El cas de Carla Díaz.
- El cas de Aranzazu.
- El cas de Diego.
- El cas de Lucía.

* No han de comentar-se tots els casos, es faran a elecció. Seria interessant fer casos d'un noi/noia trans, un noi/noi LGTBIQ+ i un noi/noia amb obesitat

per generalitzar l'efecte del *bullying* a diferents àmbits amb víctimes de diferents tipus i no monopolitzar la problemàtica únicament en un perfil.

BLOC 4. AUTOESTIMA

Estima't: En aquesta activitat s'exposen els diferents factors que formen l'autoestima mitjançant el debat i la participació activa de l'alumnat. Es demana que escriguin atributs positius seus i del company o companya del costat per a després compartir-ho amb la resta. Es donen estratègies per a millorar l'autoestima.

Desenvolupament de l'activitat:

- Debatre que és l'autoestima i que ho expliquin els i les alumnes.
- Preguntar quins factors creuen que influeixen en l'autoestima i explicar-ho mentre posen exemples;
 - Físic (Autoimatge, autopercepció com soc jo a través dels altres).
 - Personalitat (la nostra manera de ser).
 - Pensament (El que pensem de nosaltres mateixos, el que creiem que els altres pensen de nosaltres,...)
 - Publicitat (tipus d'anuncis de nois/es guapes...).
 - Experiències (males experiències que hem tingut, algo que ens han dit que no ens ha agradat i ens ho hem cregut...).
 - Xarxes socials (a Instagram totes les fotos son perfectes).
- Que agafin un full en blanc i facin 4 columnes. En la primera hauran d'escriure coses bones d'ells mateixos. Les altres columnes les reservem per a després.
- Explicar tipus de conducta que pugen l'autoestima vs. conductes autodestructives i que facin debat posant exemples (ex. autodestructiva: alcoholisme, fer-se mal físic...).
- Que tornin a agafar el paper i a la segona columna escriguin com els hi agradaria ser (ex: menys impulsiu, aprendre a concentrar-me millor).

- A la tercera columna hauran d'escriure quines conductes els poden ajudar a aconseguir els seus objectius o quines conductes fan ells per augmentar l'autoestima.
- A l'última columna hauran d'escriure aspectes positius d'un company o companya i quan acabin li hauran de donar el paper i els hi preguntarem si esperaven llegir aquests aspectes positius que han rebut dels seus amics.
- Finalitzarem l'activitat, fent que comparteixin aquesta columna amb els altres i veient si coincideix amb la que havien escrit d'ells mateixos.

BLOC 5. CONDUCTES AUTOLESIVES I SUÏCIDI

Sense tabús: El suïcidi i les conductes autolesives són un dels temes tabú per excel·lència. Aquest comportament està augmentant greument en la nostra societat, però tot i així seguim tenint molts dubtes. Què podria fer que algú es volgués suïcidar? Per què s'autolesiona? Hi ha senyals que puguem detectar per ajudar a temps? Què sent, què pensa, com percep el món una persona que es vol suïcidar?

Desenvolupament de l'activitat

- Preguntar sobre les conductes autodestructives que coneixen (alcoholisme, drogues...) i explicar que són les conductes autolesives i el suïcidi.
- Parlar de que el suïcidi i les conductes autolesives són molt tabú a la societat, però, s'ha comprovat que a mesura que més se'n parla, més s'ajuda a les persones que poden arribar a tenir aquesta idea.
- Preguntar quina idea tenen d'una persona que es vol suïcidar. Perquè ho fa? Que ha de sentir?. Debatre-ho amb la classe arribant a un acord per a fer un perfil.

- Debatre les causes per les que una persona pot arribar a autolesionar-se o suïcidar-se.
- Eliminar els mites al voltant del suïcidi.
- Debatre sobre els factors de risc i els factors de protecció davant les conductes autolesives i el suïcidi.
- Vincular-los amb el mal i el patiment que sentirien les persones a les quals estimen.

BLOC 6. DISTANCIAMENT SOCIAL

Aïllats: Arrel del confinament els joves s'han vist afectats per la pèrdua de la vida social, un dels factors més rellevants per a formar la seva identitat personal. A través de les experiències que tenim amb els nostres iguals ens creem una perspectiva del món. En aquesta activitat treballarem la distància social i com ha afectat als i les joves aquest període d'aïllament social.

3.6. Material de seguiment

Paral·lelament, vam preparar un material de seguiment a través de diverses infografies amb aspectes a treballar després de haver dut a terme cada taller. Aquest material es va fer arribar als instituts alhora que se'ls hi va passar una valoració per a emplenar que està reflexada en l'apartat “10. Valoració del projecte”.

El material de seguiment enviat als instituts es troba a l'apartat “15. Annexos” de la present memòria.

4. ASSESSORIA PSICOLÒGICA

4.1 Assessoria psicològica a El Punt S.I.J

El suport a l'assessoria psicològica del Punt ha estat un dels elements estrella d'aquest pla de xoc. Un espai d'atenció individualitzada per a la joventut que, durant tot l'any 2021, ha acompanyat i escoltat les necessitats d'aquesta població.

L'assessoria psicològica es va començar a plantejar de manera quinzenal, però amb l'alta demanda i la necessitat tan present en la població, es va ampliar a dilluns i dimecres a la tarda.

A més, per a reforçar el servei es va procurar un servei d'assessoria psicològica telefònica, per arribar a tota la població de diferents edats i atendre un major nombre de necessitats. Aquest servei està explicat de manera més detallada al punt 4.6. *Assessoria psicològica telefònica*.

Durant l'últim semestre de l'any, el servei d'assessoria psicològica presencial del Punt, es va ampliar als dilluns al matí, per poder arribar a joves amb diferents horaris.

A part d'aquesta adaptació a les demandes, afegint més quantia d'hores en aquest recurs, l'èxit en la millora de les persones usuàries en les seves problemàtiques, tant pel que fa a salut mental com social, a l'any 2021 ha sigut molt notori, com veurem en posteriors apartats de manera més detallada.



El treball en xarxa amb els diferents recursos del Punt, de l'Ajuntament de Sant Boi, Serveis Socials i altres serveis assistencials ha sigut indispensable per poder donar suport i acompanyar les persones usuàries a fer front a les diferents adversitats a les quals s'enfronten.

Davant la manca de recursos públics a nivell estatal destinats a la xarxa de salut mental (9 professionals de la psicologia per cada 100.000 habitants) - una xifra que es troba molt per sota de la mitjana europea- i amb l'agreujant de la situació de pandèmia de la COVID-19, els serveis públics de salut mental es van col·lapsar davant la gran demanda arribant a un temps d'espera superior als tres mesos per obtenir una visita amb un/a professional de la psicologia.

Tenint en compte aquesta situació, el fet que l'Ajuntament de Sant Boi ofereixi un servei d'assessorament psicològic públic per a joves de 16 a 35

anys, és un recurs força valuós i pioner que ha servit per a pal·liar, en certa manera, els efectes psicològics de la pandèmia al nostre municipi.

El recurs consta d'un nombre de 6 sessions, que poden ser ampliades en funció de les necessitats, on s'acompanya a la persona usuària i se li faciliten eines de gestió emocional, s'ofereix un espai on poder-se sentir còmode per poder parlar del que li preocupi i es faciliten els recursos en funció de la demanda.

Aquesta assessoria no pretén fer teràpies de llarga durada, ni treballar conjuntament amb el sistema de salut, encara que algunes vegades ha sigut l'avantsala o un espai de contenció d'aquests en problemes més específics fins que arribés la data d'atenció al servei psicològic públic.

A més davant d'una problemàtica que superi les competències dels professionals del Punt o tingui una necessitat que traspassi les competències assequibles des d'un servei de caràcter acotat en 6 sessions (problemes psiquiàtrics, risc de suïcidi, trastorns de la conducta alimentària, violència de gènere, violència intrafamiliar, etc.) a través d'una primera entrevista sempre es fa una derivació a l'organisme competent.

Com veurem a continuació amb les dades recollides durant l'any 2021, l'efecte de l'adaptació del recurs de l'assessoria ha tingut també un impacte i efecte en els joves de Sant Boi.

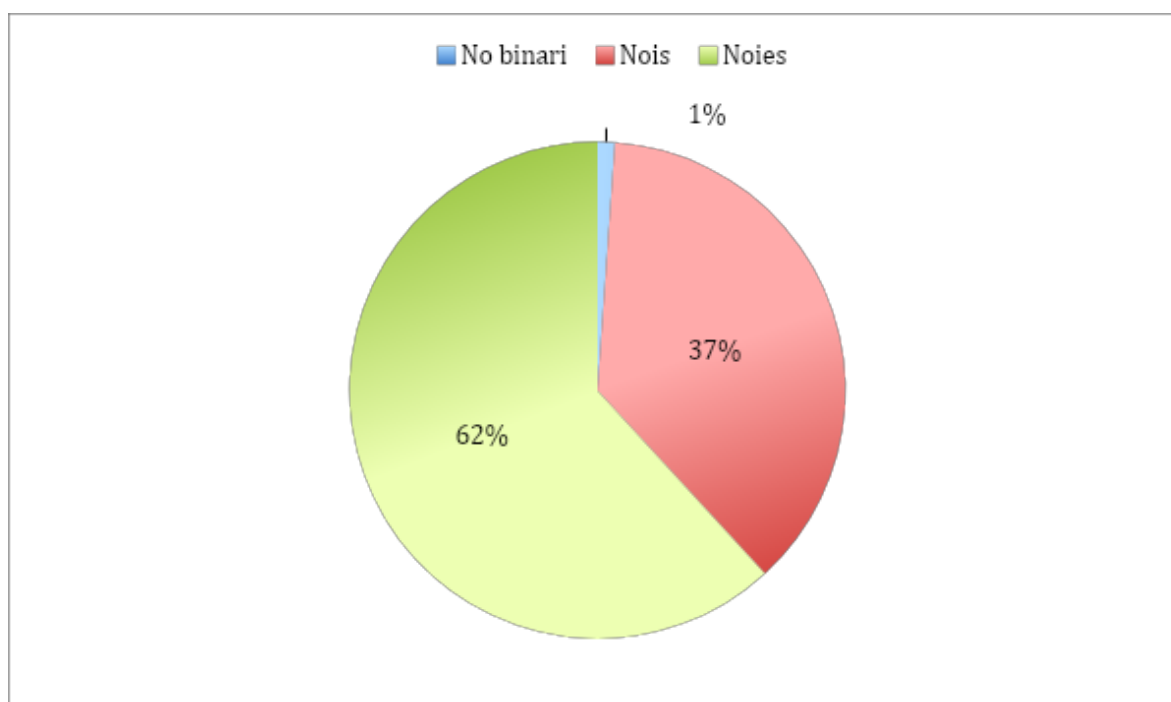
Alguns dels canvis més rellevants han estat els següents:

1.1 Efectes més rellevants de l'impacte de l'assessoria psicològica durant l'any 2021

Primer semestre (gener-Juny)	Segon semestre (juny-desembre)
• Participació de noies en proporció 4/5 i nois 1/5. • Cites disponibles al mateix dia o l'endemà de la demanda. • Problemes més detectats: ansietat i problemes familiars. • Algunes demandes es feien a través dels pares. • Menys derivacions davant problemes lleus o quotidians. • Major mortalitat d'assistència a les assessories.	• Major participació de nois en proporció 2/5.. • Després dels tallers de gestió emocional, demanda d'assessoria amb disponibilitat de cita en 1 o 2 setmanes. • Problemes més detectats: ansietat i problemes familiars comòrbids amb altres. • Les demandes les feie els i les joves directament. • Més derivacions davant problemes psiquiàtrics en ser tan elevada i diversa la demanda d'ajuda psicològica. • Menor mortalitat d'assistència • Major ús dels diferents recursos del Punt i més presència de joves. • Més boca-orella i recomanacions de l'assessoria del Punt.

4.2. Usuaris i usuàries

El perfil de les persones usuàries que demanaven ajut a l'assessoria psicològica ha sigut molt divers i amb una gran heterogeneïtat. Durant aquest any s'han atès a més de 100 joves de Sant Boi. La major part de les persones que han fet servir l'assessoria tenien problemes d'ansietat i problemes familiars derivats de la pandèmia de la COVID-19 i el confinament.



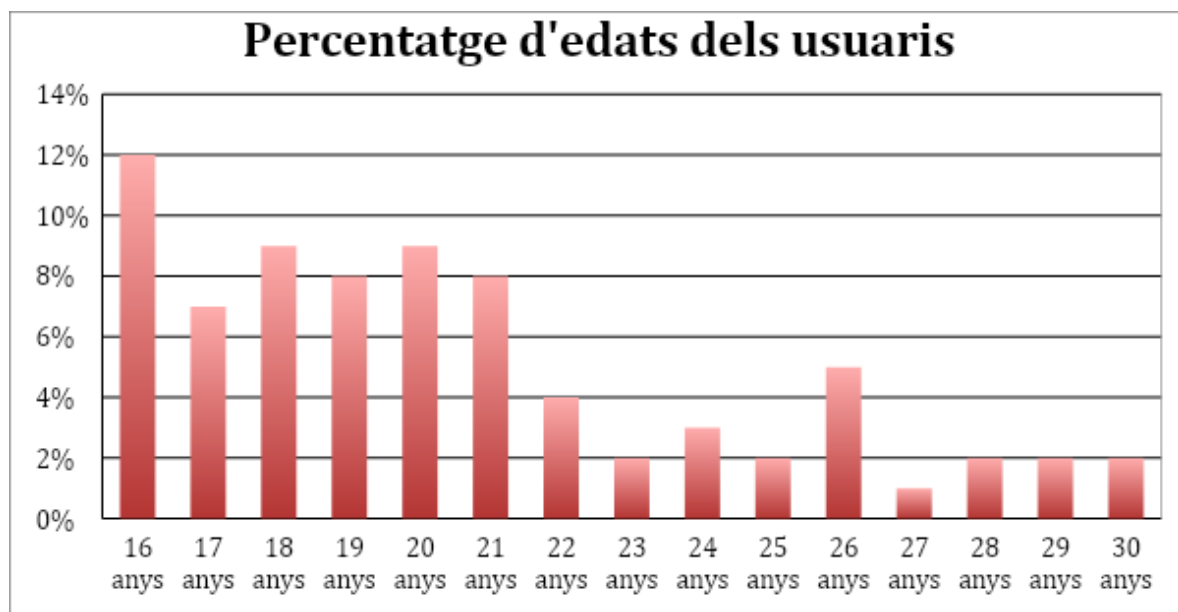
L'atenció a l'assessoria psicològica durant l'any 2021 ha tingut majoritàriament més demanda de noies, amb una proporció de 62% noies i 37% nois. També ha sigut rellevant la demanda del col·lectiu LGBTQ+ en aquesta assessoria, on també hem ates a joves no binaris en una proporció d'un 1%.

Així mateix, podem explicar la major presència de noies pel biaix de gènere clarament existent a tots els nivells de la nostra societat, malauradament masclista. L'existència d'una masculinitat cultural molt dèbil on *“els homes no necessiten anar al psicòleg perquè són més forts emocionalment i plorar és de noies”* és un fet que necessita molt de treball per part de totes les persones agents de la societat.

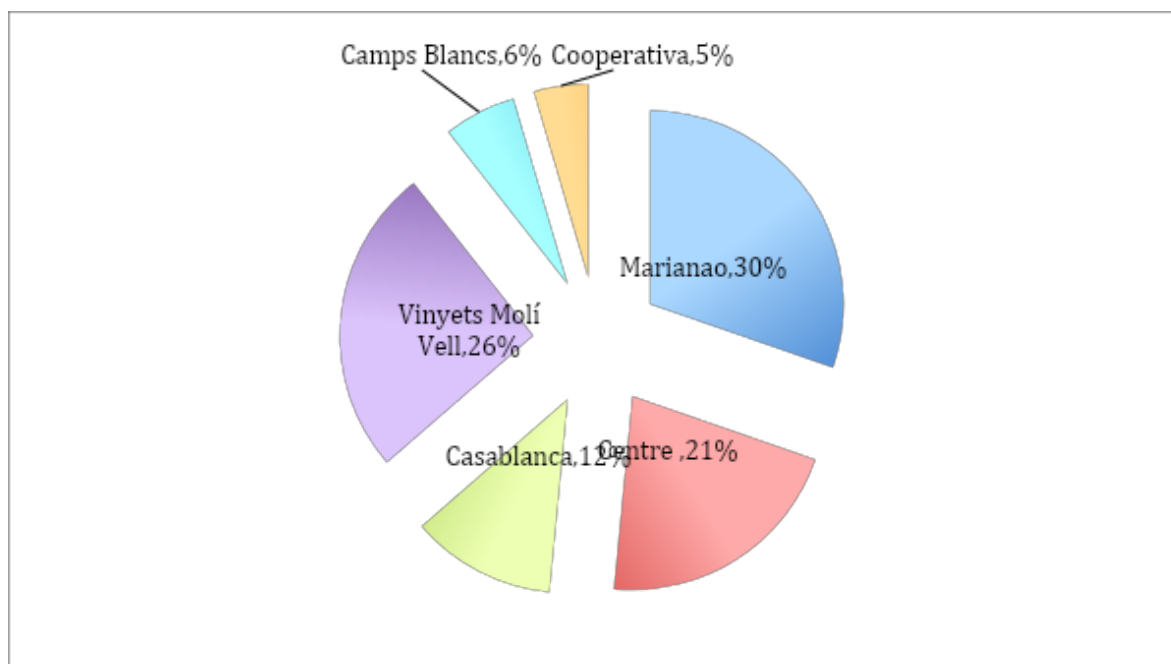
Això ha canviat lleugerament, tal com hem vist a l'anterior taula, a causa de l'apropament de la psicologia als instituts de Sant Boi, coneixent a psicòlegs i psicòlogues directament i agafant un vincle amb l'equip (format per persones amb una mirada inclusiva i feminista).

Al començament de l'any, l'assistència dels nois era del 12% i després dels tallers va augmentar fins al 37%.

Els i les joves de Sant Boi que més han demandat assistència a l'assessoria psicològica van ser aquells amb unes edats compreses entre els 16 i els 21 anys, en major proporció. Això correlaciona amb una edat crítica, una edat de canvi on la pandèmia els ha privat de moltes transicions, de moments que no tornaran, de canvis vitals, de major importància en el desenvolupament de la identitat i de major exposició a la frustració.

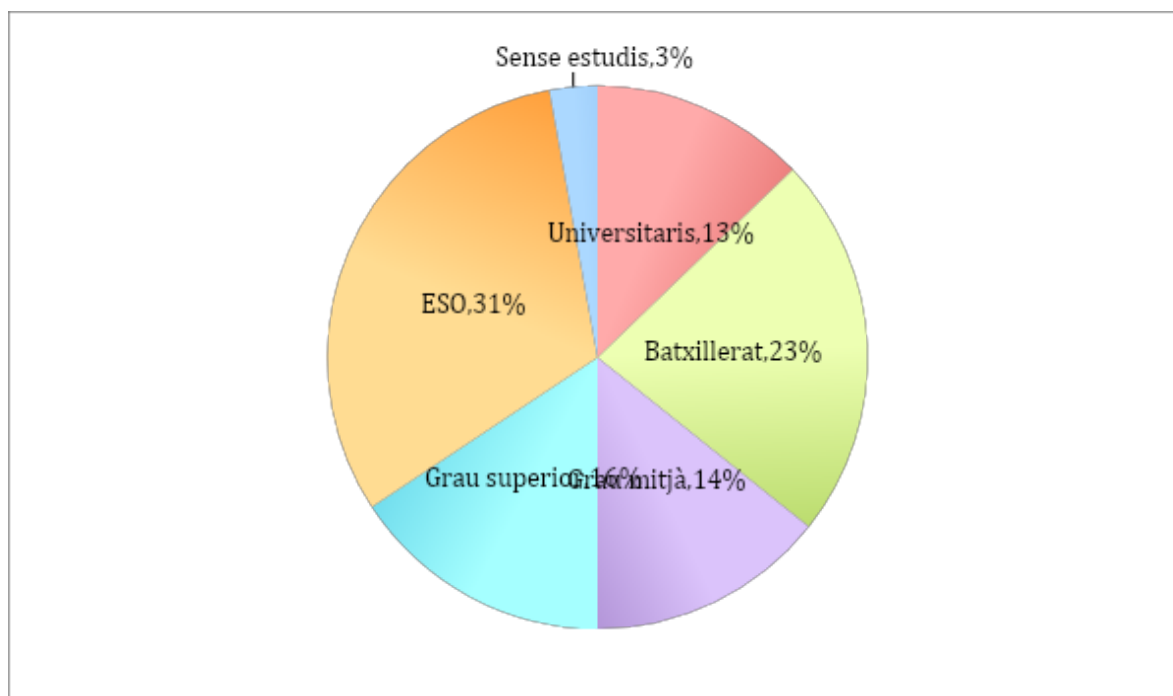


4.2.1 Percentatge d'usuaris per barris

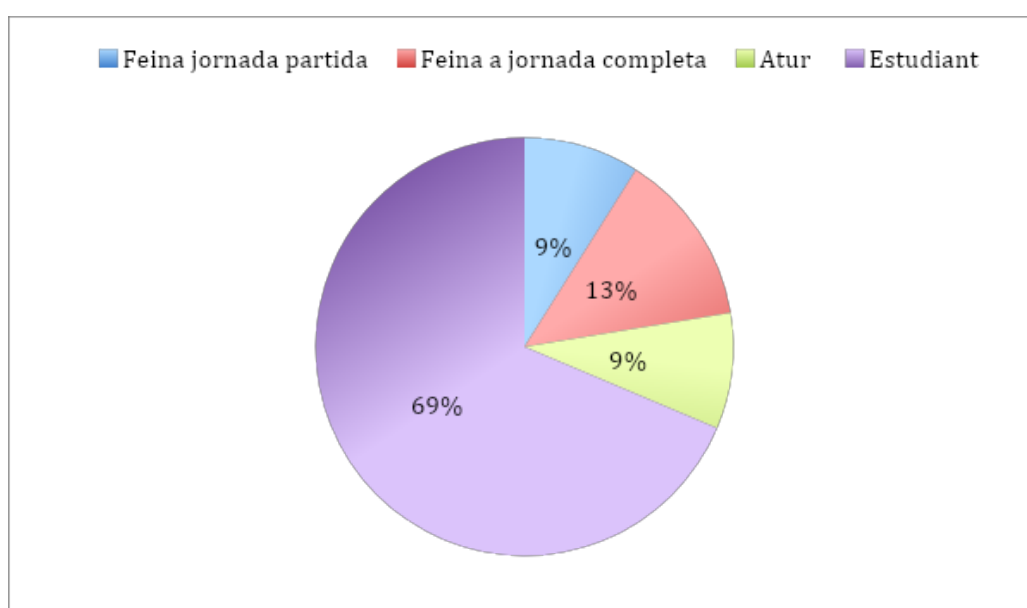


Els usuaris i usuàries que més han demanat assistència psicològica es reparteixen pels diferents barris de la ciutat de Sant Boi, on Marianao, Vinyets i Centre han estat els que més han demanat aquest recurs durant l'any 2021. A l'arribar de diferents parts de la ciutat al Punt, la proximitat del lloc on s'ofereix aquests servei tampoc té un efecte directe en la demanda del recurs, ja que ubicats a Can Massallera, els joves que més demanen assistència són del barri de Marianao.

4.2.2 Estudis i situació laboral dels usuaris



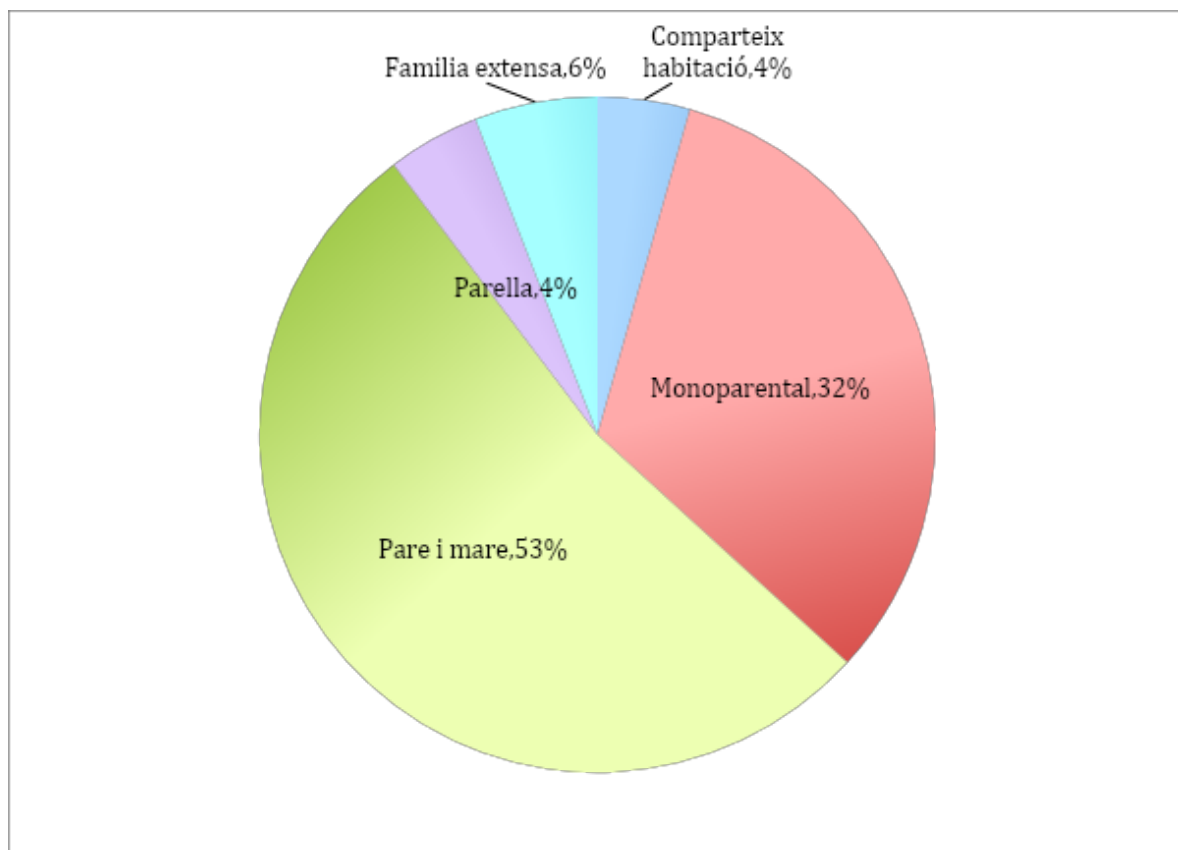
La demanda d'ajut psicològic ha vingut donada en major proporció per persones amb estudis posteriors als obligatoris (56%), fet que hauríem de posar en relació amb l'augment generalitzat de persones que actualment decideixen estudiar després de l'ESO i en funció de les dades obtingudes podríem fer una revisió crítica del que pot significar no arribar a determinats segments de la població on no es continua la formació.



De la mateixa manera, la major part de demandes s'han fet des d'una situació on la principal ocupació de les persones era estar actualment estudiant (69%).

Aquesta dada correlaciona amb l'edat de demanda d'ajut (16 a 21 anys) un període de formació per abordar la vida laboral.

4.2.3 Unitat de convivència

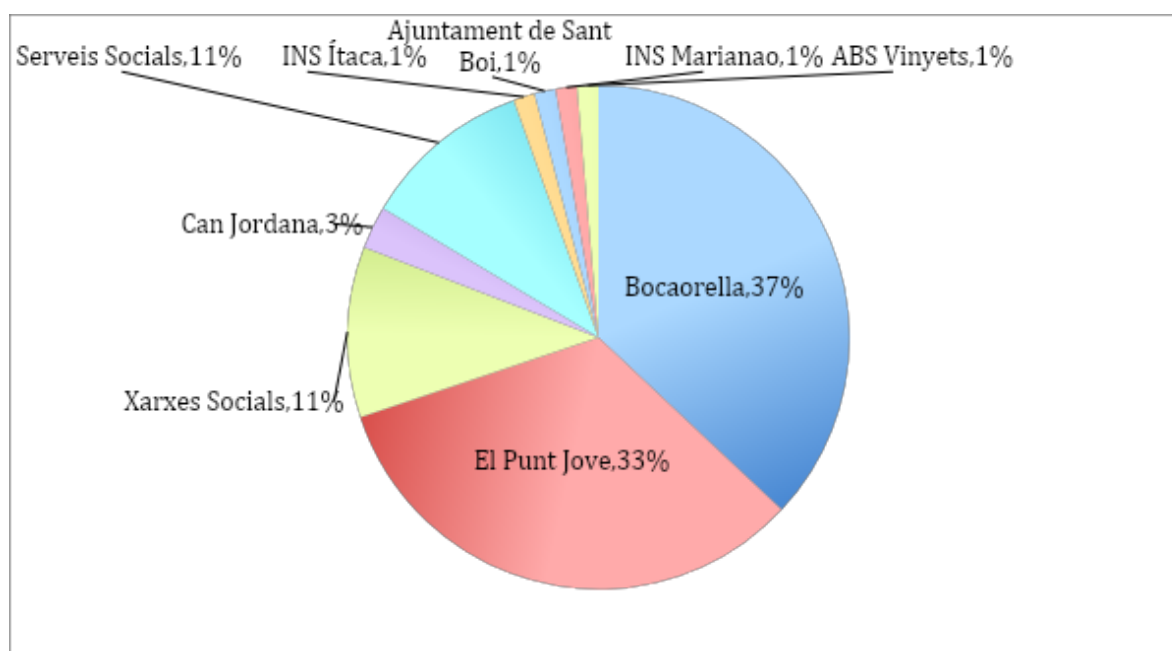


És rellevant la situació de molts dels i les joves que han aprofitat aquest recurs, ja que una de les problemàtiques i motius de consulta més freqüent era la difícil relació familiar. En el gràfic anterior podem observar com més de la meitat d'aquestes persones joves viuen amb els pares i no tenen recursos per fer front un lloguer com queda explícit al gràfic de la situació laboral (69% estudiants i dependents dels pares). Aquesta és una situació que amb la pandèmia ha tingut efectes perjudicials sobre la salut mental

dels nostres joves en l'àmbit social, laboral i familiar, ja que ha suposat una pausa i un temps d'ambigüitat en diferents àmbits de la seva vida.

També cal destacar l'augment del percentatge de persones usuàries convivint en famílies monoparentals, i que ha pogut ser fruit de les separacions entre matrimonis després del confinament i la mala adaptació a la nova vida fora i dins de la unitat familiar.

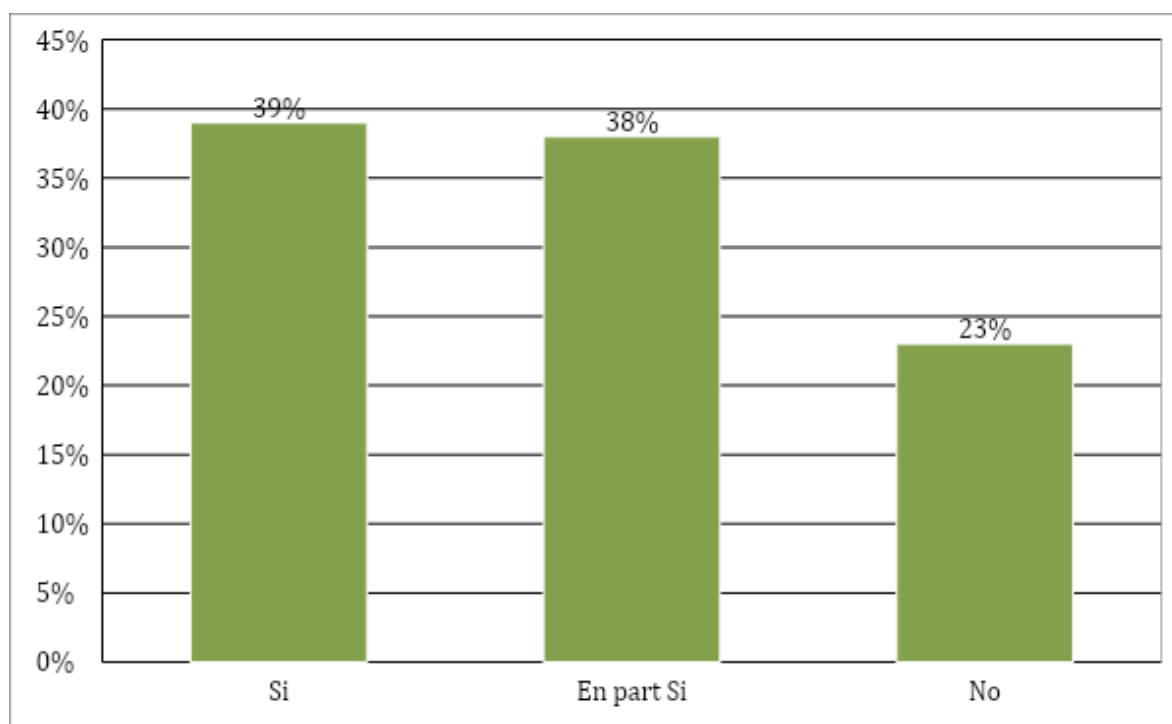
4.2.4. Canal d'accés



El canal d'accés on els joves de Sant Boi ens ha conegut ha sigut en major proporció pel boca-orella (37%) i a través dels serveis d'informació del Punt (33%). Com es pot veure, la força que agafa el boca-orella quan es recomana aquest servei es tradueix en l'èxit d'aquest recurs. El boca-orella és una eina fundamental i una de les maneres més efectives en qualsevol projecte, ja que les persones usuàries ens han recomanat a d'altres. Les xarxes socials durant aquest any també agafa molta més força contactant en anuncis i difusions que es feien pels diferents canals de la unitat de Joventut de Sant Boi. Les derivacions de Serveis Socials, el SIAD i alguns instituts també han sigut molt efectives per promoure l'atenció de les persones que necessitaven el nostre servei en aquest moment.

4.3. Afectació psicològica per la Covid-19

L'afectació de la situació que va provocar la Covid-19 amb la problemàtica de la demanda i els motius de consulta dels joves que van visitar l'assessoria psicològica va ser notable, ja que el 39% assistia per problemes ocasionats per la pandèmia traduïts en problemes familiars, ansietat, baixa tolerància a la frustració, pors sobre el futur, etc. Per altra banda, el 38% trobava que la pandèmia l'havia afectat en part, ja que també va fer ressorgir problemes que ja existien o els han agravat. El 23% dels usuaris van comentar que la pandèmia no va tenir cap efecte en la seva problemàtica i cap interacció amb la demanda d'ajuda psicològica.



4.4 Problemàtiques tractades

Vam detectar la presència d'ansietat general en la població adolescent transformada en diferents fòbies específiques (agorafòbia, hipocondria, fòbia social, etc.).

4.5 Rapport anual

4.5.1 Desglossament de dades

ENTREVISTES REALITZADAS A L'ANY 2021

TOTAL	NOIS	NOIES	NO BINARI
240	88	151	1

ENTREVISTES NO PRESENTADES AL 2021

TOTAL	NOIS	NOIES
73	18	55

CANAL D'ACCÉS DE LES PERSONES USUÀRIES AL 2021

- Bocaorella: 97
- Can Jordana: 3
- El Punt: 88
- INS Rubio i Ors: 3
- IES Ítaca: 1
- Marianao: 1
- ABS Vinyets: 1
- Serveis Socials: 4
- Xarxes Socials: 19
- Centre Llars Victoria: 1

TIPUS D'ENTREVISTA:

Entrevista personal	229
Entrevista parella	3
Entrevista mare-fill	6
Teràpia d'exposició al carrer	2

EDATS NOVES PERSONES USUÀRIES

EDAT	NOIS	NOIES	NO BINARI
16 anys	8	18	1
17 anys	11	16	
18 anys	7	14	
19 anys	7	13	
20 anys	9	18	
21 anys	12	4	
22 anys	2	2	
23 anys	4	9	
24 anys	2	2	
25 anys	5	8	
26 anys	5	4	
27 anys	2	6	
28 anys	2	4	
29 anys	2	4	
30 anys	2		
31 anys		11	
32 anys		1	
33 anys			
34 anys			
35 anys	1	2	

4.5.2 Motius de demanda

1. <u>PSICOLOGIA SOCIAL</u>	TOTAL: 175
<i>(Relacions Socials: Família, Parella, Amistat,...)</i>	
1. Relacion i Habilitats Socials.....	57
2. Relacions Familiars.....	62
3. Violència intrafamiliar.....	2
4. Relacions d'amistat.....	19
5. Relacions de parella.....	35
i. Violència de gènere.....	0
2. <u>PSICOLOGIA DE L'EDUCACIÓ</u>	TOTAL: 39
<i>(Qüestions acadèmiques que afecten a l'estabilitat emocional)</i>	
1. Aprenentatge i Rendiment acadèmic/ tècniques d'estudi.....	9
2. Ansietat de rendiment acadèmic.....	12
3. Orientació Educativa i Vocacional.....	11
4. Assetjament escolar.....	7
3. <u>TRASTORNS FÍSICS I PSICOLÒGICS</u>	TOTAL: 204
1. Psicopatologia	
i. Trastorns de l'Estat d'Ànim /Autoestima.....	86
ii. Esquizofrènia i Estats Psicòtics.....	1
iii. Trastorns d'ansietat /Angoixa.....	70
iv. Trastorns de Personalitat.....	1
v. Obsessions.....	11
vi. Control dels impulsos.....	11
vii. Trastorns Somàtics i Dissociatius.....	3
2. Sexualitat i Trastorns Sexuals.....	7
3. Trastorns de la Conducta i Comportament Antisocial.....	0
4. Trastorns de l'Alimentació.....	7
5. Trastorns Físics.....	5
6. Drogodependències.....	2

4. SERVEIS DE SALUT MENTAL TOTAL: 19

(Informacions / Derivacions Serveis / Recursos)

- 1. Informació / Assessorament Psicològic..... 12
- 2. Recursos Municipals..... 0
- 3. Recursos Especialitzats..... 7
- 4. Documentació Especialitzada..... 0

5. PSICOLOGIA DEL TREBALL TOTAL: 9

(Orientació Laboral)

- 1. Orientació i Interessos Laborals..... 2
- 2. Actituds Personals i Satisfacció Laboral..... 7
- 3. Salut Laboral / Ergonomia..... 0

DEMANDES TOTALS 446

4.6 Aseessoria Psicològica Telefònica

Dins el pla de xoc es va incloure la possibilitat de rebre assessorament psicològic de manera telefònica per tal d'atendre les necessitats de la ciutadania del municipi.

L'horari d'atenció que es va acordar va ser dels dilluns al matí i els dimecres a la tarda.

Es va fer una campanya de difusió de la imatge que veiem a la dreta, a través de xarxes socials, així com es va publicar al diari Viure Sant Boi, per tal de donar a conèixer aquest servei.

També es va donar a conèixer a través de l'espai de joventut del programa Dies de Ràdio de Ràdio Sant Boi, dirigit per la Mònica Santacreu. Adjuntem en l'apartat de bibliografia els dos podcasts corresponents als dies que vam assistir al programa.

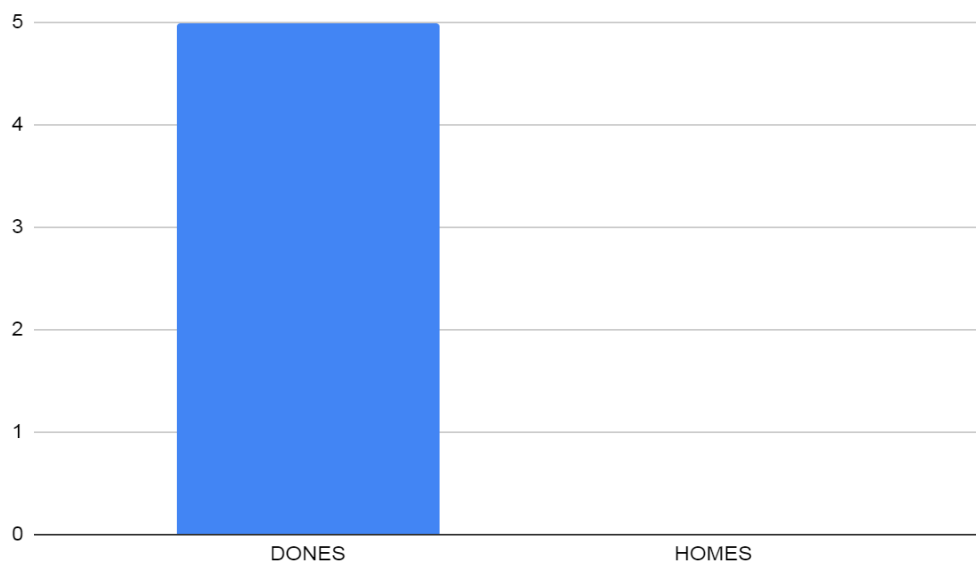
La intenció del servei era doble: per una banda, oferir una primera contenció emocional oferint un espai d'escolta i facilitant eines de gestió de la situació per la qual estigués passant la persona i d'altra banda, informar dels recursos disponibles en funció de la tipologia de la demanda.

A continuació, desglossem les dades de les trucades rebudes, pel que fa als indicadors i problemàtiques tractades i posteriorment, en el darrer apartat farem una valoració d'aquest servei.

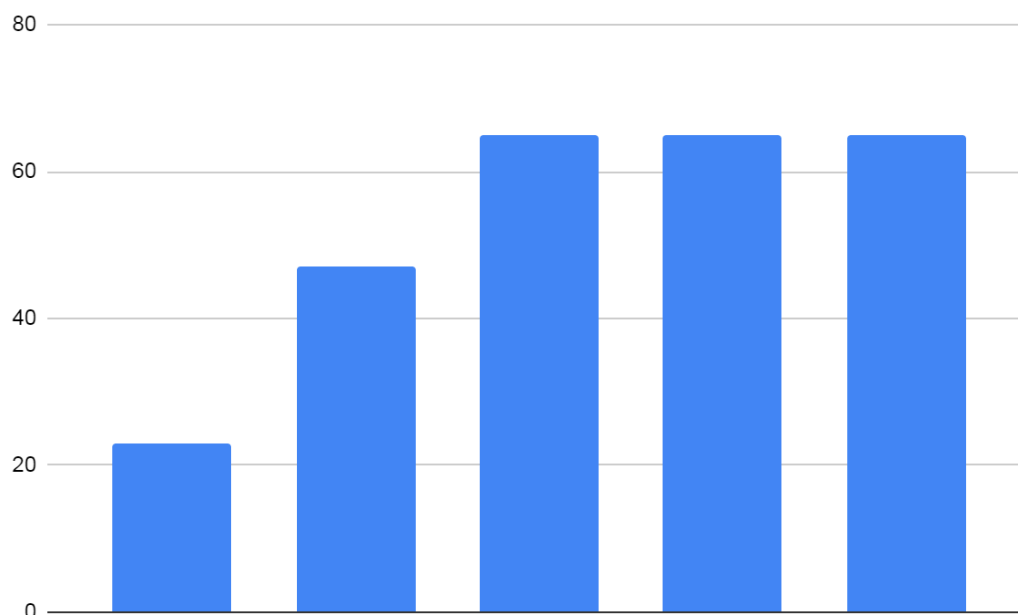


4.6.1 Indicadors

En aquest apartat exposarem els indicadors en termes de gènere i edats de les trucades rebudes:



Les edats de les persones que van fer servir aquest servei van oscil·lar entre els 23 i els 65 anys, distribuint-se de la següent manera.



El total de trucades ateses va ser de cinc. Es van donar tres trucades més fora d'horari que van ser retornades dins l'horari indicat, però que no van ser respostes.

4.6.2 Problemàtiques tractades

Les problemàtiques tractades tenien com a denominador comú l'ansietat que presentava la persona en el moment de fer la trucada.

Facilitant un espai d'escolta i voluntat d'acompanyament, es va poder donar forma a les demandes de les dones i derivar-les al servei corresponent: Serveis Socials, El Punt i el CAP.

També vam detectar, a part de l'ansietat, la necessitat de treballar el dol per la pèrdua d'èssers estimats, en una de les trucades.

Per últim, vam detectar el cas d'una dona de seixanta-cinc anys que referia atacs de pànic i agorafòbia lleu, amb la qual vam fer tres trucades de seguiment.

4.6.3 Valoració del servei

En línies generals, valorem la utilitat del servei com a poc rellevant, a causa del baix nombre de trucades rebudes.

Tant mateix, la lectura positiva que en fem és que això ha estat a causa de la recuperació de la presencialitat en molts dels serveis durant aquest any 2021.

Sobretot, també en fem una valoració positiva en el cas de la dona amb la qual vam fer seguiment perquè vam poder oferir un lloc on recollir la seva demanda i escoltar les seves inquietuds i vam poder iniciar un treball amb ella que la va acompanyar en el temps d'espera fins a l'atenció a l'organisme competent, en aquest cas el CAP per un problema de salut física.

Una manera que se'ns acut, com a proposta per arribar a un major nombre de persones, seria habilitar l'opció de fer consultes a través del Whatsapp.

Aquestes qüestions i d'altres quedaran recollides en l'apartat 13. *Conclusions* i propostes de la present memòria.

5. CENTRES OBERTS

5.1 Descripció

El projecte dut a terme per l'equip de psicòlegs va incloure assistència als diferents centres oberts del municipi: Eixida, PES, Marianao i Gingko.

Al mes de maig es va fer una reunió amb cada centre obert i es van acordar les funcions que es desenvoluparien des de l'equip.

A cada centre es va oferir la possibilitat de fer intervenció individual i grupal i també intervenir amb les famílies.

Durant el mes de maig i juny, una persona de l'equip de psicòlegs acudia cada tarda a un centre obert, de manera que es pogués arribar a tots els diferents grups de cada centre i es generés un vincle des del qual poder detectar i intervenir en les necessitats de manera més intensiva.

Durant els mesos de juliol, agost, setembre i octubre, el servei va quedar aturat.

A partir de finals d'octubre, es va haver de readaptar la tipologia de les intervencions, per motius de recursos humans, i únicament vam poder continuar oferint els tallers a escala grupal i de manera puntual. Vam poder assistir i fer les activitats del catàleg amb un total de 6 tallers en els diferents centres oberts.

5.2 Metodologia

A l'hora de realitzar els tallers als diferents centres oberts, vam optar per fer servir una metodologia més visual i participativa, a causa que en alguns dels centres el nombre d'assistents als tallers era aproximadament d'uns 6- molt menor als 20-30 que acostumem a trobar-nos a les aules dels instituts. També

el fet de ser en un context extraescolar va fer que optessim per aquest tipus de metodologia.

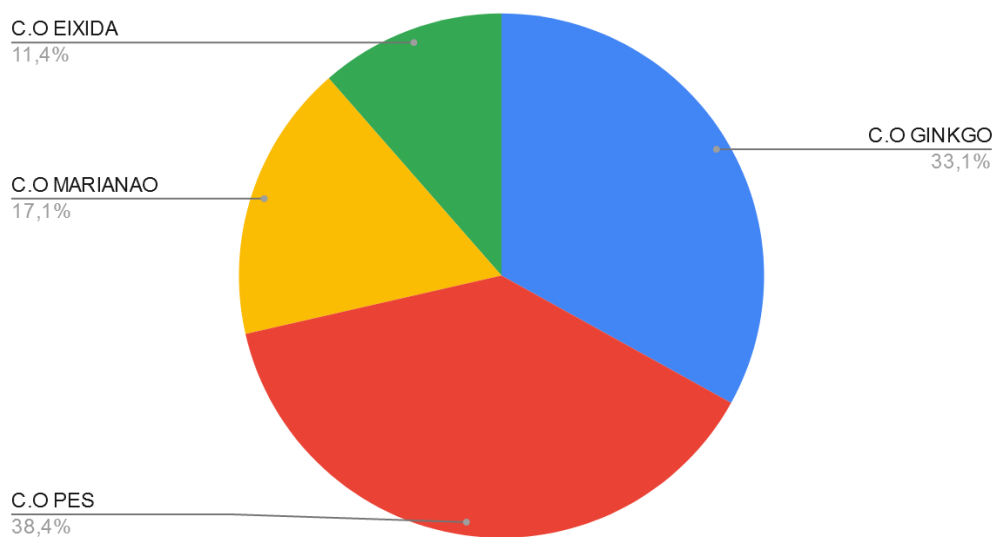
Entre les diferències que vam incloure trobaríem el fet de seure en rotllana, no fer servir la pissarra, fer servir caixes per dipositar papers a l'hora de fer determinades activitats i fer uns tallers més individualitzats.

Es va arribar a un total de 256 joves i es va realitzar un total de 26 tallers grupals, 7 intervencions individuals i 5 intervencions en l'àmbit familiar.

5.3 Indicadors

En el gràfic que veiem a continuació estan reflectides les dades en termes de percentatge d'alumnes per centre obert.

Nombre d'alumnes



La següent taula és un reflex del nombre de tallers, dinàmiques grupals i d'intervencions individuals i familiars realitzades a cada centre obert i distribuïdes durant els mesos de durada del projecte. També veiem el total d'alumnes (256) i el total de tallers realitzats (26).

	CENTRE OBERT GINKGO					Nombre alumnes	Nombre tallers
	DINÀMIQUES GRUP/INDIVIDUAL	FAMÍLIES	REUNIÓ	GRUPS	Nº JOVES	92	8
MAIG	1	0	1	2	27		
JUNY	4	0	0	2	27		
JULIOL	3	0	1	2	27		
AGOST	0	0	0	0	0		
SETEMBRE	0	0	0	0	0		
OCTUBRE	0	0	0	0	0		
NOVEMBRE	1	0	0	1			
DESEMBRE	1	0	0	1	11		
	CENTRE OBERT PES						
	DINÀMIQUES GRUP/INDIVIDUAL	FAMÍLIES	REUNIÓ	GRUPS	Nº JOVES	94	8
MAIG	1	0	1	2	25		
JUNY	4	0	1	2	25		
JULIOL	2	0	1	2	25		
SETEMBRE	0	0	0	0	0		
OCTUBRE	0	0	0	0	0		
NOVEMBRE	2	0	0	2	19		
DESEMBRE	0	0	0	0	0		
	CENTRE OBERT MARIANAO						
	DINÀMIQUES GRUP/INDIVIDUAL	FAMÍLIES	REUNIÓ	GRUPS	Nº JOVES	42	6
MAIG	1	0	1	2	14		
JUNY	1	0	0	2	14		
JULIOL	1	0	1	2	14		
AGOST	0	0	0	0	0		
SETEMBRE	0	0	0	0	0		
OCTUBRE	0	0	0	0	0		
NOVEMBRE	0	0	0	0	0		
DESEMBRE	0	0	0	0	0		
	CENTRE OBERT EIXIDA						
	DINÀMIQUES GRUP/INDIVIDUAL	FAMÍLIES	REUNIÓ	GRUPS	Nº JOVES	28	4
MAIG	0	5	1	0	0		
JUNY	1	0	0	1	14		
JULIOL	1	0	0	1	14		
AGOST	0	0	0	0	0		
SETEMBRE	0	0	0	0	0		
OCTUBRE	0	0	0	0	0		
NOVEMBRE	0	0	0	0	0		
DESEMBRE	2	0	0	2			
TOTALS	26	5	8	26	256		

6. SUPORT AL SIAD

6.1 Descripció

A causa de l'alta demanda d'atenció psicològica al SIAD (Servei d'Informació i Atenció a les Dones), l'agenda de la psicòloga referent del servei estava desbordada donant cites amb més d'un mes de llista d'espera. Per aquest motiu, dins del pla de xoc, es va decidir destinar una de les contractacions a donar suport a aquest servei.

El suport que es va oferir va consistir a destinar una persona de l'equip un dia a la setmana per aconseguir descongestionar l'agenda d'aquest servei, aprofitant la formació en igualtat i violència masclista d'aquesta integrant de l'equip.

6.2 Funcions desenvolupades

La persona encarregada tenia la seva pròpia agenda de visites i s'encarregava de donar aquest suport fent atencions psicològiques individuals de quaranta-cinc minuts amb les usuàries que se li van derivar.

Els casos derivats, en un inici, van ser casos fora de risc i pensats per a dirigir-los a un cuidat tancament, tenint en compte les necessitats i els temps de les dones.

A mesura que van anar tancant-se casos, se'n van anar assumint d'altres amb demandes diferents, així com nous casos.

Entre les funcions desenvolupades trobem el suport en processos d'apoderament i recuperació de la violència masclista viscuda, millora de l'autoestima, suport en la presa de decisions, psicoeducació en relacions sanes i desconstrucció de creences relacionades amb l'amor romàntic,

treballar la dependència emocional, acompanyament de dones amb processos judicials oberts per qüestions de violència masclista, preparació de les preguntes del judici, suport emocional en aquestes situacions injustes i difícils, suport en dificultats en la gestió familiar d'aquests processos, promoció de les activitats que es realitzen al centre de recursos de les dones, així com informació i/o derivació a altres serveis o projectes del municipi.

Algunes de les dones usuàries tenien fills o filles que també necessitaven suport psicològic i se'ls hi va a donar a conèixer el servei d'assessoria psicològica del Punt, així com els diferents projectes de Joventut.

La modalitat de les visites va ser majoritàriament presencial, però també es van dur a terme trucades de seguiment en molts dels casos, ja fos per acompanyar durant el mes d'agost (on el servei estava aturat), com també acompanyar en la derivació a altres serveis i contribuir a la vinculació de la dona en aquests nous serveis.

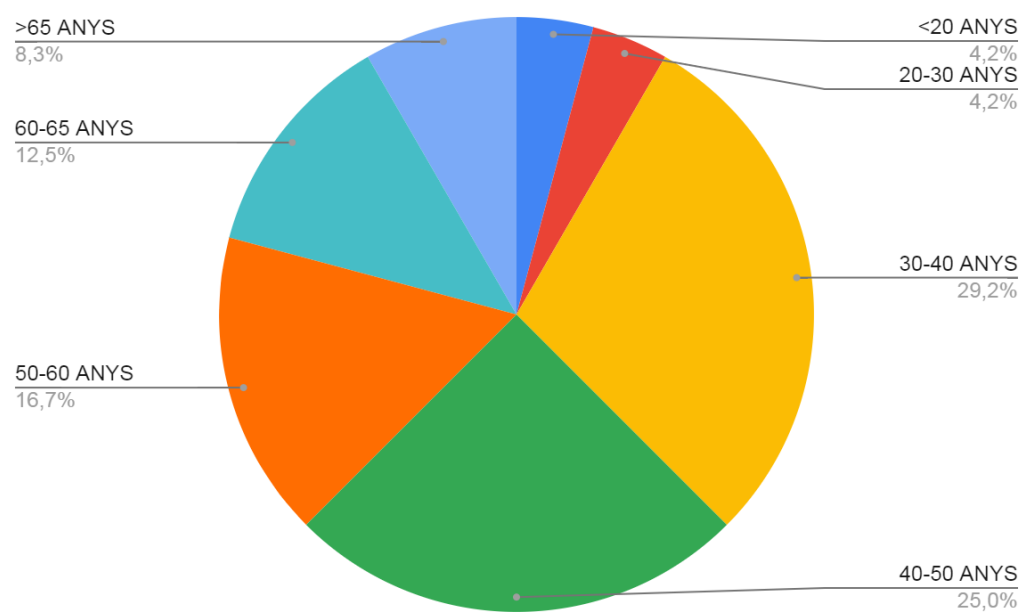
A més d'aquestes funcions directament relacionades amb l'atenció a les usuàries, també es van fer tasques de coordinació amb altres serveis: correus electrònics de seguiment dels casos, coordinar intervencions conjuntes, trucades i reunions amb els serveis, com per exemple el SIE (Servei d'Intervenció Especialitzada). Aquests serveis anaven desde serveis derivants, serveis actualment involucrats en el cas, així com serveis als quals derivar.

També la persona encarregada de fer aquest suport participava de les reunions setmanals de l'equip, on s'abordaven casos complexos i es contribuïa en l'elaboració de protocols d'atenció en cada cas. A més, aquest espai servia també com a supervisió de casos i coordinació amb altres serveis i de formació per a les professionals: assistint, per exemple a una formació en processos de denúncia.

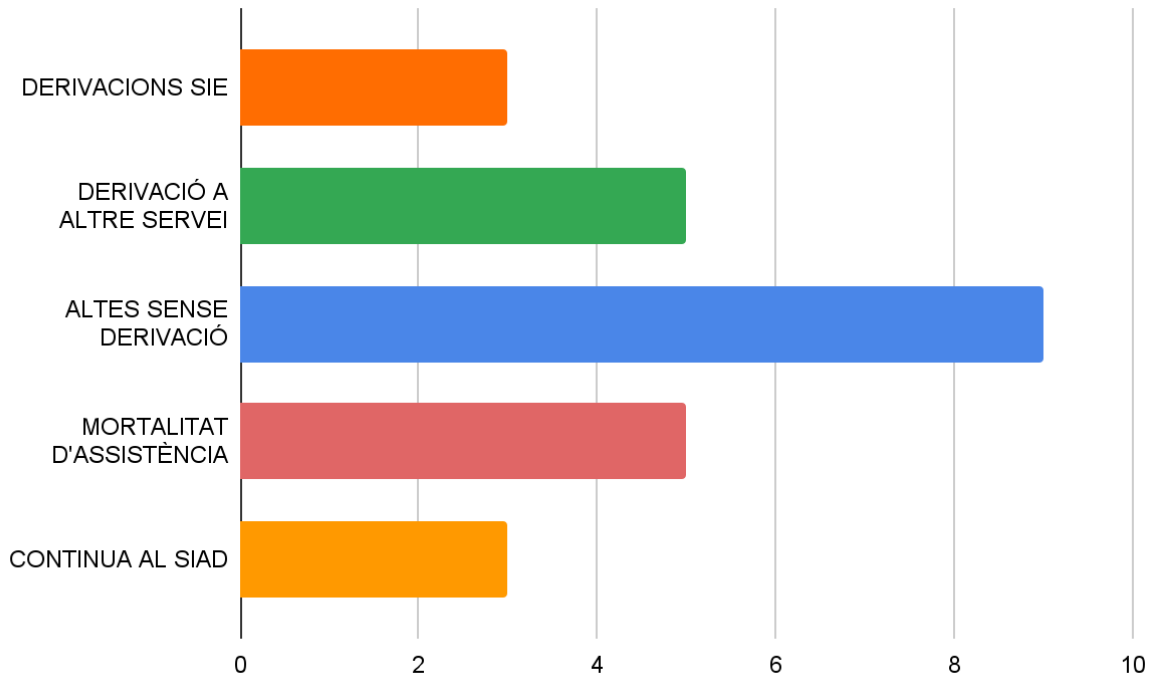
6.3 Dades i conclusions

En qüestió de xifres, el total de dones ateses ha estat de 24 amb una mitjana de 6 sessions per cas.

Les edats de les usuàries oscil·laven entre els 18 i els 80 anys, trobant el gruix més gran d'usuàries del servei en la franja 30-50 (un 54,2%), sent la Mediana= 43. Ho veiem en la següent gràfica:



La següent gràfica recull el nombre de casos i l'acció realitzada en cadascun d'ells:



Del total de casos atesos, tal com veiem a la gràfica, 3 van ser derivats al SIE, 5 a altres serveis del municipi (Eduvic, Fundació Marianao, Serveis Socials i CAP), 9 casos van ser altes sense derivació a cap servei, 5 van deixar d'acudir a les sessions per motius laborals, canvi de domicili o motius desconeguts i 3 necessiten continuació al SIAD en modalitat grupal o individual.

La valoració general d'aquest suport ha estat positiva i ha contribuït a descongestionar l'agenda de la psicòloga referent, podent donar cita dins el mateix mes i en molts casos de manera quinzenal.

A més, s'ha pogut acompanyar el tancament de molts processos de manera que aquest no fos brusc i generés una sensació d'abandonament en la dona, així també s'ha pogut assumir un major nombre de primeres visites de

manera més ràpida i d'aquesta manera, contribuint a disminuir la pèrdua d'usuàries que acostuma a donar-se quan el temps d'espera és llarg.

Com a equip trobem molt constructiu el fet que es puguin compartir recursos entre els serveis que depenen de diferents departaments de l'Ajuntament de Sant Boi, entenent que l'administració pública està supeditada a les demandes de la ciutadania.

7. GRUPS d'INTERVENCIÓ SOCIAL

7.1 Grup Relacions sanes juliol 2021

Indicadors:**Total assistents:** 6**Gènere:** Femení**Nº Sessions:** 4**Durada de les sessions:** 2 hores**Edats:** 17-25

7.1.1. Justificació del grup

Partint de les necessitats detectades des de diferents serveis que atenen joves al municipi (El Punt i SIAD), durant el mes de juliol es va realitzar un grup de noies joves per treballar de manera conjunta processos d'empoderament, autoestima i relacions sanes.

En el context de COVID-19, l'aforament de l'espai emprat va ser de 8 persones i es van seguir totes les mesures: rentat de mans i gel hidroalcohòlic, mascareta ben col·locada tota l'estona, distància de 2 metres entre elles i adequada ventilació de la sala.

A causa de les històries individuals de cadascuna d'elles, es va valorar que necessitaven un espai no mixt on poder compartir i parlar obertament, ja que algunes d'elles van patir violència per part d'homes.

Es va fer la proposta a 7 noies les quals van confirmar el seu interès i adhesió al grup. La primera sessió va ser el dia 07/07 amb l'assistència de 5 de les noies. La segona es va realitzar el dia 14/07 mitjançant Google Meet (per motiu de contacte amb positiu covid-19) amb l'assistència de 4 noies.

La tercera sessió es va fer el dia 21/07 presencialment amb l'assistència de 2 noies, ja que les altres marxaven de vacances o havien trobat feina incompatible amb horaris i la darrera sessió el dia 28/07 va comptar amb la presència d'una única noia.

Tot i la pèrdua progressiva d'assistents es va valorar no obrir el grup a més persones perquè tallaria el ritme de treball i per mantenir un espai de confiança.

Les temàtiques tractades durant les sessions van estar: conèixer i millorar la nostra autoestima, com establir límits en les relacions interpersonals, com gestionar situacions familiars difícils, identificar i ser conscients de comportaments masclistes sobretot en context de relacions de parella i trobar eines per a posar fi a aquestes situacions.

El feedback rebut per part de les noies és positiu i estan força agraïdes del fet que es creïn espais per a poder parlar d'aquests temes. Entre elles es va crear un bon vincle des d'un inici i es van sentir còmodes per a compartir les seves experiències i trobar suport en altres persones en situacions similars.

D'una de les noies va sorgir la idea de crear un compte d'Instagram per a fer difusió de relats de violència per a visibilitzar i crear recursos d'acompanyament. D'altra banda, es va demanar a les noies que signessin 3 documents: política de privacitat i registre de dades, cessió de drets d'imatge i absència de símptomes compatibles amb la COVID-19 i falta de contacte amb un positiu reconegut.

7.1.2. Estructura i contingut de les sessions

1ª sessió:

1) Presentació i organització del grup.

- Principis del grup:

- Respectar el ritme de les companyes.
- No comparar-se.
- Cada persona segueix el seu procés i des del nostre procés propi podem acompanyar a les altres.

- Exposar els aspectes a treballar i conèixer les expectatives.

- Presentació de cadascuna d'elles.

2) Treballem l'autoestima.

A través de la participació i el debat parlem de l'autoestima, fent servir algunes preguntes per incentivar la participació com les següents:

Quins factors influeixen en l'autoestima?

Que ens implica una autoestima baixa?

En què ens beneficia una autoestima alta?

Que fem o que podem fer per a treballar la nostra autoestima?

Que és la pressió estètica?

3) Exercici autoconeixement:

- Proposem un espai de reflexió per a prendre consciència de les pròpies fortaleeses així com d'aspectes en els quals ens agradaria millorar: comportaments que ens fan mal, reaccions impulsives...

- Compartir el que han escrit si se senten còmodes.

2a sessió:

1) Relacions familiars:

- Parlem dels diferents estils educatius i, a través de la participació, anem reconeixent en quins entorns sent cadascuna que ha crescut.
- Identifiquem rols familiars disfuncionals, patrons masclistes en alguns casos: la mare sempre a casa i el pare poc disponible emocionalment.
- Parlem dels sentiments que els hi genera pensar en aquestes qüestions.

2) Exercici escriure el teu propi camí:

- Proposem exercici de visualització de com seria fer el seu propi camí sense normalitzar comportaments que els hi fan mal o allunant-se de creences masclistes que tenim interioritzades.
- Demanem que ho escriguin en un paper o a l'ordinador.

3) Autocura:

- Parlem del que és l'autocura i de les àrees en les quals podem cuidar de nosaltres mateixes (social, emocional, cognitiva, espiritual i física).

3a sessió:

1) Rols a les parelles: funcionals i disfuncionals. Posem exemples entre totes.

2) Exercici: Identificar components d'una relació sana o d'una relació tòxica. Escrivim en post-its tots els components que creiem que són necessaris en els dos tipus de relacions i els enganxem a la pissarra. Reflexionem sobre cada component.

3) Parlem dels mites de l'amor romàntic: mite de la mitja taronja, mite de l'omnipotència de l'amor, mite de la unitat, mite de la gelosia... Explorem creences arrelades.

4) Parlem de què són els límits i com posar-los en les relacions. Fem exercici per escrit de conèixer quines coses els agraden en una relació, quines coses no acceptarien, que no els hi agrada...

Frases per a guiar en la construcció dels límits:

- Per a protegir el meu temps i energia tinc dret a...
- Si vull protegir les meves prioritats, necessito limitar....
- No permetré que els altres...

8. FORMACIÓ AL PROFESSORAT DE SUPORT A L'ESTIU

8.1 Formació a professors de suport a l'estudi

Al mes de juny es va realitzar una formació al professorat encarregat del suport a l'estudi amb l'objectiu de familiaritzar aquest/es professionals amb els problemes actuals dels joves i adolescents davant la Covid-19.

Aquesta formació va ser enfocada per dotar d'instruments i coneixements a un col·lectiu que treballa a través d'una atenció directa amb els joves, fent necessari posar en perspectiva tots els problemes emocionals, cognitius, socials i subjectius de la part més afectada dels joves i adolescents davant la pandèmia i el confinament, però sense deixar de costat els ja existents abans de l'any 2020.

La formació va ser enfocada a donar un seguit d'eines per a evitar possibles conflictes interns o externs, detectar els senyals d'alarma, posar en coneixement les patologies comuns entre els joves, aportar recursos per dur a terme actuacions de caràcter urgent i actualitzar informació tant en termes de regulació de la llei com dels plans d'actuació i possibles derivacions a les diferents xarxes dels serveis socials en casos de problemes greus (abusos, maltractament, assetjament escolar, etc) seguint els protocols actuals de l'Ajuntament de Sant Boi i la Generalitat.

La formació la van realitzar els tres psicòlegs del pla de xoc, de forma individual i conjunta als 10 professors de suport a l'estudi. Va ser dividida en 5 sessions, de 2 hores de durada cada una, resultant un temps de formació total de 10 hores.

8. 2 Estructura de la formació

DATA	Nº PROFES	HORES DEDICACIÓ	TIPUS FORMACIÓ
03/06/21	10	2H	Introducció, necessitats i casos
15/06/21	10	2H	Trastorns més comuns (Tr. aprenentatge, TDAH, Ansietat, Depressió, Autolesions, Suïcidi, TCA). Detecció i pautes
17/06/21	10	2H	Estratègies per augmentar la motivació dels alumnes,, autoestima i resolució de conflictes.
21/06/21	10	2H	LGTBIQ+, sexualitat, inclusió, drogues, bullying i rebel·lia
22/06/21	10	2H	Autoconcepte, distanciament social, plans d'actuació i lleis actuals. Exemples, dubtes concrets i suggeriments

8.3 Metodologia

Primerament, es va realitzar una presentació amb la introducció de la formació que es pretenia realitzar, fent èmfasi en les àrees emocionals i psicològiques en risc dels joves davant la COVID-19, els nous reptes als quals s'enfronten amb les noves mesures, l'estat de canvi constant que experimenta la població des de que va arribar la pandèmia, així com els aspectes vulnerables que té per si mateix aquesta etapa evolutiva.

En la primera sessió es va realitzar un procés de detecció de necessitats en forma de debat on els 10 professors i professores exposaven problemàtiques generals i casos concrets, on es generaven problemàtiques diverses per dur a terme tasques d'atenció directa amb els joves i adolescents i mètodes d'intervenció.

A la segona sessió de la formació vam explicar el sistema diagnòstic actual a la comunitat científica de psicologia i la psiquiatria, centrant-nos exclusivament en el trastorns i patologies més comuns a la població de joves i adolescents.

Gràcies a això es va poder facilitar la detecció de problemes amb una simptomatologia evident que s'exposen en l'apartat següent de suport a l'estudi.

Tot i això, la intenció no és fer un diagnòstic, sinó aproximar als professionals de l'educació a trastorns prominents en l'adolescència el trastorn d'atenció i hiperactivitat (TDAH), trastorns d'aprenentatge, ansietat, depressió, autolesions, suïcidi i trastorns de la conducta alimentària. És rellevant, i de gran ajuda, posar en relleu les característiques pròpies de l'adolescència i les diferències en la simptomatologia que comporten aquests trastorns en contraposició dels símptomes que poden experimentar els adults.

Per exemple, en la depressió en adults és característica l'apatia (entre altres), en joves ho és la irritabilitat.

La tercera sessió va ser dedicada a aportar eines per a contribuir en una millora de la motivació dins de l'etapa d'estudi i la importància de protegir l'autoestima, ja que aquesta és la base de diversos problemes, trastorns i patologies posteriors.

En aquesta sessió també es va realitzar una dinàmica amb els professors on es van exposar diferents situacions i es van anar generant possibles solucions efectives.

Les dues últimes sessions de la formació van estar dedicades a treballar diferents casos de vital importància per la població adolescent, utilitzant una presentació de diapositives per exposar els plans d'actuació de l'Ajuntament de Sant Boi, la Generalitat i la llei actual respecte a punts socials concrets. És imprescindible posar en coneixement al professorat de les polítiques d'igualtat per raó d'orientació sexual i identitat de gènere que ofereix l'Ajuntament, així com de la Llei 11/2014, del 10 d'octubre per garantir els drets del col·lectiu LGTBIQ+. D'aquesta manera podran derivar millor a aquells joves i adolescents als serveis que ofereixen atenció al Municipi (Servei d'informació Juvenil El Punt i Can Jordana).

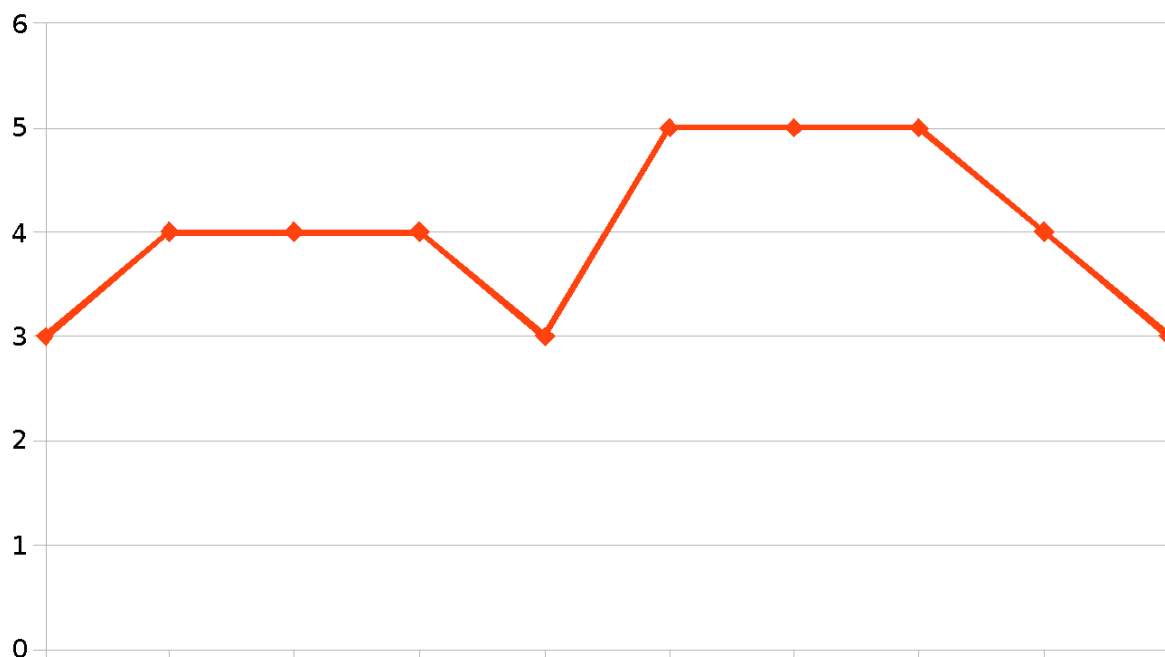
Tractar temes d'especial interès en la formació va ser un ajut per detectar, assolir i derivar possibles casos de bullying, consum de drogues, sexualitat, distanciament social i problemes conductuals.

Finalment, vam dedicar un temps al debat, a la resolució de dubtes i la realització d'una enquesta de satisfacció per part de l'equip.

8. 4 Valoració del professorat

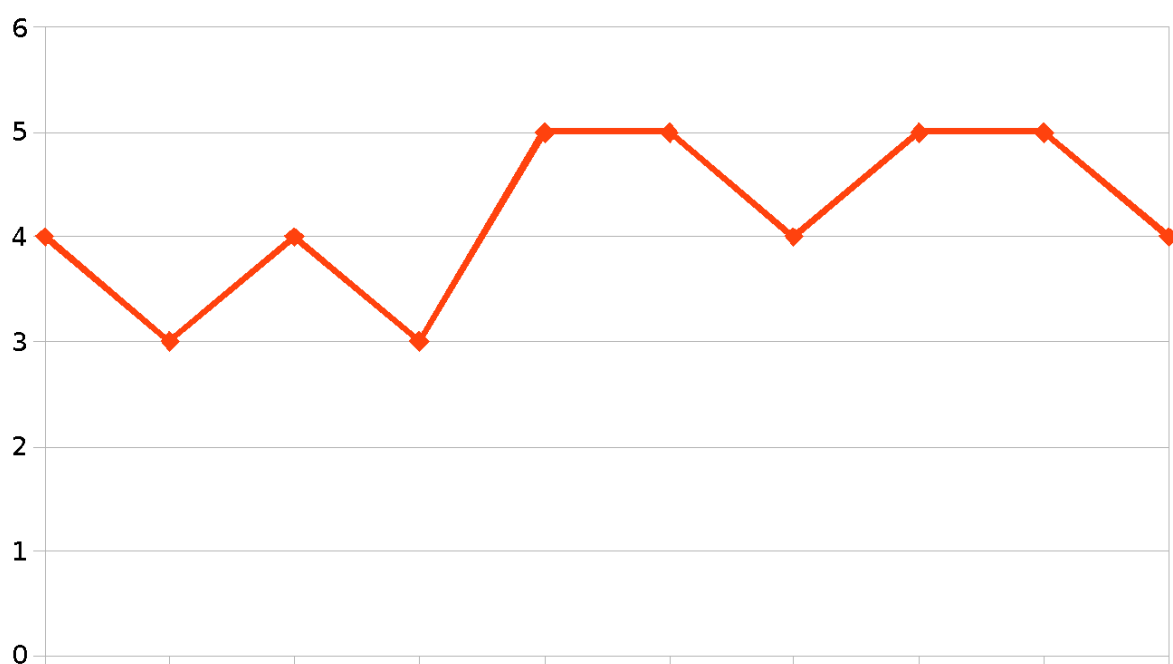
Al finalitzar els tallers de formació es va realitzar una enquesta de satisfacció al professorat.

1. Certifica el teu nivell de satisfacció en termes d'organització del programa:



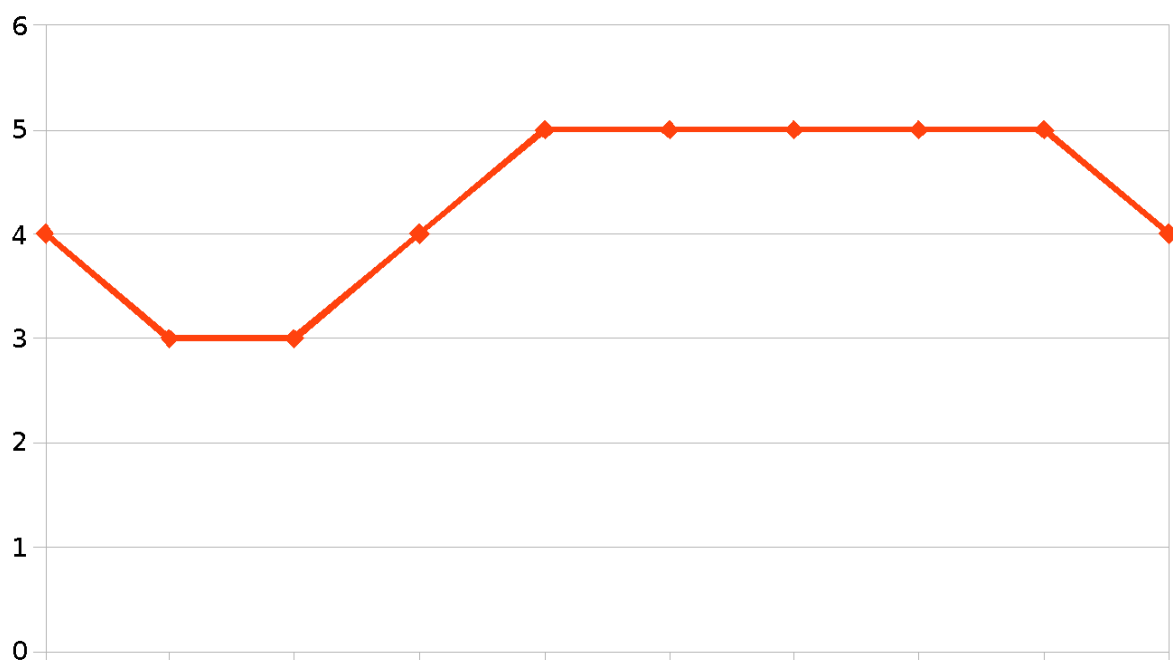
En una escala Tipus Likert (1 - Molt insatisfet i 5 - Molt satisfet) $X=4$

2. Califica el teu nivell de satisfacció amb el material didàctic:



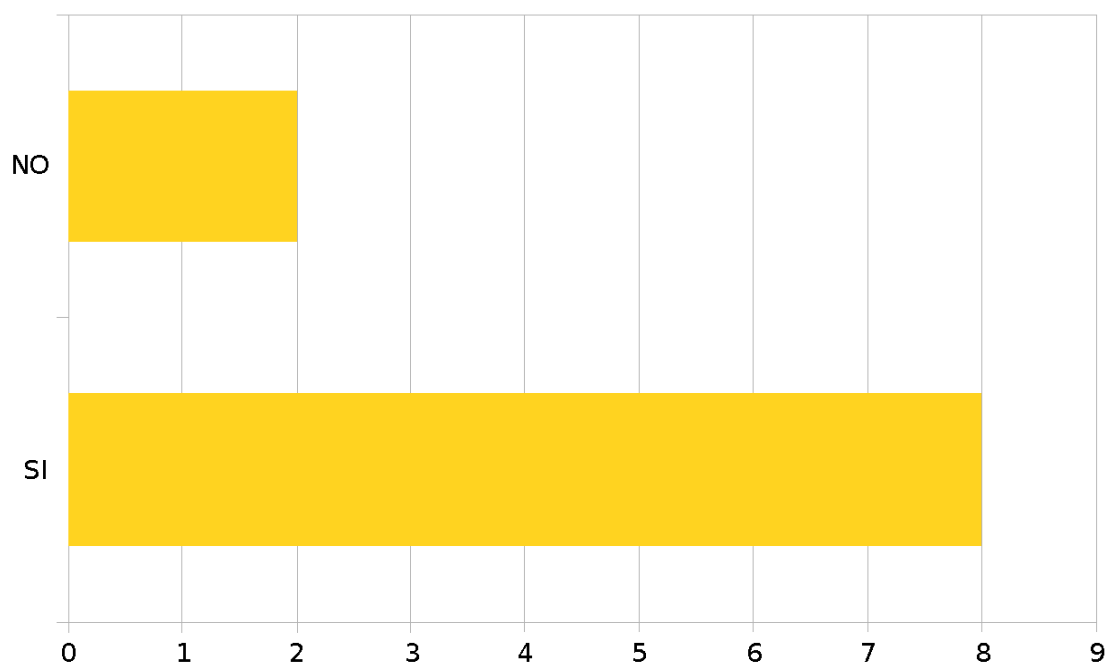
En una escala Tipus Likert (1-Molt insatisfet i 5-Molt satisfet) $X=4$

3. Califica el teu nivell de coneixements adquirits:

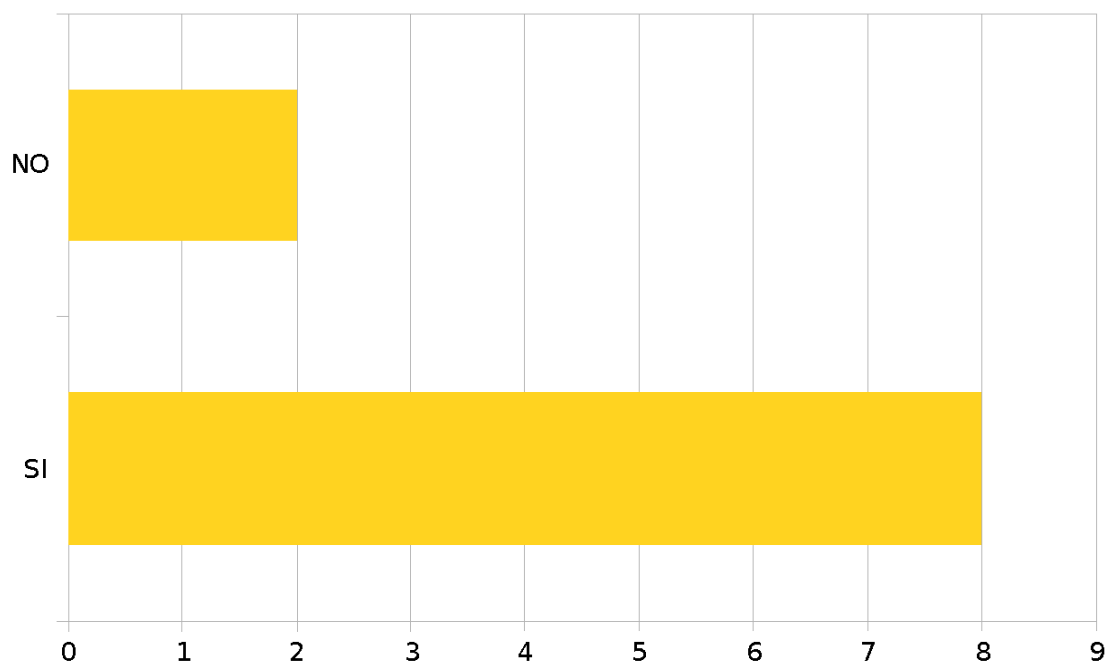


En una escala Tipus Likert (1-Molt insatisfet i 5-Molt satisfet) $X=4$

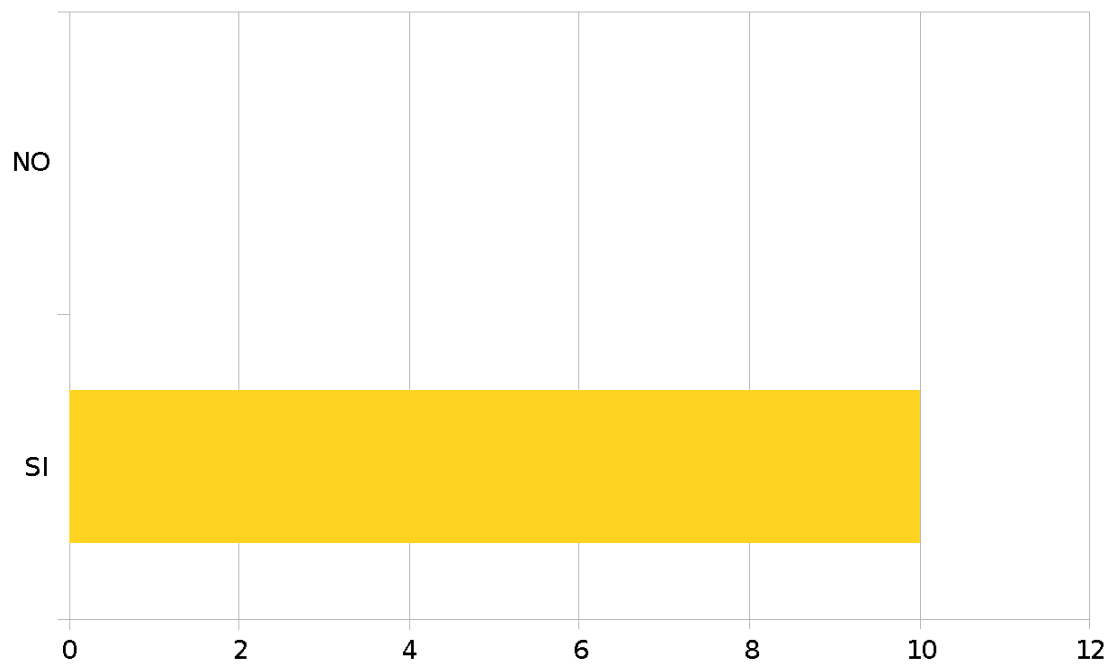
4. Creus que la durada del programa ha sigut prou bona com per a satisfer les teves expectatives de formació?



5. El programa de formació t'ha proporcionat una bona quantitat d'aprenentatge pràctic i teòric



6. El llenguatge utilitzat ha estat adequat



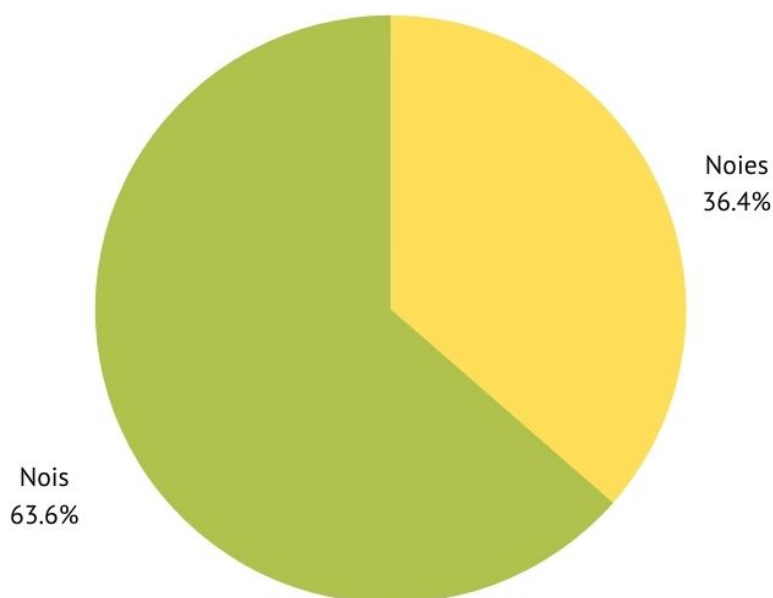
9. PROVA PILOT A L'ALUMNAT DE SUPORT A L'ESTIU

Al mes de juliol vam realitzar una prova pilot del catàleg *Omplint Espais* amb els alumnes de suport a l'estudi de diferents instituts de la ciutat. L'equip de psicòlegs va treballar de manera coordinada amb el professorat de suport a l'estudi per donar espai a uns tallers interactius més dinàmics i més personalitzats gràcies al fet que la quantitat d'alumnes era més reduïda que en una aula normal en època escolar.

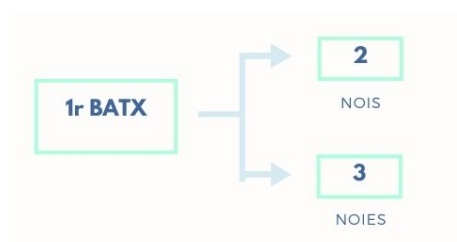
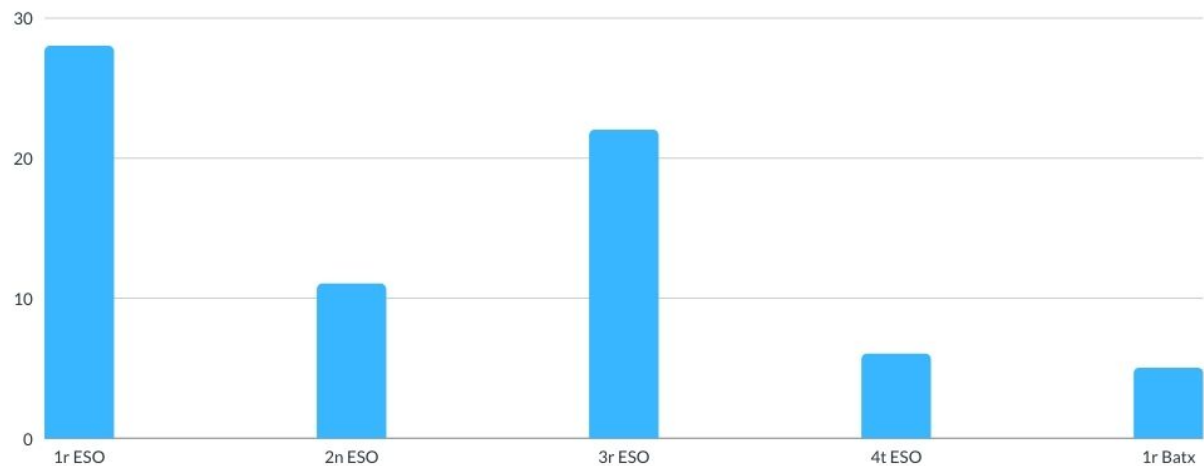
9. 1. Descripció

Es va repartir l'horari amb la disponibilitat entre els instituts i els membres de l'equip de psicòlegs entre dilluns, dimarts i dijous del mes de juliol. En aquesta prova pilot del catàleg es van realitzar els tallers als instituts Rubio i Ors i Rafael Casanova. Tots els tallers van ser realitzats amb grups bombolla d'alumnes entre 1r d'ESO i 1r de Batxillerat.

Cal destacar, que encara que es van fer els tallers presencialment en els dos instituts mencionats, els alumnes provenien d'aquests i d'altres (Camps Blancs, Ítaca, etc.). D'aquesta manera, la prova pilot del catàleg resulta més representativa en poder treballar amb alumnes de diferents instituts del municipi.



Va haver-hi una presencialitat de 129 alumnes als tallers. Desglossant la presència per gèneres, aquesta va ser de 82 nois (63,6%) i 47 noies (36,4%). D'altra banda, el total d'alumnes que van assistir als tallers va ser de 73 alumnes en total (48 nois i 24 noies).



S'observa una major presència masculina en els tallers de la prova pilot i aquesta dada és molt positiva des d'una perspectiva de necessitats psicològiques, ja que estadísticament a les assessories la presencialitat i la demanda d'ajut és més acusada en noies que nois en la ciutat.

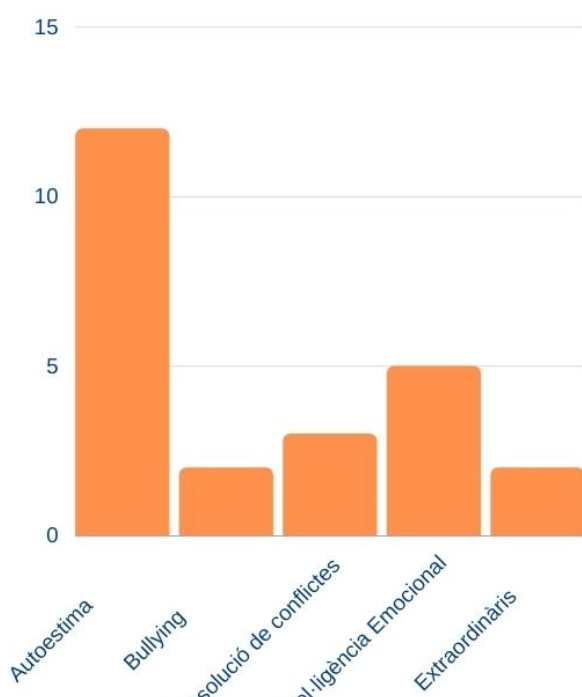
La presència de més nois als tallers de suport a l'estudi suposa un aproximament de la psicologia sense estereotipsi una porta oberta per la demanda d'ajut futura dels recursos que l'Ajuntament ofereix en un àmbit de taller interactiu i divertit en grup. D'aquesta manera es va aconseguir arribar a persones que potser no haguessin sol·licitat assessorament psicològic.

9. 2. Estructura dels tallers

Cada psicòleg feia el mateix taller del catàleg programat amb el seu grup bombolla, que van ser subgrups dels diferents cursos, amb l'objectiu inicial de què tots els alumnes fessin els mateixos tallers durant les mateixes setmanes.

Simultàniament, el professorat format anteriorment va detectar als grups necessitats de tallers més rellevants per les característiques dels alumnes i vam modificar aquesta estratègia per poder omplir aquests espais davant les necessitats observades del professorat.

Els tallers van tenir una durada de 1h per grup, en horari de 9:30 a 14:00 i durant el mes de juliol es van realitzar un total de 22 tallers del catàleg i 2 tallers amb caràcter extraordinari (que seran explicats més endavant), és a dir, un total de 24 tallers.



L'equip de psicòlegs va realitzar 12 tallers de l'activitat "Estimat'", als diferents subgrups, on tots els alumnes van passar per aquest taller.

Es van realitzar 2 tallers de bullying a 1r d'ESO, on existia una necessitat per l'alta incidència i la normalització de conductes de bullying que patien en primera persona aquest alumnes, com reforçadors i com espectadors.

A partir de la tercera setmana, es van realitzar 3 tallers de resolució de conflictes a 1r i 3r d'ESO i 5 tallers d'intel·ligència emocional als diferents cursos.

Finalment, es van fer 2 tallers extraordinaris relacionats amb prejudicis i gestió emocional a petició del professorat a 3r de l'ESO del Rubio i Ors, ja que van detectar gràcies a la formació rebuda prèviament possibles situacions de risc que explicarem a l'apartat 9.4 i 9.5 de *resultats i conclusions*.

9. 3. Metodologia

A causa de la situació excepcional de la pandèmia, els alumnes dels grups bombolla tenien hores diferents d'arribada. Per realitzar els tallers el psicòleg o psicòloga acompanyava, juntament amb el professor o professora de suport a l'estudi, al grup a l'aula respectant les distàncies de seguretat. Els tallers es feien normalment a l'aula, sempre amb mascareta i amb una separació entre taules de 1,5 m i quan era possible, ja que alguns instituts aprofitaven l'estiu per fer obres, es realitzava el taller al pati.

Com es tractava de suport a l'estudi i el context d'estiu, la seva associació amb les vacances i el bon temps contribuïa a l'absència d'alguns alumnes i a la presència d'uns altres de forma intermitent que no havien vingut la setmana anterior.

Això feia que cada taller es dediqués un temps a fer una petita presentació d'aquelles cares noves amb l'objectiu d'aproximar-se i contextualitzar la nostra presència.



En aquest context "no rutinari" de suport a l'estudi, que no pertanyia a cap avaluació ni curs escolar vigent, on molts dels joves no es coneixien perquè venien de diferents instituts i eren grups reduïts, vam poder flexibilitzar el taller. Amb aquests grups vam poder fer el taller molt més interactiu i divertit per contextualitzar-lo amb l'estiu.



Aquesta prova pilot va ser molt més flexible a l'hora de treballar i dedicar més temps a adaptar conceptes i conèixer casos particulars en grups de per exemple, 7 alumnes en contraposició als 26 alumnes d'una classe normal durant el curs escolar.

Finalment, i exclusivament en els cursos que tenien l'edat per poder gaudir de l'assessoria psicològica d'El Punt, promocionàvem aquest recurs entre tots els alumnes generals i al detectar alguna necessitat individual.

9. 4. Resultats

Als tallers es van detectar algunes dades rellevants en referència a l'adherència de la temàtica del taller amb el curs escolar. D'aquesta manera, va haver-hi més participació dels alumnes de 1r i 2n de l'ESO en tallers on la temàtica era el bullying i resolució de conflictes. D'altra banda, vam trobar més participació en alumnes de 3r, 4t i Batxillerat en temàtiques que tenien relació amb l'autoestima i la intel·ligència emocional. En aquests resultats tenen especial rellevància les diferències individuals i les característiques del grup en qüestió, però aquest fenomen que comporta una major adherència a temàtiques diferents també pot ser conseqüència de la pròpia experiència i el nivell maduratiu.

Vam trobar diferents perfils de grups bombolla, molts d'ells eren massa participatius i d'altres més introvertits. Les dinàmiques de grup i la participació també es veia condicionada per l'efecte d'arrossegament (o *bandwagon effect*), que és la tendència a repetir conductes que fan la resta de persones, és a dir, si al grup no hi havia dos o tres que intervinguessin de manera dominant, els alumnes agafaven un paper més espectador, si aquestes figures estaven presents, tots ells intervenien fin i tot quan no era necessari.

Els tallers van ser rebuts positivament, van promoure la reflexió i van donar eines a molts joves que no coneixien la funció de molts processos emocionals. Aquest debat i aquesta interacció en primera persona va

ajudar a l'equip a detectar alguns problemes notables a les aules. Vam trobar una alta incidència de conductes autolesives, d'assatjament escolar normalitzat, racisme, d'angoixa, rebel·lia i en menor mesura, de nois que començaven a fumar tabac i/o marihuana.

9.4.1 Tallers extraordinaris

A la tercera setmana de juliol el professorat de suport a l'estudi van detectar alguns senyals d'alarma a la classe de 3r d'ESO dels dilluns. Era una classe on el 90% eren nois, havien escoltat comentaris racistes, homòfobs i masclistes, així com l'existència de conductes autolesives en el passat d'algun d'ells. Van detectar que tenien moltes conductes nocives normalitzades i ens van demanar fer un taller més especialitzat. També ens van demanar ajuda pel cas d'un noi de 15 anys el qual semblava tenir una higiene descuidada i feia sovint comentaris indicadors de risc.

En aquest cas extraordinari vam intervenir el psicòleg i psicòloga de l'equip de manera conjunta, realitzant dos tallers amb una temàtica de "Prejudicis y Gestió Emocional" amb el doble objectiu de desmuntar aquells prejudicis, pensaments i conductes nocives i, d'altra banda, fer un vincle amb el noi del qual el professorat ens havia parlat sense ser invasius i poder fer un acompanyament amb ell per si es trobava en una situació de risc.

De seguida vam captar l'atenció del grup parlant i desmuntant mites que englobaven els prejudicis, la participació en aquests tallers va ser molt alta i dinàmica, la majoria ens preguntava temes d'interès per ells i nosaltres formaven un debat sense cap tabú, parlant de sexualitat, transsexuals, drogues i delinqüència. L'equip vam concloure que evidentment hi havia un problema important de cara als prejudicis en aquesta aula, però aquest fenomen era degut a la retroalimentació i l'adaptació al grup concret, ja que durant els debats molts ho reconeixien i quan exposaven una teoria

sobre un grup concret, víctimes dels seus prejudicis no sabien com argumentar-la ni com defensar-la, per exemple, parlant de transsexuals. Molts d'ells es van obrir al grup reconeixent que anaven al psicòleg i que els ajudava bastant parlar de les seves emocions en un ambient de privacitat.



Després dels tallers i amb la nostra recomanació, el professorat va posar en coneixement de serveis socials aquesta situació extraordinària per la qual es va demanar el taller i es va dur a terme una coordinació en aquest cas.

9. 5. Conclusions

Entre les conclusions positives que extraïem d'aquests tallers una d'elles ha estat la bona adherència als mateixos i l'oportunitat d'aproximar la psicologia i la gestió de les emocions a aquesta població. Com a prova pilot, podem expressar que ha sigut un èxit pel que fa a la seva recepció i feedback de l'alumnat. Poder provar els tallers per a fer posteriors readaptacions en el contingut i en la metodologia ha estat clau per tal d'oferir un millor catàleg de recursos de gestió emocional.

Per altra banda, vam treballar en contextos multiculturals, inclòs amb persones que acabaven d'arribar abans de la pandèmia, que va

interrompre la presencialitat escolar i no coneixien bé l'idioma. No vam veure en aquest sentit cap tipus de senyal d'exclusió social ni conductes amb matisos racistes, més aviat al contrari, els i les joves van ser molt inclusives en totes les intervencions.

10. TALLERS DEL CATÀLEG ALS INSTITUTS

10.1 Descripció

A principis del mes de setembre es va dur a terme la realització dels tallers del Catàleg Omplint espais als instituts públics i concertats del municipi. El projecte va ser presentat i rebut amb molt d'interès per part dels docents i la demanda de tallers va ser elevada des d'un inici.

Durant el primer trimestre del curs (setembre-desembre) es va arribar a 5 instituts del municipi: INS Rafael Casanova, INS Itaca, Col·legi Sant Josep, Col·legi Salesians i Pedagogium COS.

Com la demanda era oberta a tot el curs 2021-2022, a més d'aquests 5 instituts, també hi ha la previsió de fer tallers al INS Rubió i Ors durant el mes d'abril de l'any 2022. La demanda de tallers segueix oberta i es preveu arribar als instituts que encara no hagin sol·licitat els tallers.



10.2 Metodologia

En línies generals, la metodologia dels tallers era principalment interactiva i dinàmica, afavorint sempre la participació de l'alumnat i el fet de fer servir un llenguatge comprensible per a fer arribar els missatges claus de cada taller.

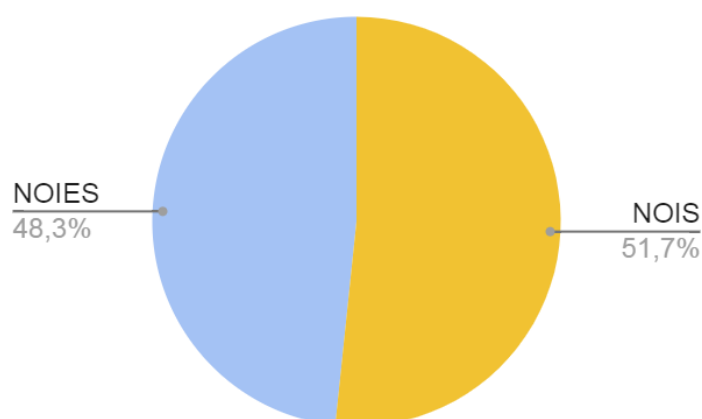
En l'*apartat 3.Catàleg*, hem fet el desglossament de cada taller de manera més detallada.

L'estructura bàsica dels tallers era començar amb una petita introducció del concepte a tractar, mitjançant el debat aprofundíem en la comprensió i facilitació d'eines de gestió de cada situació involucrada i finalitzàvem el taller donant a conèixer l'assessoria del Punt i els seus diferents serveis (en majors de 16 anys) i del Trob@'t (en menors de 16 anys).

10.3 Resultats

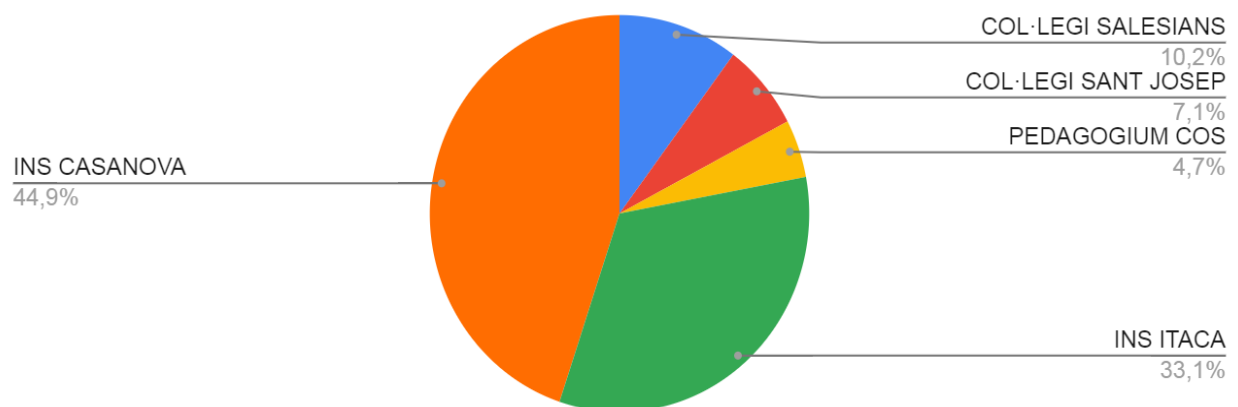
Amb les demandes fetes fins al moment de redactar la present memòria, es calcula arribar a més de 4000 alumnes en els 6 instituts mencionats en durant l'any 2021 i 2022. D'aquests 4000, s'ha arribat al mes de desembre a un total de 2725 alumnes.

Pel que fa a indicadors, i per tal de facilitar la comunicació de les dades, vam fer un comptatge d'alumnes per gèneres, obtenint els percentatges següents:

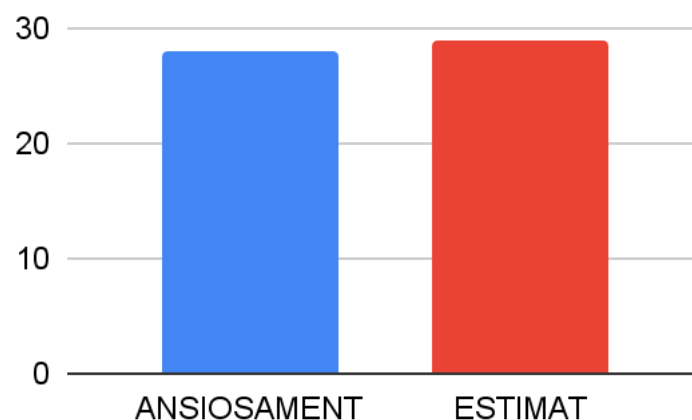


De cara a futurs projectes, entenem que seria més representatiu el fet que omplissin ells mateixos el gènere amb el qual se senten identificats o identificades.

Si fem una primera classificació, veiem que la realització de tallers a cada institut ha estat la següent:



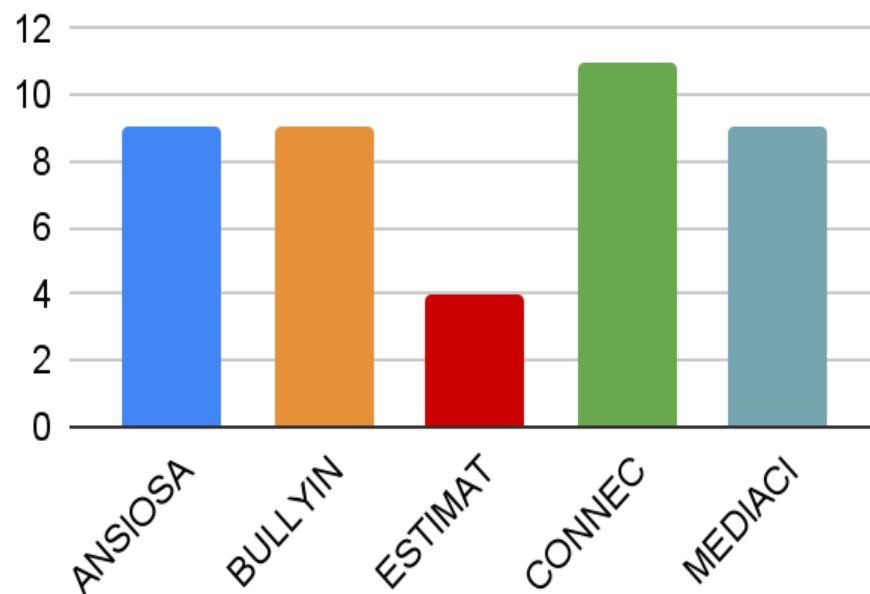
L'institut Rafael Casanova ha estat el centre que més tallers ha realitzat, amb un total de 57 tallers (29 ESTIMA'T i 28 ANSIOSAMENT), arribant a 1087 alumnes.



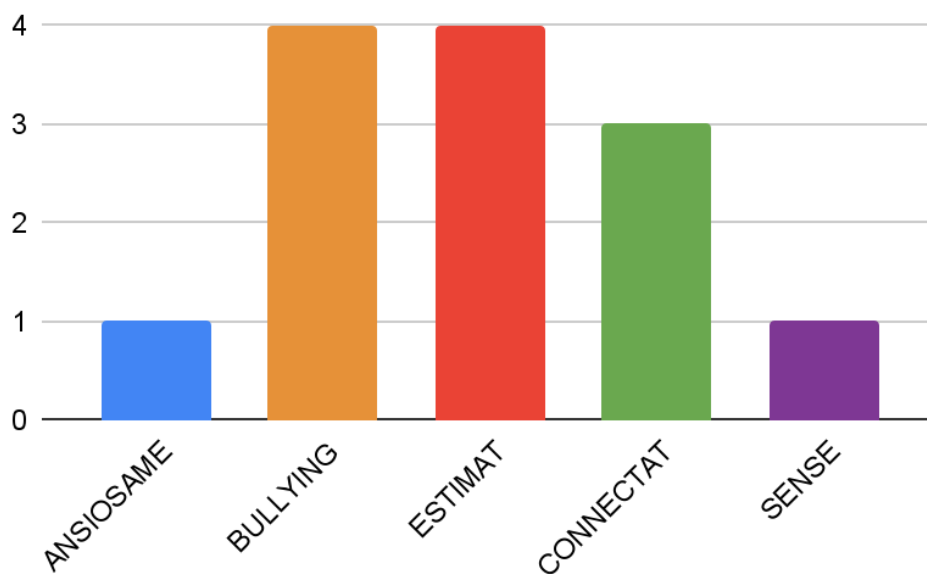
Està previst per a l'any 2022 realitzar els següents tallers a l'institut Rafael Casanova: Ansiosament a les 7 línies de 1r de la ESO i Sense tabús a les 7

línies de 2n de l'ESO, arribant així a realitzar 71 tallers en aquest institut i arribant aproximadament a un total de 1450 alumnes.

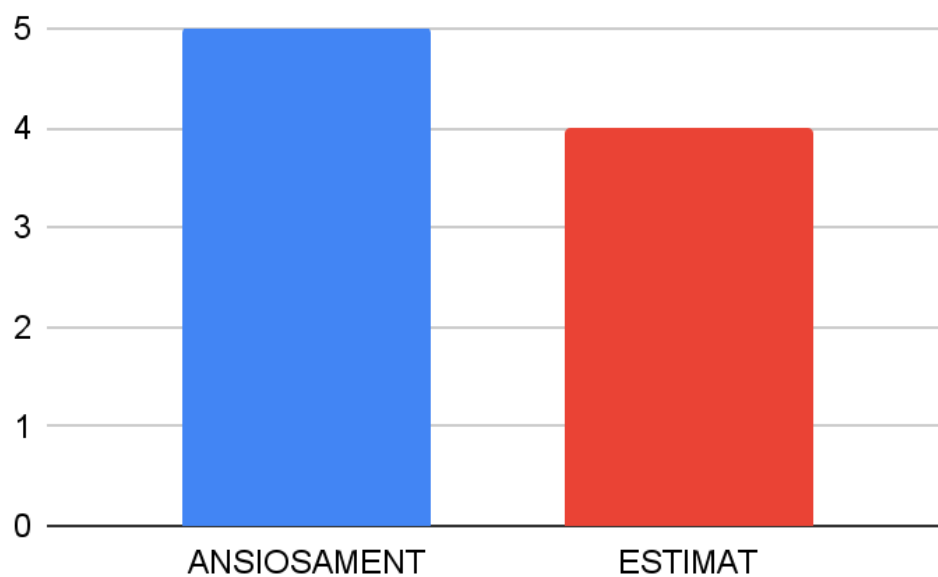
L'institut Itaca ha realitzat una demanda més variada de tallers que desglossem a continuació:



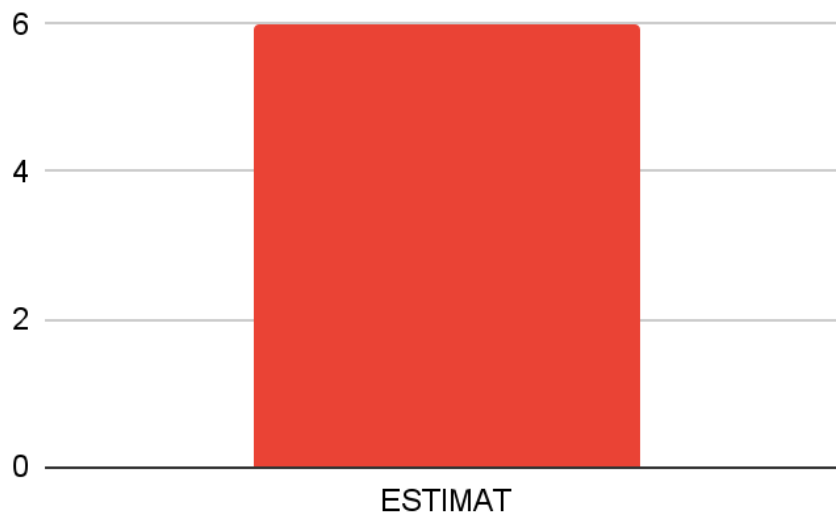
Pel que fa al Col·legi Salesians, la demanda ha estat la següent:



El col·legi Sant Josep ha demanat els següents tallers:

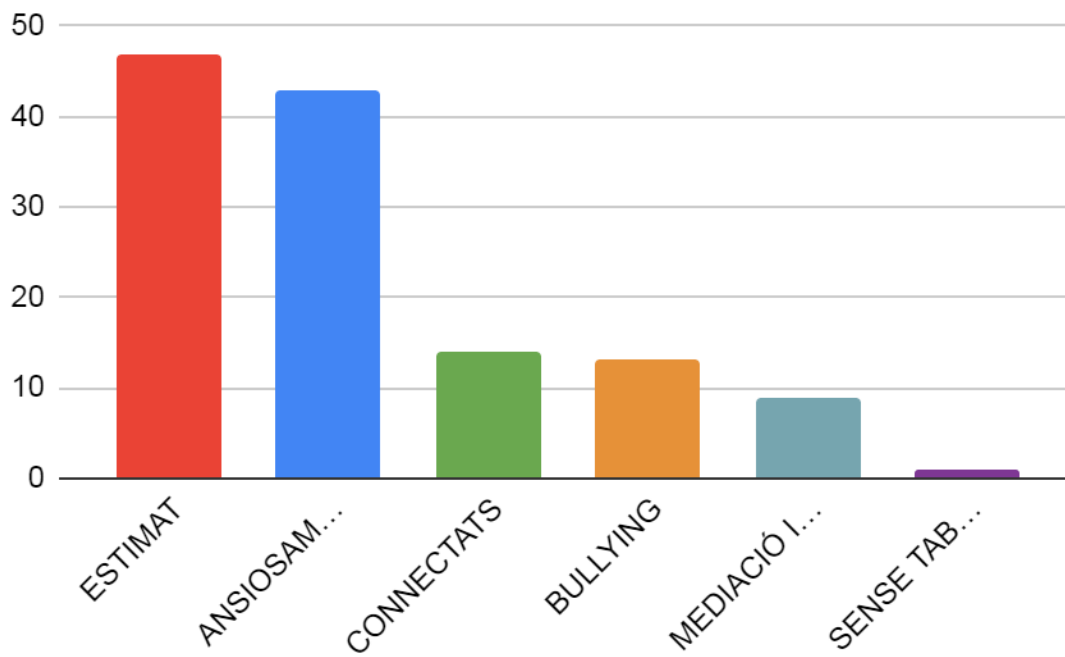


I per últim, l'insitut Pedagogium Cos ha fet els següents tallers:

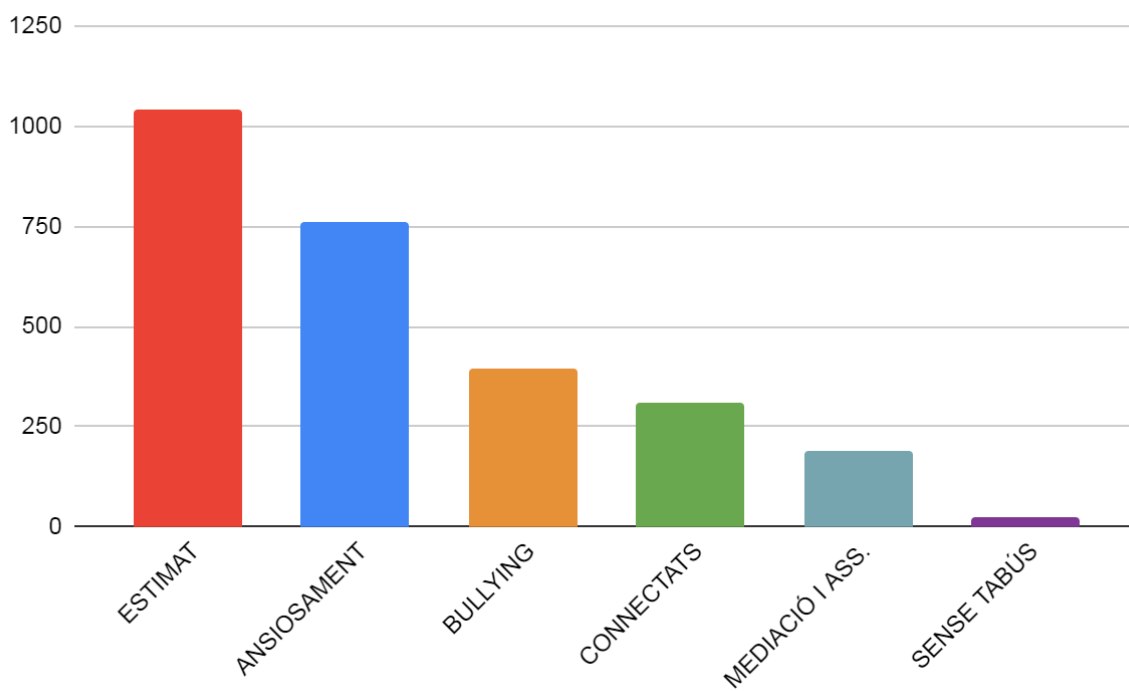


De cara a l'any 2022 aquest institut també ha demanat el taller Ansiosament per a realitzar a totes les línies de 4 de l'ESO, per tant, es calcula arribar a fer 10 tallers en aquest centre i arribar a un total de 178 alumnes d'aquest institut.

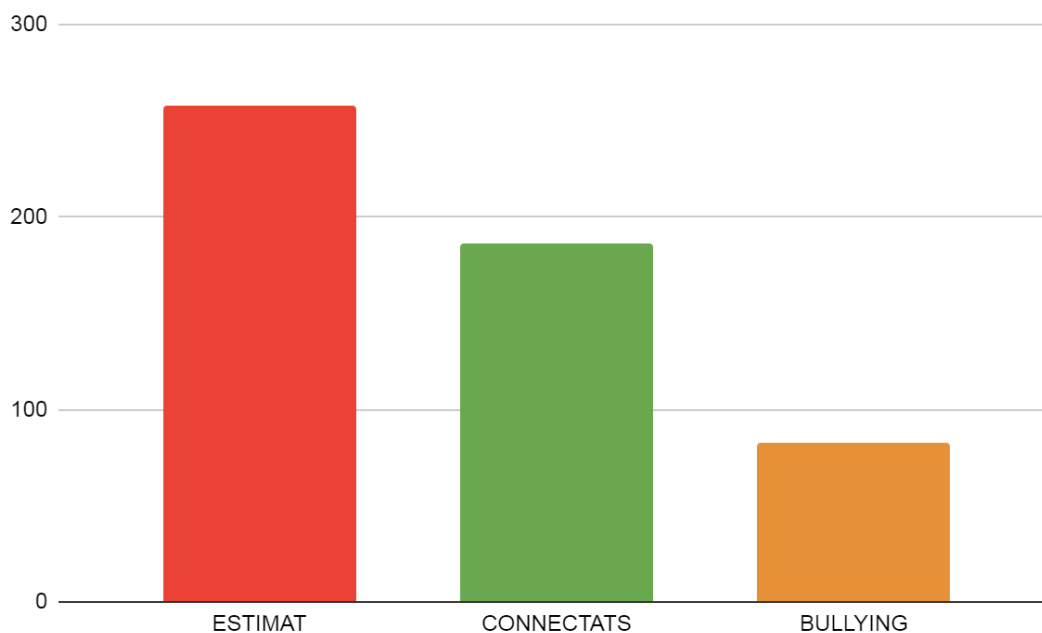
El nombre total de tallers realitzats



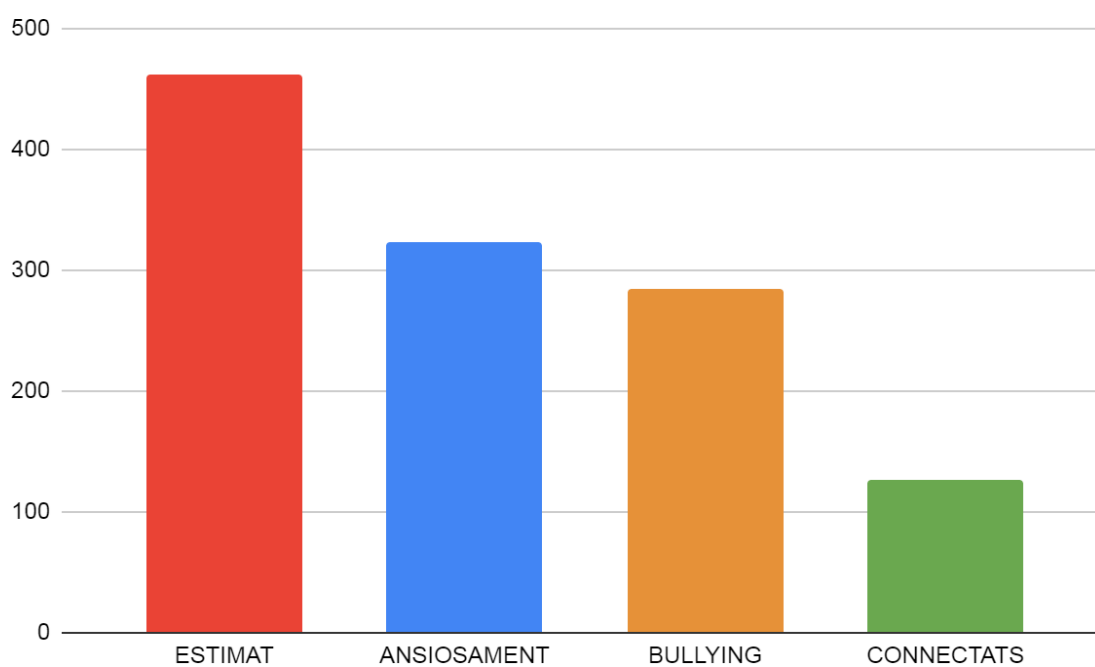
El nombre total d'alumnes que han rebut cada taller ha estat el següent:



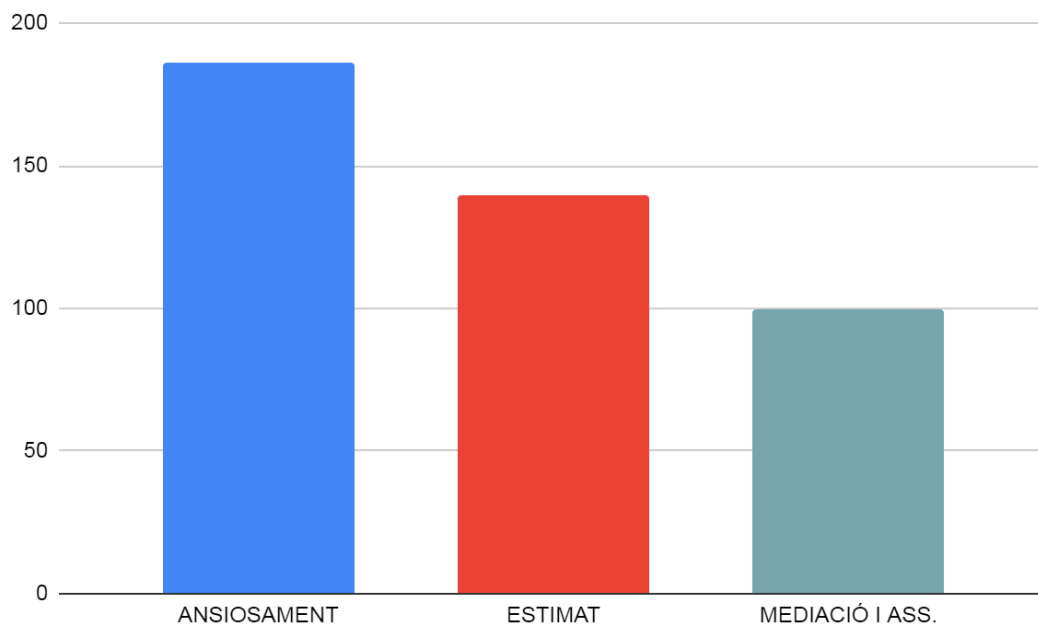
Si desgranem les dades per cursos, els alumnes de 1 d'ESO han rebut:



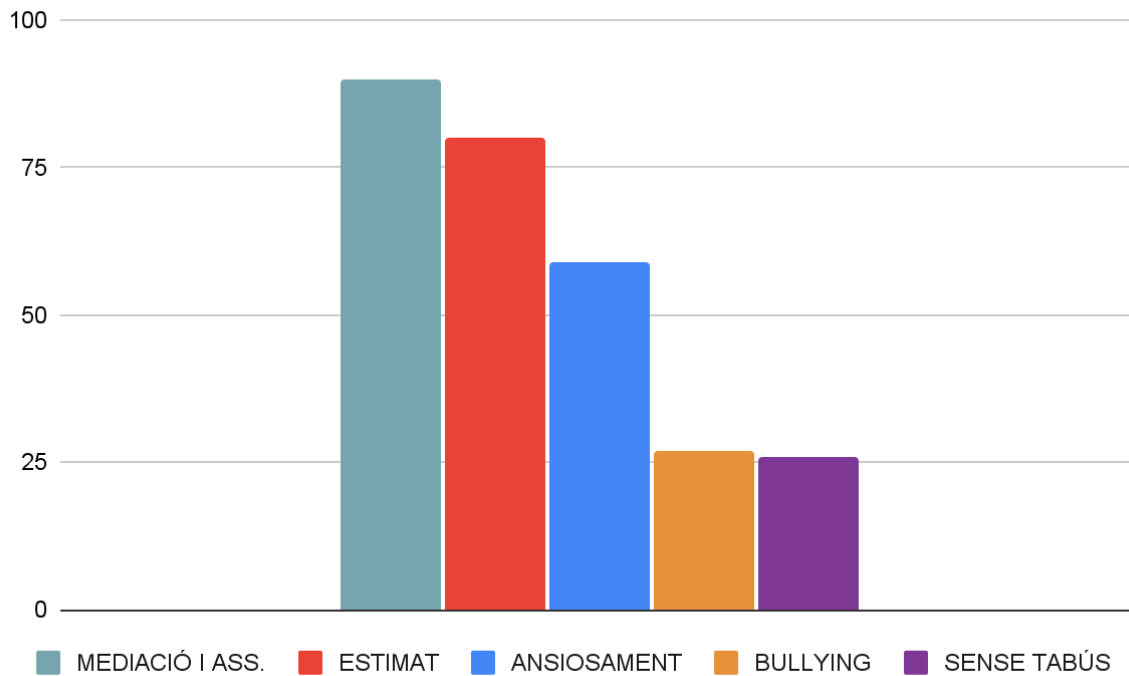
Els alumnes de 2 d'ESO han rebut:



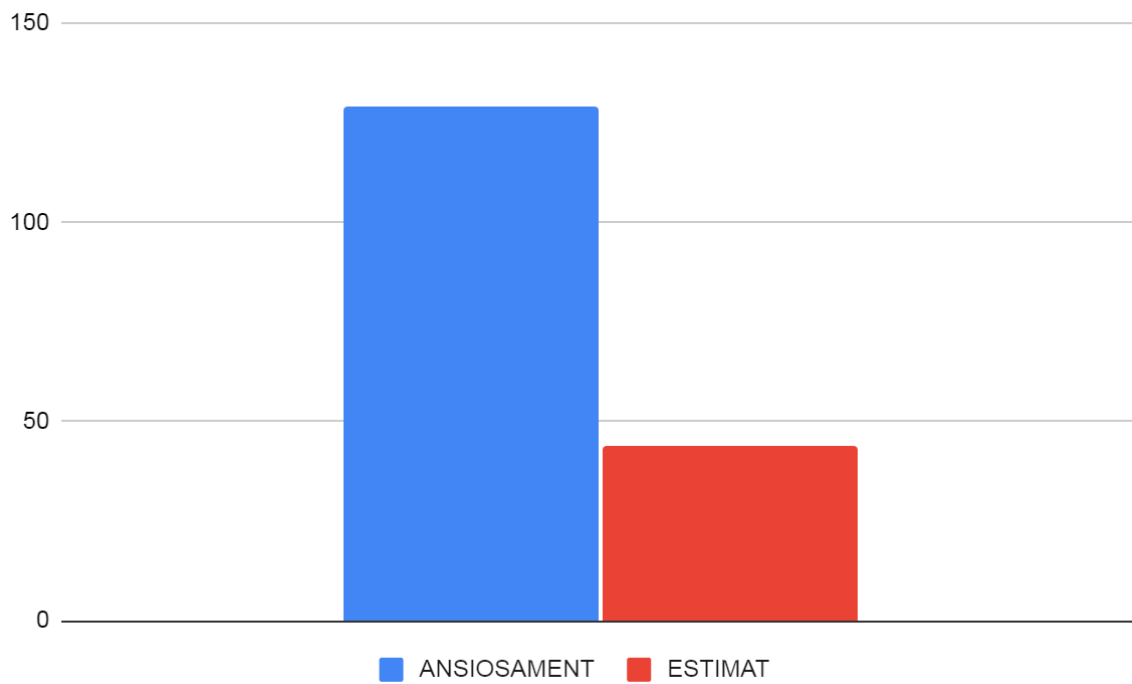
Els alumnes de 3 d'ESO han rebut:



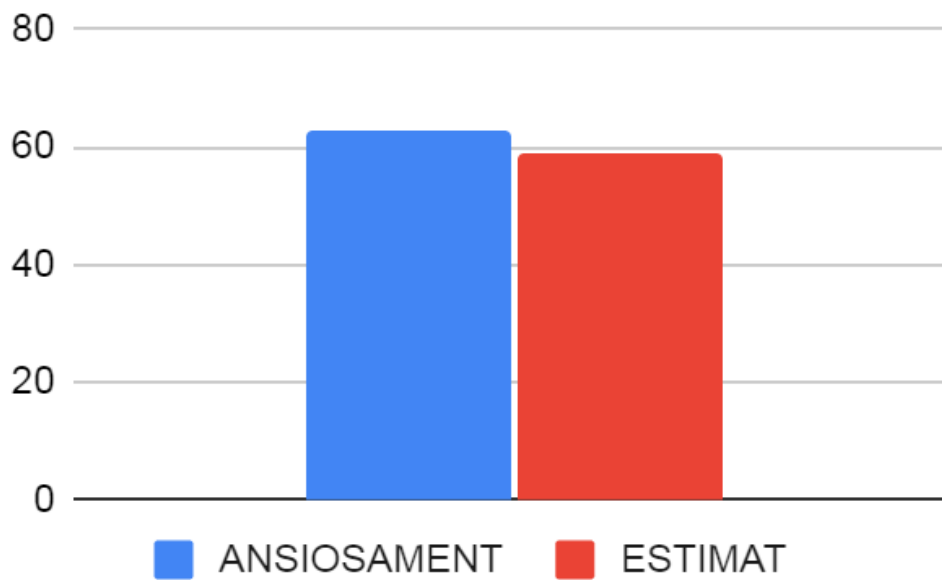
Els alumnes de 4 d'ESO han rebut:



Els alumnes de 1r de batxillerat:

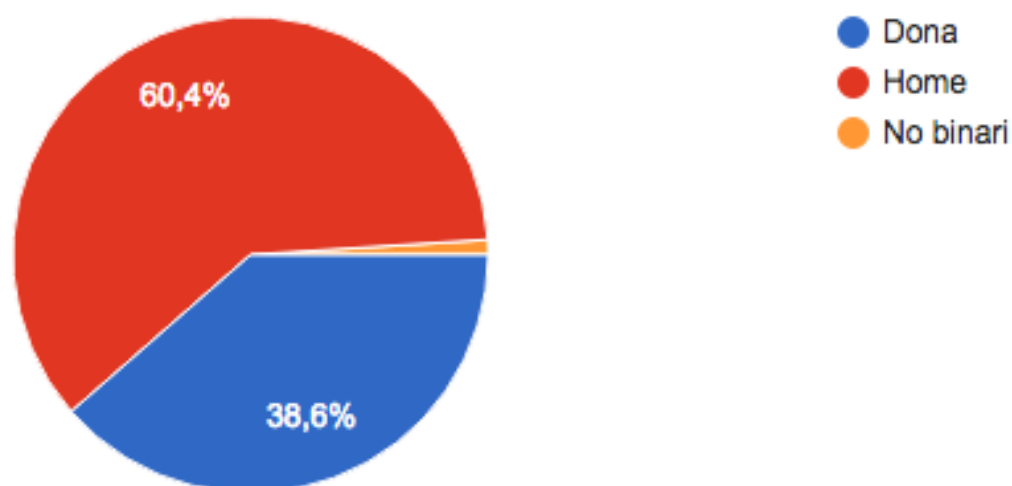


Els alumnes de 2n de batxillerat:

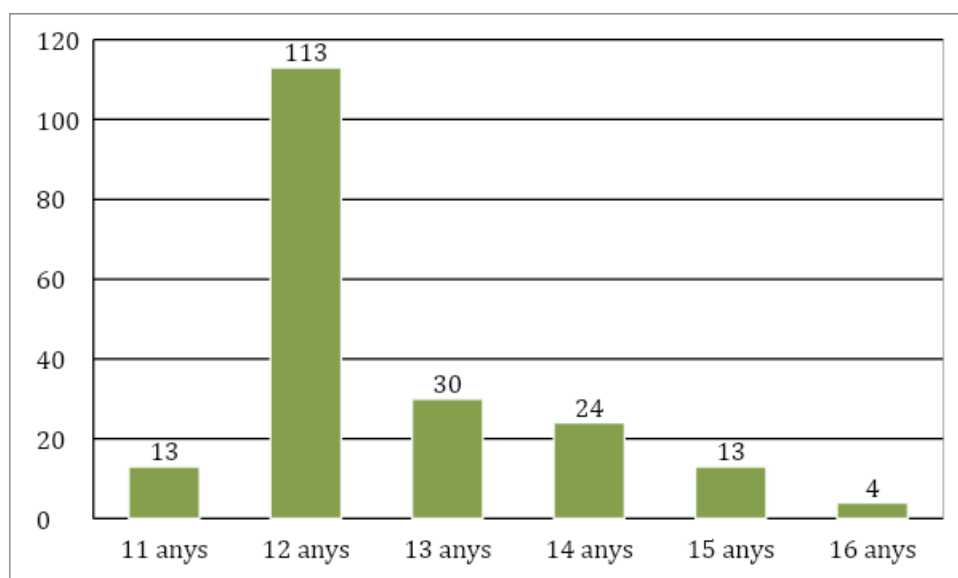


10.4 Valoració dels alumnes

Al mes de desembre, vam fer arribar als coordinadors una enquesta de valoració pels alumnes dels diferents instituts que havien realitzat els tallers de gestió emocional.



Va ser contestada per 197 alumnes dels diferents instituts de Sant Boi, 119 nois, 76 noies i 2 persones no binàries.



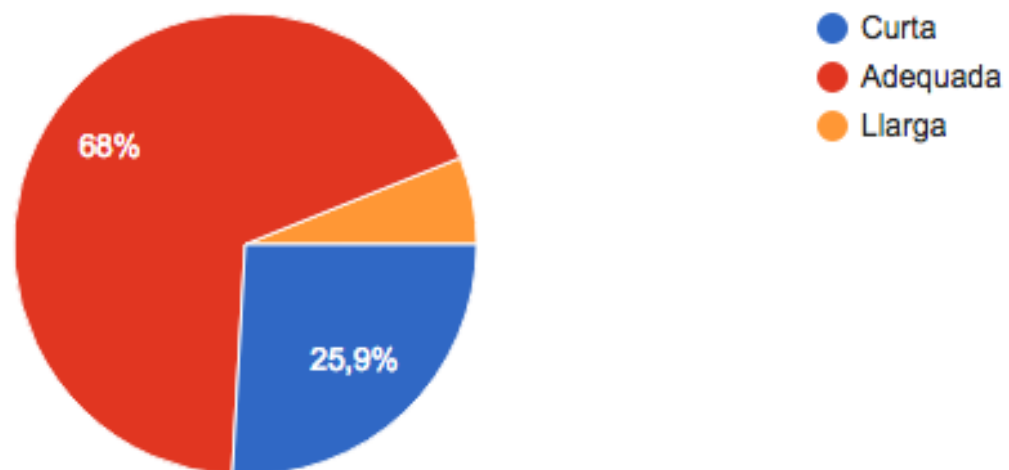
Aquesta valoració la van realitzar nois i noies d'11 a 16 anys, però majoritàriament alumnes de 1r i 2n d'ESO de dotze anys.

1. De què anava el taller que has fet? Com ho resumiries amb les teves paraules?

El nostre objectiu era que els alumnes capten el missatge del taller en una hora de temps, la majoria dels alumnes van contestar el següent en aquesta pregunta oberta:

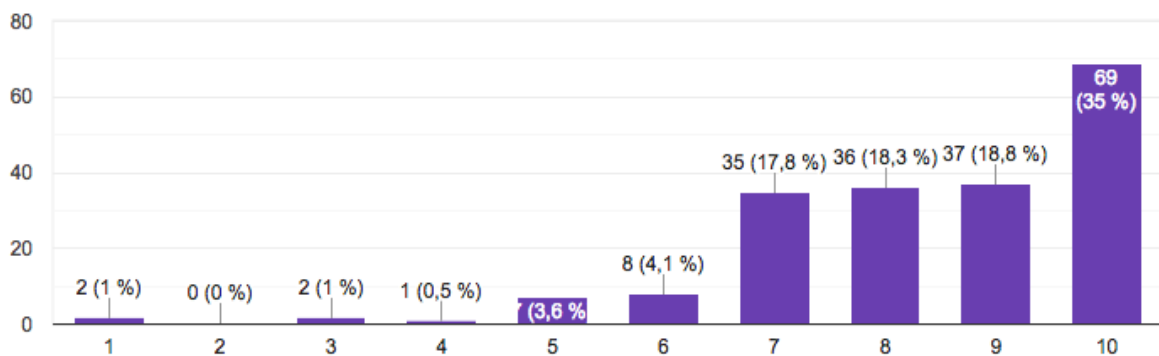
- De salut mental.
- Ansietat.
- Gestió emocional.
- Dels nostres problemes.
- Del bullying i ens posaven d'exemple el comportament dels nazis.
- Dels sentiments.
- D'autoestima i com estimar-nos.
- Del bullying i el racisme.

2. La duració del taller t'ha semblat:



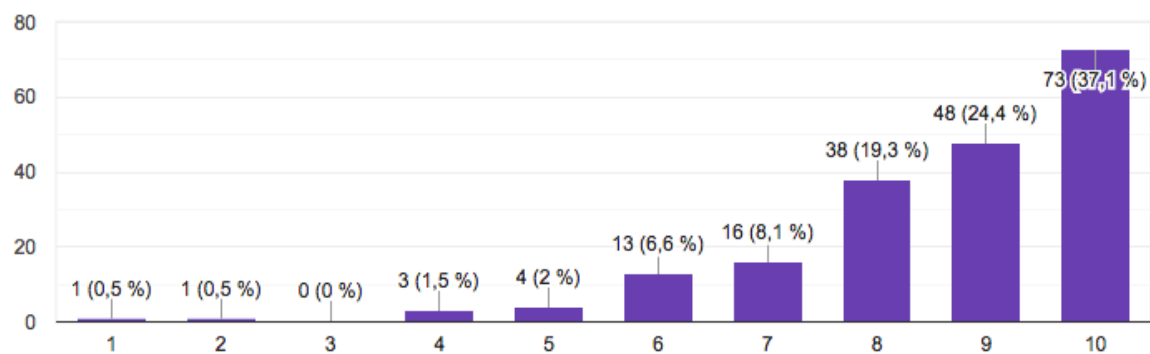
A 134 alumnes la durada els hi va semblar adequada, a 51 els hi va semblar curta i 12 la van trobar llarga.

3. Del 1 al 10. ¿Com d'interessant t'ha semblat?



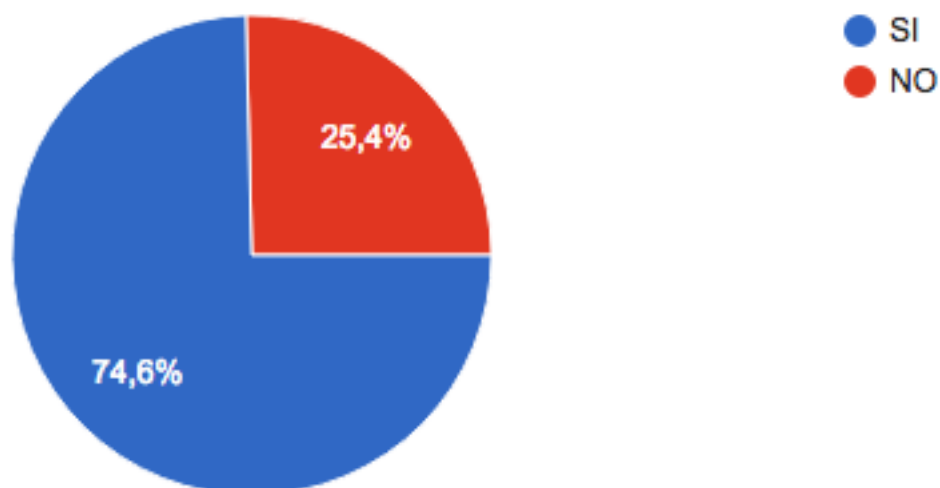
De forma general, el taller té una mitja de valoració de 8,5 pels alumnes dels instituts.

4. Comunicació utilitzada



La comunicació als tallers va ser valorada amb una mitja de 9.

5. Creus que has après alguna cosa nova que puguis aplicar ?



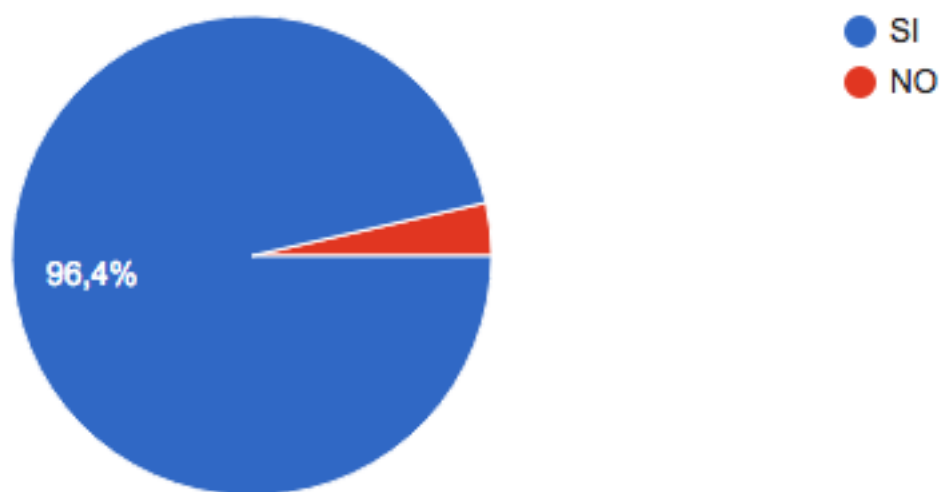
La gran majoria, 147 alumnes van referir que si havien après alguna cosa nova per aplicar al seu dia a dia, 50 alumnes van contestar negativament.

6 .Què has après?

Vam posar aquesta pregunta oberta i els comentaris que més vam rebre van ser els següents:

- *He après que en un dibuix es poden veure moltes coses*
- *Coses sobre el bullying*
- *Controlar millor les meves emocions*
- *A conèixer realment el significat de les emocions*
- *A gestionar quan m'enfado*
- *Què tenim que defensar i ajudar-nos entre tots*
- *Tenim que ajudar a qui fan bullying*
- *Què el bullying es molt perillós*
- *Respectar als altres*
- *El que es l'ansietat*
- *Que tenim que estimar-nos més*

7. Recomanaries el taller als teus amics i amigues?



190 alumnes van compartir que recomanarien el taller als seus amics i amigues i 7 van contestar negativament.

8. Quins dubtes t'han quedat?

En aquesta pregunta oberta, la majoria especificava que no els hi havia quedat cap dubte i que el taller havia estat molt bé. Encara així recollim les més rellevants d'alumnes que han expressat un espai per omplir als diferents tallers:

- Mecanismes per detectar l'ansietat
- La definició d'altres emocions secundàries
- Com tranquil·litzar-se després d'un fet fatídic
- Com evitar les emocions que no ens agraden

9. Opcional: Reflexions, comentaris, suggeriments...

La majoria dels alumnes van expressar el seu agraïment pel taller i ens comenten que va estar molt divertit i van aprendre molt. De la mateixa forma recollim reflexions, comentaris i suggeriments d'alumnes més rellevants:

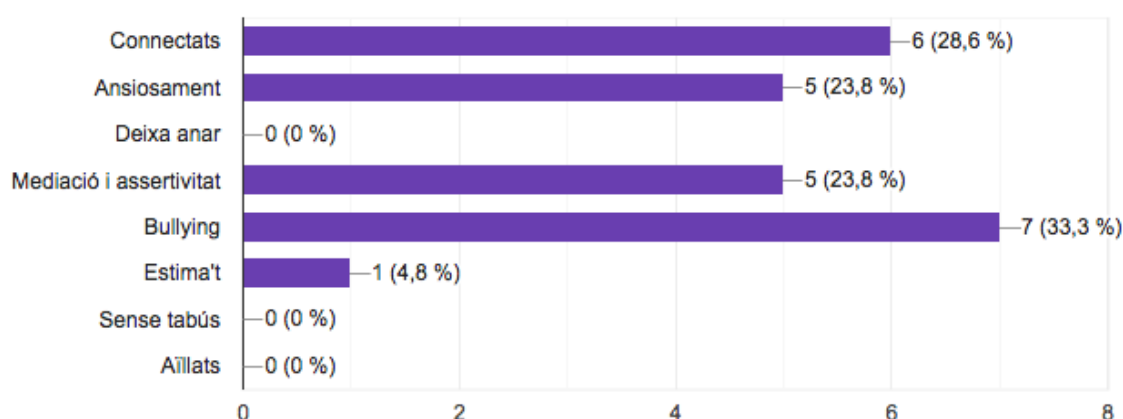
- Voldria que fos més llarg el taller
- Explicar altres emocions de manera més concreta
- Fer el taller amb més moviment
- Jo no vaig participar molt perquè no m'agrada expressar-me amb molta gent.
- S'haurien de fer més tallers així

10. 5. Valoració del professorat

Es va realitzar un altre formulari per conèixer la valoració del professorat que va estar present durant els tallers als diferents instituts.

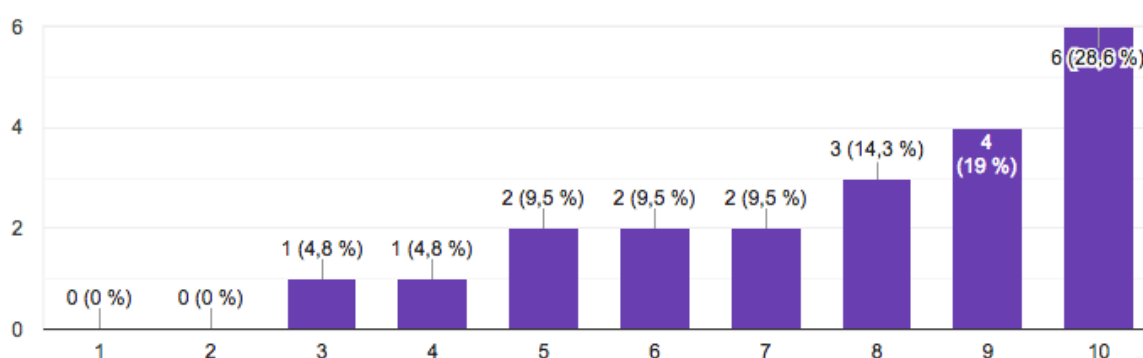
El total de professors que van contestar l'enquesta de valoració va ser de 21 professors i professores.

1. Quin taller es va realitzar al vostre centre?



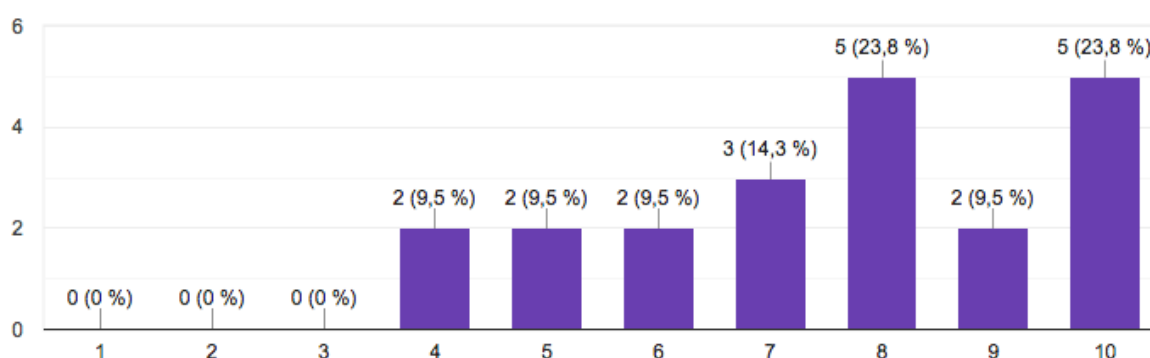
La majoria de professors i professores que van realitzar la valoració van estar presents a tallers d'emocions (connectats), ansietat, mediació i assertivitat i bullying.

2. Valora del 1 al 10 el grau de satisfacció general amb el taller



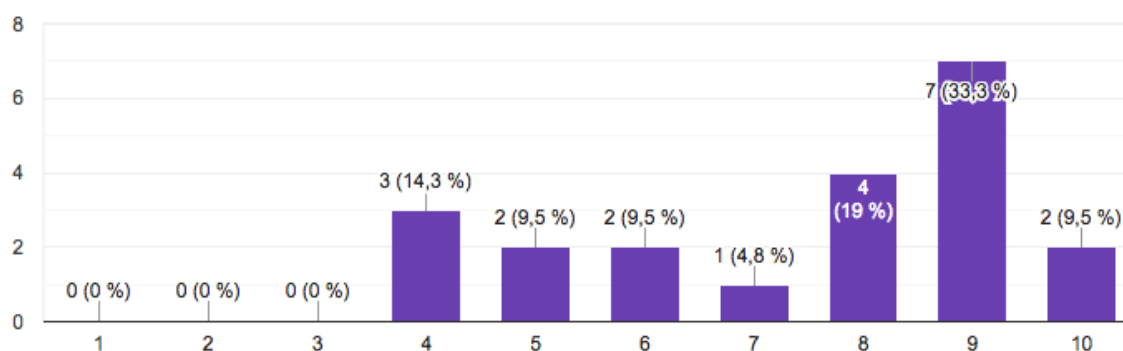
La mitjana de la valoració del professorat va ser de 7,5 punts referents amb el grau de satisfacció amb el taller.

3. Valora del 1 al 10 el grau de dinamització del taller



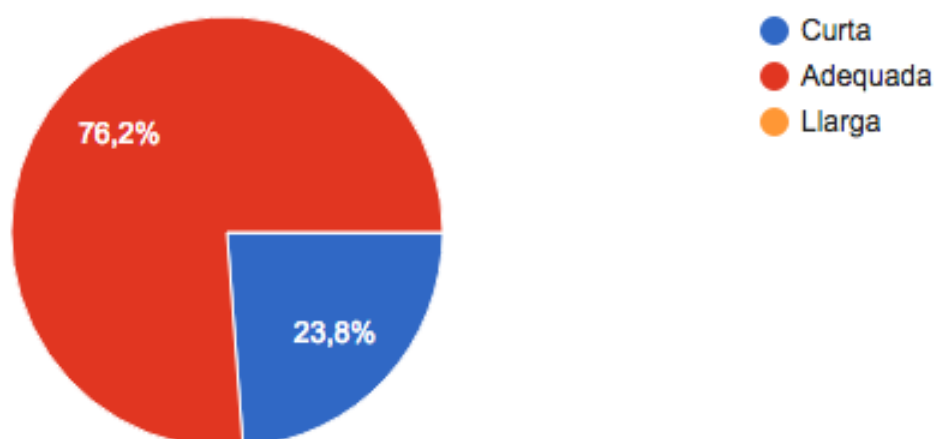
Es va valorar amb una mitjana de 8 la dinamització del equip de psicòlegs als tallers de gestió emocional.

4. Valora del 1 al 10 en quin grau s'han complert les expectatives en relació amb el taller



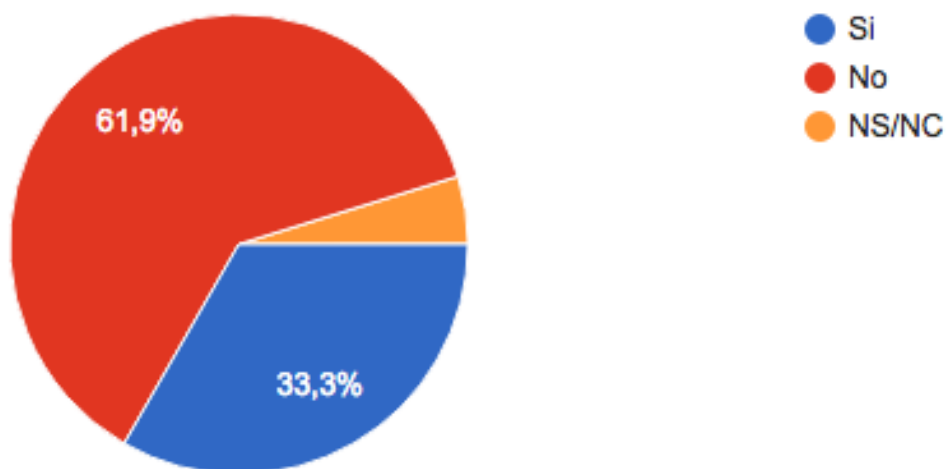
La mitjana d'expectatives va ser de 8,8 en relació amb els tallers.

5. La duració dels tallers et va semblar...



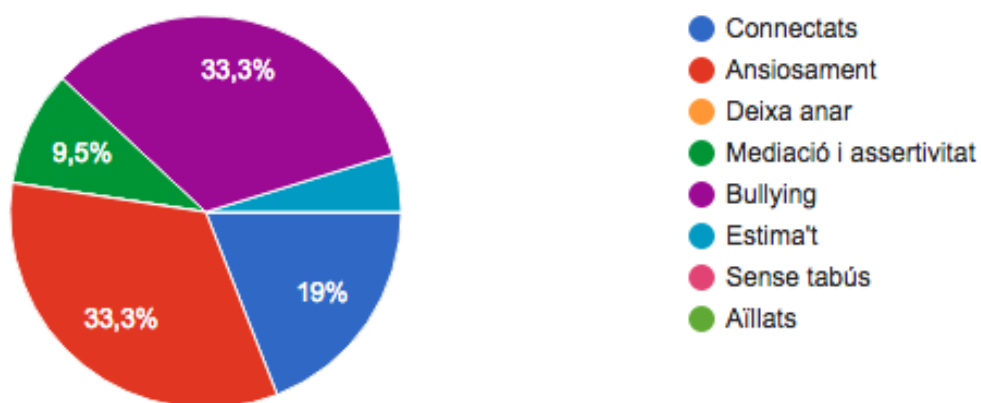
El professorat va manifestar en un 76,2% que li va semblar una duració adequada. El 23,8% va veure la durada del taller curta.

6 Com a professor/a, penses que ara tens més eïnes per fer seguiment de les temàtiques tractades?



El 61,9% va contestar que no tenia més eïnes per fer el seguiment, el 33,3% va manifestar que si i un 4,8% NS/NC.

7. Dels tallers realitzats, el que ha estat més útil pels alumnes ha sigut:



En opinió del professorat, Bullying i Ansietat han estat els tallers més útils pels alumnes en un 33,3% cadascú. Connectats va ser el més útil en un 19% i per últim mediació i assertivitat (9,5%) i estima't (4,8%).

8. Suggestiments de millora

El professorat va manifestar els següents suggeriments:

- Pot ser, treballar més la dinàmica de grup
- Faltaria una segona sessió del mateix
- Que els tallers siguin més freqüents
- Més durada
- Pot ser més sessions per tractar el bullying
- Aportar més maneres de gestionar les emocions

10.6 Conclusions

La resposta general dels alumnes i l'acollida dels tallers de gestió emocional va ser molt positiva. Aquesta aproximació massiva als joves i adolescents de la ciutat a tingut molt bona acollida. Un punt fort d'aquests tallers es la vinculació de repetir diferents tallers a una mateixa classe, ja que els alumnes de seguida et coneixen i s'obren d'una manera més fàcil en base a les seves problemàtiques. Molts adolescents esperaven a que el taller s'acabés per parlar de la seva problemàtica de manera individual, han hagut alguns incidents a les aules que s'han recollit amb èxit pel professorat (casos de bulimia, abusos sexuals, bullying...), que l'equip de psicòlegs ha posat en coneixement del tutor. Generalment, els tallers han sigut molt favorables i reconfortants de forma bidireccional.

Encara s'ha de reforzar més la perspectiva de gènere a les aules, els temes relacionats amb el racisme i l'homofòbia. Detectem una carència molt gran en aquests temes.

Aquests primer aproximament als alumnes ens ha servit d'experiència per posar en marxa nous projectes que remarcarem a l'*apartat 13*.

11. CURS ONLINE DE GESTIÓ EMOCIONAL

Durant els mesos d'octubre i novembre del present any 2021 es va dur a terme un curs online de gestió emocional per tal de posar en marxa estratègies per als i les joves de Sant Boi que estiguessin interessats i interessades en abordar situacions quotidianes d'ansietat, problemes familiars, problemes de parella, gestió de la ira, fomentar l'autoconeixement i l'autoestima i suport en la presa de decisions entre d'altres.

Unes setmanes després del període d'inscripció es va fer arribar a les persones interessades un tríptic amb els temes a tractar a cada sessió.



Gestió de les emocions

Programació de continguts

21/10- 18:00 a 20:00
Planificació del curs, detecció de necessitats, introducció i dinàmiques per a treballar l'autoestima a càrrec de Jessica Altemir Oró.

28/10- 18:00 a 20:00
Gestió de la ira, estratègies per a canalitzar les emocions i resolució de conflictes de manera efectiva a càrrec de Jessica Altemir Oró.

04/11- 18:00 a 20:00
Relacions interpersonals i dependència emocional en relacions de parella a càrrec de Jessica Altemir Oró.

11/11- 18:00 a 20:00
Gestió de les relacions, deconstruir prejudicis i dinàmica 'Carta al teu jo futur' a càrrec de Jose Manuel Murillo López.

18/11- 18:00 a 20:00
Gestió de l'ansietat mitjançant la Teràpia Racional Emotiva Cognitiva de Albert Ellis a càrrec de Jose Manuel Murillo López.

25/11- 18:00 a 20:00
Xarxes socials i falsa felicitat a càrrec de Jose Manuel Murillo López.



Psicòlegs

Jessica Altemir Oró- Psicòloga amb menció en intervenció clínica en trastorns mentals i del comportament, i amb formació especialitzada en violència masclista.

Jose Manuel Murillo López- Psicòleg clínic i forense amb formació especialitzada i experiència en intervenció en suïcidis, drogodependències, trastorns de la conducta alimentària,

jaltimir@santboi.cat
jmmurillo@santboi.cat

Servei d'Informació Juvenil El Punt
93 652 98 43 ☎ 073 03 04 95 📱

Horaris atenció:
De dimarts a dijous de 16 a 19:30h.
Dilluns i divendres de 10 a 14:00h.



AIJUNTAMENT DE
SANT BOI DE LLOBREGAT



J Jovenlit



SB
SANT BOI DE LLOBREGAT

11.1 Estructura del curs

- **Primera sessió:**

- o Vam ensenyar la planificació del curs i alhora vam demanar la participació de les persones assistents per tal d'una més eficient detecció de necessitats. La primera temàtica que vam tractar va ser l'autoestima i dinàmiques per afavorir la millora d'aquesta. De les necessitats detectades es van incloure en les posteriors sessions alguns dels temes següents: assertivitat i gestió de la culpa, com gestionar les càrregues familiars i com afrontar diferents situacions de caire social.

- **Segona sessió:**

- o En la segona sessió, la temàtica principal va ser facilitar estratègies per una més adequada gestió de la ira, així com recursos per a canalitzar les emocions i afavorir una resolució de conflictes més efectiva.

- **Tercera sessió:**

- o En la tercera sessió, a més de les relacions interpersonals i la dependència emocional en les relacions de parella, vam aportar recursos per gestionar les càrregues familiars i eines per aprendre a deixar anar el que no ens pertoca.

- **Quarta sessió:**

- o En la quarta sessió, vam parlar de la importància de deconstruir prejudicis, vam parlar de conflictes intrapersonals en el col·lectiu LGTBli vam dur a terme la dinàmica "Carta al teu futur", que consisteix en fer-se un seguit de preguntes al seu jo futur. Aquest exercici busca endreçar les metes i objectius, així com ser conscient del camí fins aquests.

- **Cinquena sessió:**

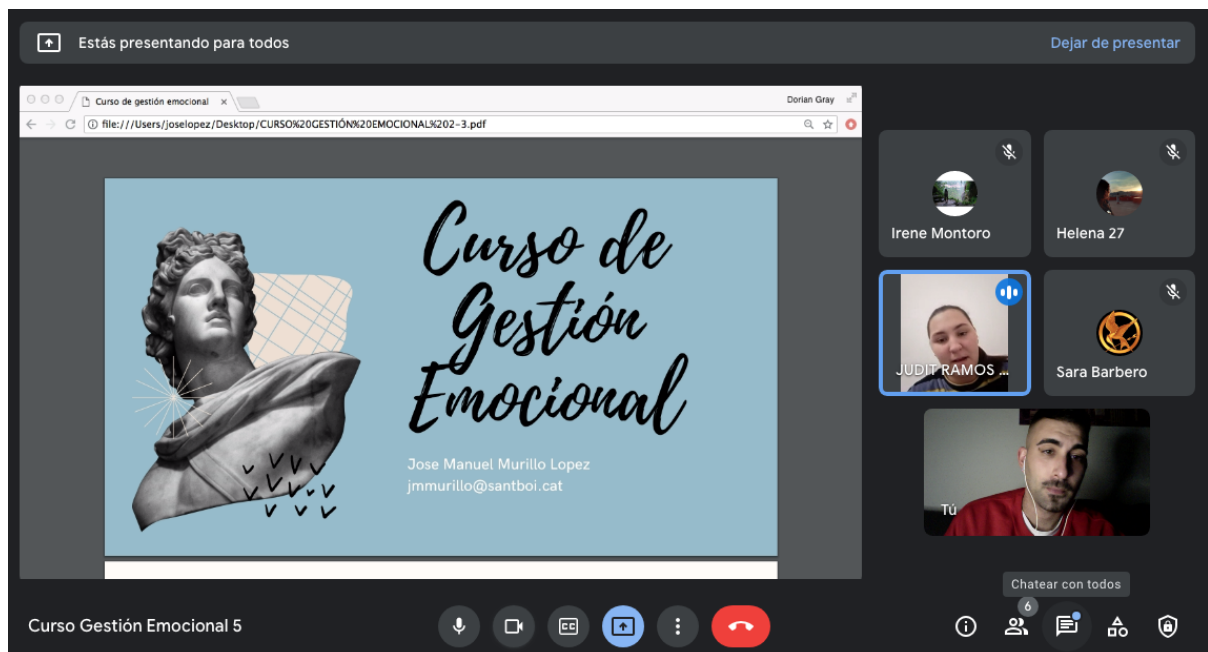
- o En la cinquena sessió, vam parlar de l'ansietat, pel fet de ser un tema molt present i transversal en les vides de tot el jovent. Vam fer una exposició de la Teràpia Racional Emotiva-Cognitiva (TREC) d'Albert Ellis, amb casos clínics reals.

- **Sisena sessió:**

- o En la darrera sessió, vam parlar de com les xarxes socials afecten l'estat anímic i ens creen una comparació casi inconscient en termes de falsa felicitat. També vam fer un tancament del curs gestionant dubtes de les persones assistents i vam passar el formulari de valoració, del qual en veurem els resultats en l'apartat 12.4. Valoració de les persones participants.

La presentació de cada sessió es va fer a través de la plataforma Google Meet amb una presentació de diapositives elaborada prèviament per l'equip de psicòlegs amb la finalitat d'il·lustrar tots els conceptes mitjançant activitats per tal de fer més dinàmica la sessió. A cada sessió, es va incloure un espai on s'entregaven un seguit de recursos alternatius per a seguir treballant la temàtica tractada i es dedicava una estona per a resoldre els dubtes que haguessin pogut sorgir durant la sessió.

Adjuntem a continuació dues imatges de com es va portar a terme el curs:

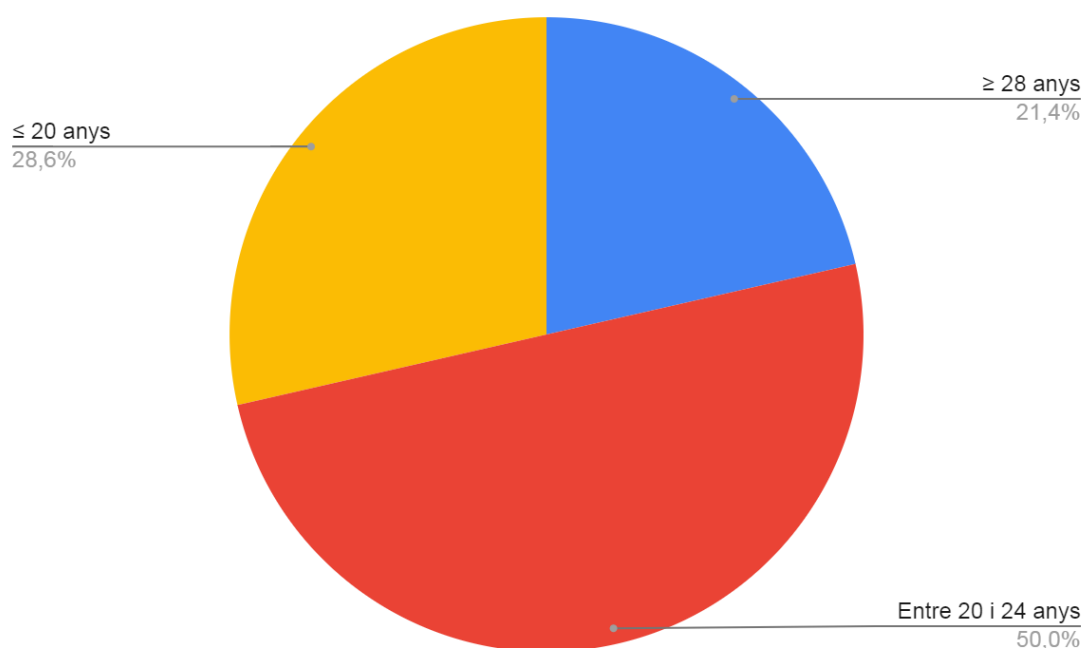




11.2 Participants.

La durada d'aquest curs va ser del dia 21 d'octubre al dia 25 de novembre, de manera setmanal, tots els dijous. L'horari escollit va ser de 18:00h a 20:00h, per tal d'afavorir l'assistència.

Es van inscriure 14 joves, 11 noies i 3 nois de diferents edats (entre 16 i 30 anys).



La participació havia de ser del 80% per tal d'obtenir el certificat d'assistència (únicament es podia acumular una absència).

Tot i no obtenir el certificat si realitzaven més d'una absència, se'ls va comunicar que podrien assistir a les sessions que esdevinguessin del seu interès, sense cap tipus de restricció.

Durant les sis setmanes que va durar el curs van haver-hi baixes per diferents motius, entre aquests el més rellevant va ser que alguns joves van trobar treball de tardes i l'horari no era compatible amb l'assistència al curs, però es van rebre missatges d'agraïment i valoracions positives de les temàtiques tractades.

El dia d'abans de cada sessió del curs se'ls feia arribar per correu electrònic un enllaç de Google meet programat per a dur a terme la sessió. L'assistència al curs, registrada sessió a sessió va ser la següent:

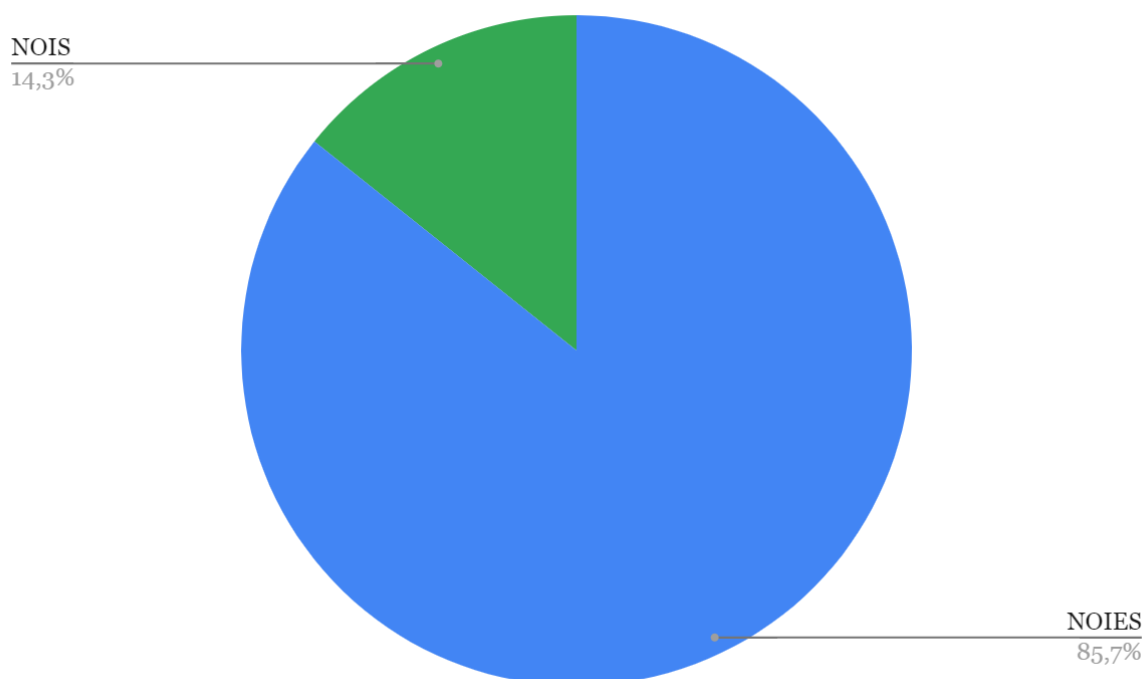
	Nois	Noies	Total
Primera sessió	2	7	9
Segona sessió	2	6	8
Tercera sessió	1	6	7
Quarta sessió	1	6	7
Cinquena sessió	1	6	7
Sisena sessió	1	6	7

Dels 14 participants inicials 7 van obtenir el certificat d'assistència del curs amb un aprofitament complet de tots els recursos i eines emocionals amb les que l'equip de psicòlegs treballa amb els usuaris en la pràctica.

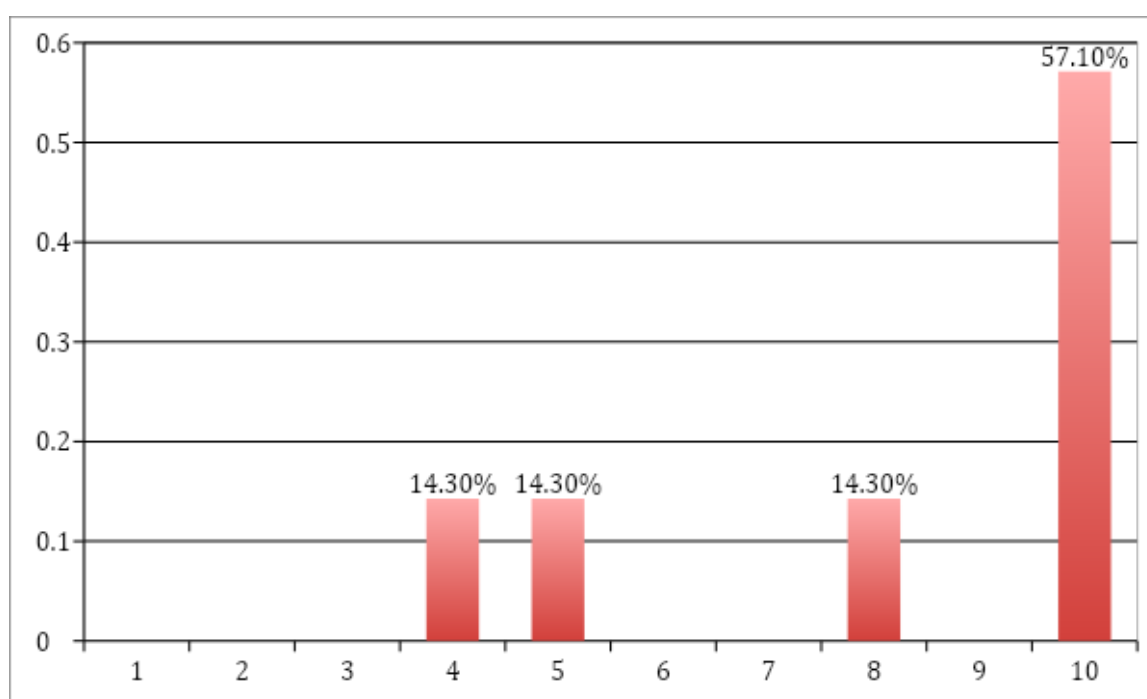
11.3 Valoració de les persones participants

Un cop realitzades les 6 sessions, se'ls va demanar que omplissin un formulari de valoració del curs, del qual compartim els resultats a continuació:

1. Gènere sentit (incloent opció de gènere no binari)

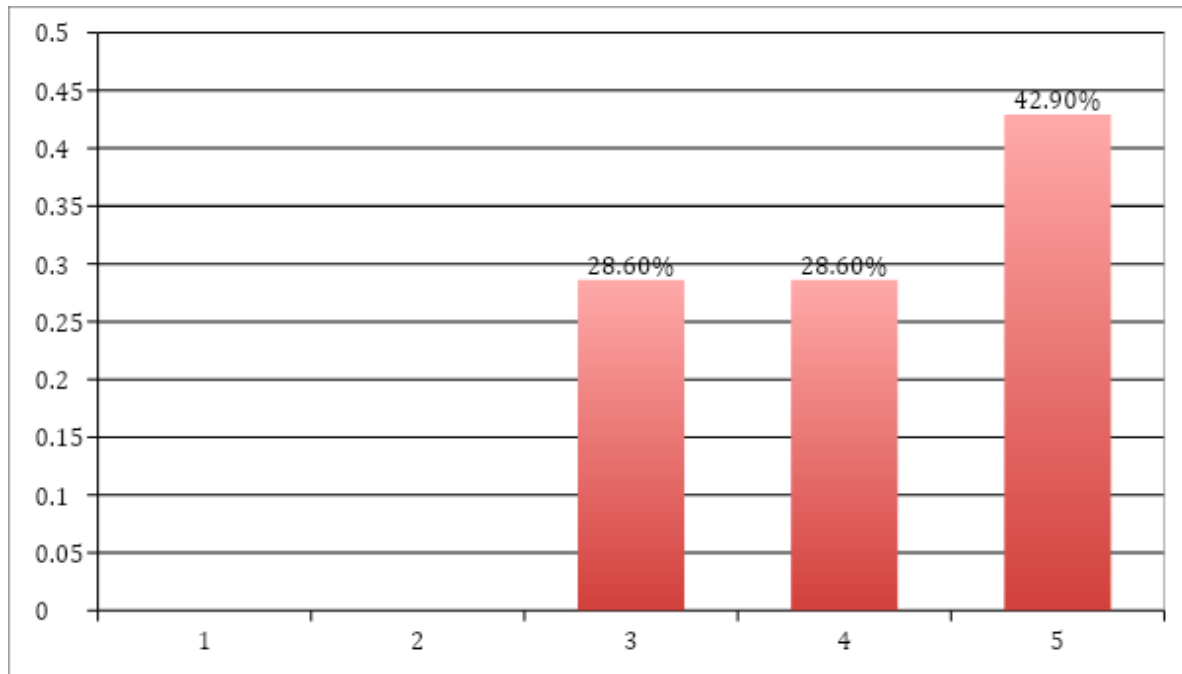


2. De manera general la meva valoració del curs és:



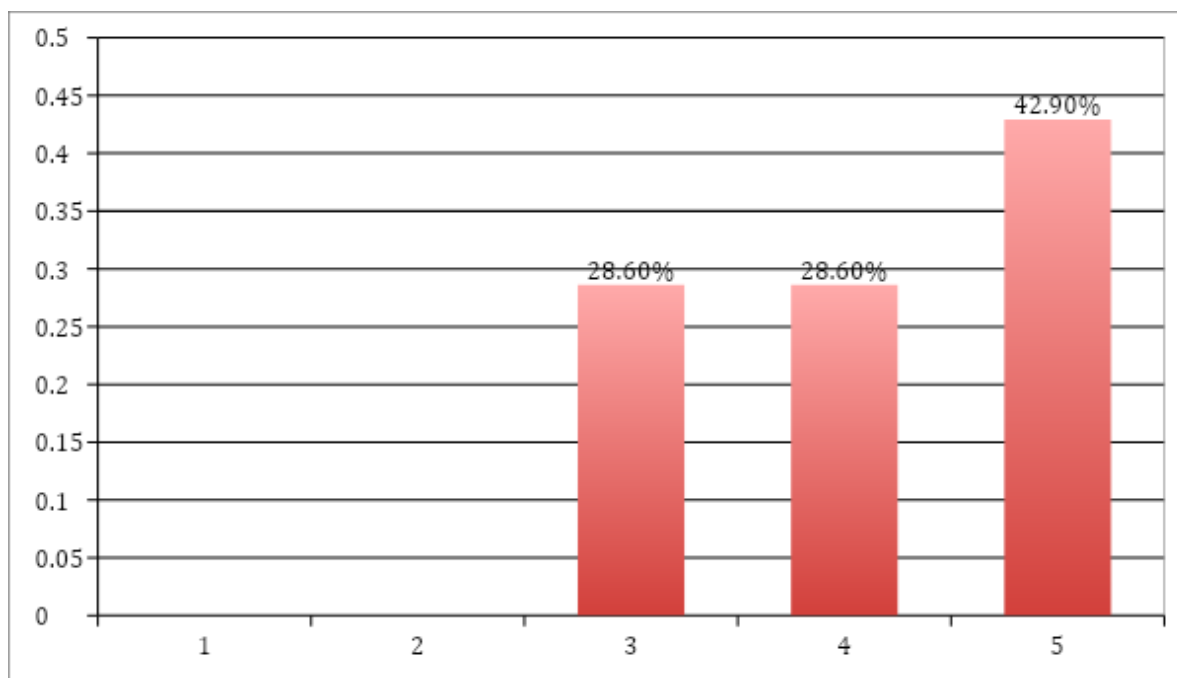
Els participants van valorar el curs de gestió emocional en una escala Likert del 1 al 10, amb una mitjana de $X=8,14$.

3. La metodologia de les sessions m'ha semblat:



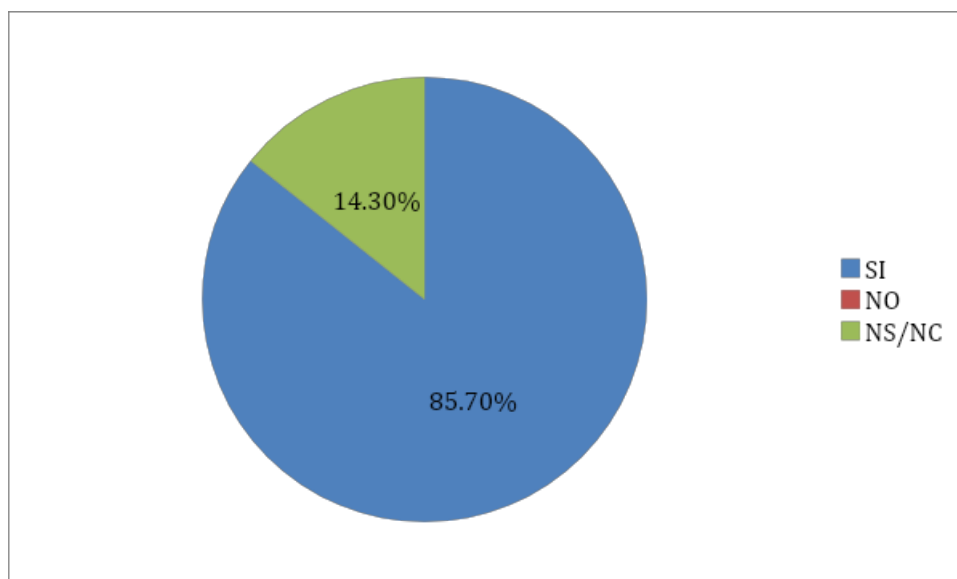
Van valorar la metodologia utilitzada a les sessions en una escala Tipus Likert del 1 al 5, amb una mitjana de $X=4,14$.

4. El contingut de les sessions m'ha semblat:

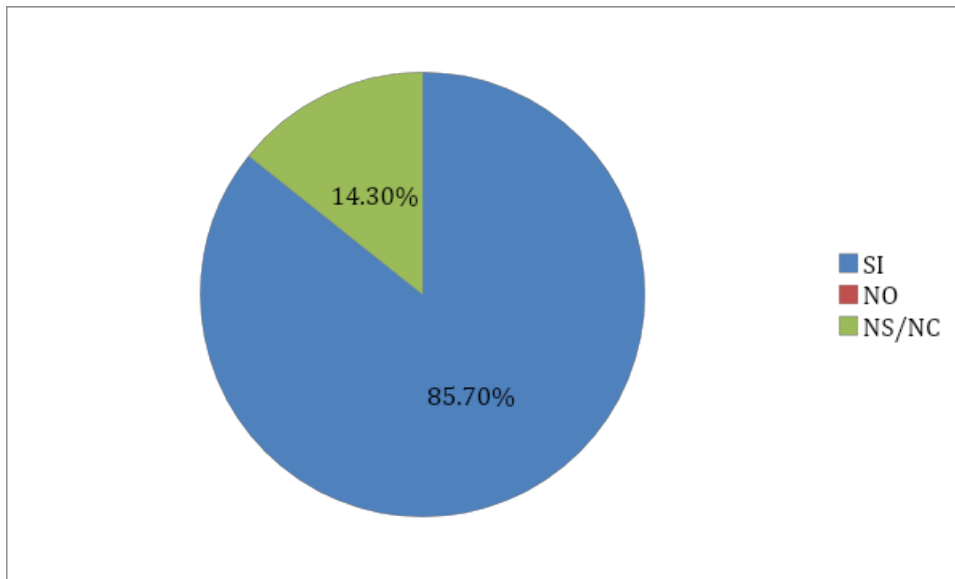


També es va valorar el contingut de les sessions amb una escala Likert de 1 al 5, la qual va obtenir la mateixa puntuació que l'anterior, una mitjana de $X=4,14$.

5. Considero que tinc més eines per gestionar les meves emocions:



6. Considero que tinc més recursos addicionals per continuar aprenent pel meu compte:



7. Dubtes, suggeriments, coses a millorar o propostes d'altres cursos que t'interessarien:

- Es podrien fer cursos de violència de gènere, desenvolupament de nens, algun curs relacionat amb la psicologia judicial, etc.
- M'agradaria el curs presencial.
- El curs m'ha semblat molt interessant, hem tractat diferents temes.
- Utilitzar algun tipus de joc per a fer el curs.

11.4 Valoració general de l'equip de psicòlegs

Totes i tots els participants havien d'activar la seva càmera web per tal de fer un millor seguiment de la participació i es va demanar que autoritzessin la cessió dels seus drets d'imatge. Les persones assistents participaven activament posant sobre la taula molts dubtes i dificultats de gestió emocional. Van sortir problemes molt similars als que trobem a l'assessoria psicològica: problemes de parella, problemes familiars, ansietat, etc.

En algunes sessions, alguns dels i les participants ens demanaven individualment quedar-se 10 minuts al finalitzar per comentar-nos alguna qüestió de caire més personal. Per altra banda, aquest curs va tenir un impacte positiu no només a nivell individual, sino també social, a causa de que les persones que van assistir ho van fer cada dijous i alguns participants es van intercanviar el telèfon mòbil i van sorgir noves amistats.

La valoració general per part de l'equip ha estat positiva i- coincidint amb el que les persones assistents van indicar en el formulari de valoració- també valorem de cara a futures formacions el fet que aquestes siguin presencials.

Recollint les propostes i suggeriments dels usuaris i usuàries que van omplir el formulari, pensem que seria interessant tractar temàtiques com que fer en casos de violència masclista o psicologia del desenvolupament en infants i adolescents, així com també incloure algún joc o activitat més dinàmica.

12. CONCLUSIONS I PROPOSTES

12.1 CONCLUSIONS

Volem recollir en aquest darrer apartat, a manera de conclusió del projecte, les impressions que hem anat comentant durant els diferents apartats de la memòria i els quals volem deixar aplegats de cara a facilitar la lectura i valoració general del projecte.

En línies generals, després d'haver desgranat apartat per apartat els resultats quantitatius de les diferents intervencions, valorem positivament la intenció i portada a terme del projecte en la seva globalitat.

Tenint en compte la població diana, els i les joves, i prenent com a punt de partida d'aquesta valoració positiva les seves impressions directes, mesurades a través del qüestionari de valoració passat als instituts, podem concloure la seva utilitat i positiva valoració per part d'aquests. En l'apartat *10.4 Valoració dels alumnes*, trobem els resultats del qüestionari al qual ens referim.

A continuació, desglossem les conclusions que en traiem un cop finalitzat el projecte:

- De manera transversal a totes les accions que s'han dut a terme en aquest projecte, s'han aportat eines per a facilitar la **gestió emocional** del jovent del municipi davant problemàtiques psicològiques diverses.
- S'ha afavorit la conscienciació del valor que cadascú té com a individu en el benefici del **col·lectiu**, treballant des de l'empatia, el treball en equip i la comunicació i expressió de les emocions.
- Durant l'any 2021, s'ha arribat amb els tallers del catàleg *Omplint Espais* a un total de 2725 alumnes dels diferents instituts del municipi i es calcula arribar a finals del primer trimestre de l'any 2022 a gairebé **4000 alumnes**.
- Des del maig fins al desembre, s'ha arribat a un total de **256** joves i adolescents treballant conjuntament amb els centres oberts.

- S'ha donat suport psicològic individual al servei de l'assessoria psicològica del Punt realitzant un total de **240 sessions** i donant resposta a les demandes psicoemocionals dels i les pacients.
- A través del suport al servei d'informació i atenció a les dones de Sant Boi, s'han atès **24 dones** de manera individualitzada i fent el corresponent assessorament psicològic.
- Pel que fa al servei d'assessoria telefònica, s'han atès **cinc** trucades i s'han aportat els recursos necessaris per a cada demanda.
- Durant el mes de juny, es va formar a **10 professors i professores** del projecte suport a l'estiu facilitant eines d'identificació de conductes de risc, patrons de comportament disfuncionals, eines per a millorar la motivació de l'alumnat, identificació de trastorns, resolució de conflictes i detecció i intervenció en casos d'assetjament escolar.
- Al mes de juliol, vam gestionar un grup de treball psicosocial amb **5 noies joves** que a través dels diferents serveis s'havia detectat que tenien necessitat de treballar en grup qüestions d'autoestima i foment de les relacions sanes de parella.
- A l'estiu, a través d'una prova pilot dels tallers del catàleg Omplint Espais, es va fer una aproximació als i les joves de les activitats pensades, arribant a un total de **129 alumnes** en un entorn més informal i lúdic, que ens va servir per a conèixer com responien als tallers i fer-ne les corresponents modificacions.
- Mitjançant un curs de gestió emocional de 20 hores ofert a través del Punt-SIJ, s'ha arribat a **12 persones** d'entre 16 i 35 anys a les quals se'ls han aportat recursos per a canalitzar les emocions de manera més saludable i se'ls ha ofert un espai de treball interior compartit.
- Després d'un any ple d'**incertesa i limitació de les llibertats**, es feia molt necessari un projecte que volgués tractar obertament qüestions de salut mental en els i les joves, una població molt afectada en aquest sentit després de la pandèmia.
- Aquest projecte ha estat una iniciativa molt valuosa, pionera i que posa sobre la taula temes que sovint queden oblidats i com a tal, considerem que és un projecte que **necessita continuïtat**.

- Les **temàtiques** del catàleg (habilitats de gestió emocional, gestió del dol, millora de l'autoestima, resolució de conflictes i bullying, conductes autolesives i aïllament social) van sorgir d'un estudi previ de què era el que estava passant concretament en aquesta població en l'àmbit psicològic i arran de la pandèmia.
- Després de realitzar els tallers, corroborem la necessitat de treballar les temàtiques decidides, per ser temes que estan presents de manera transversal en problemàtiques psicològiques diverses. D'altra banda, **s'han detectat altres necessitats**, que desglossarem en l'apartat 12.2 *Propostes*.
- El projecte ha estat útil per apropar la salut mental als i les joves i així poder contribuir a la **creixent visibilització** d'aquest tema que s'està veient afavorida des de diversos àmbits: administracions públiques, xarxes socials, polítiques específiques, lleuger augment de places públiques de professionals de la psicologia en atenció primària i en altres ens públics, programes de televisió, persones famoses que en parlen obertament...).

12.2 PROPOSTES

Amb la voluntat de contribuir a millorar futurs projectes del municipi que puguin portar-se a terme en aquest àmbit i valorant molt conscientment l'esforç dipositat en aquest projecte, volem fer una aportació del que considerem podrien ser algunes qüestions a tenir en compte.

Pel que fa als tallers als instituts- una de les intervencions a les quals s'ha dedicat més temps i recursos d'aquest projecte- pensem que seria recomanable modificar la metodologia incloent un **seguiment**, és a dir, fer més extens el treball en diverses sessions per tal de poder mesurar i aprofundir en les temàtiques tractades.

Concretant aquesta proposta, hem afegit a l'apartat 15. *Annexos* una possible línia de treball i que serviria d'exemple per modificar els tallers realitzats incloent les necessitats detectades. Per exemple, fer 3 tallers repartits durant l'any per treballar l'ansietat. Adjuntem una proposta orientativa de treball en aquesta línia en l'apartat 15. *Annexos*.

D'altra banda, arran de les demandes i inquietuds detectades als tallers dels instituts, hem elaborat una proposta per portar l'**assessoria psicològica a**

l'institut i poder atendre als i les joves de 12 a 18 anys, sense necessitat de desplaçar-se a un altre lloc. Adjuntem la proposta en l'apartat 15. *Annexos*, com a idea inicial de treball que pot estar subjecte a modificacions i adaptacions.

A més a més, valorem que seria força interessant oferir **formació a joves que estiguin vinculats a entitats de lleure**, així com **formació al professorat** dels diferents centres educatius del municipi en temàtiques específiques relacionades amb la psicologia que es considerin necessàries o amb manca de recursos.

Pensem que una possible línia de millora seria promoure el **treball en xarxa** amb els instituts i entitats per tal de donar resposta al major nombre de necessitats possible, així com promoure que siguin els instituts qui pugui fer **demandes específiques** segons el que es detecti.

Entenent les condicions extraordinàries d'aquest any- un context de pandèmia- i recollint les necessitats expressades per les persones usuàries del curs *online* de gestió emocional, volem fer constar la voluntat de dur a terme de manera presencial cursos de temàtiques com les tractades (gestió emocional).

De manera general, les qüestions que considerem haurien de ser les guies de qualsevol projecte futur serien l'**escolta activa**, per tal de transformar les necessitats en demandes i donar-hi solució; el **treball en xarxa**, per ser eficients en temps i recursos és bàsic comunicar-nos entre els diferents serveis intervinents; la **voluntat de cooperació**, l'ajuda i el suport mutu són elements claus en la gestió de projectes per a joves; i, per últim, la **voluntat de transformació social**, que és motor de canvi i construcció de valors, des del nostre punt de vista, indispensables com l'empatia, la igualtat, la inclusió i el respecte.

13. REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

Garrido-Granger, G. (2021). *Dos meses per aconseguir hora amb el psicòleg*. Ara.cat.https://www.ara.cat/societat/dos-mesos-espera-psicolog-efectes-pandemia-consultes-privades-salut-publica_130_4157972.html

Lega, L., Sorribles, F. & Calvo, M. (2017). *Terapia Racional Emotiva Conductual: una versió teòrica pràctica actualizada*. Ed. Paidós Ibérica.

Ple monogràfic al Parlament sobre Salut Mental. (2021, 14 diciembre). [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=z1HGbonl2cl>

Santacreu, M. (Conductora). (7 de Juliol de 2021). Dies de radio. Podcast 20308 a Dies de ràdio. https://www.radiosantboi.cat/programs/diesderadio/radiosantboi_podcast_20306

Santacreu, M. (Conductora). (29 de Setembre de 2021). Dies de ràdio. Podcast 20617 a Dies de ràdio. https://www.radiosantboi.cat/programs/diesderadio/radiosantboi_podcast_20617

Soriano, J. G., Molero-Jurado, M., Gázquez, J. & Tortosa, M. (2020). *Metanálisis: Beneficios de las Intervenciones Basadas en la Atención de Síntomas Ansiosos en Niños y Adolescentes*. Revista Iberoamericana de Psicología y Salud. N°1, Vol. 11, pp:42-45.

Torres de Gavis, Y. (2018). *Costes Asociados con la Salud Mental*. Revista Científica de Salud. Vol. 18, n°2.

TV3. (2021, 19 diciembre). *La maratón Salud mental*. CCMA. <https://www.ccma.cat/tv3/marato/2021/270>

14. ANNEXOS

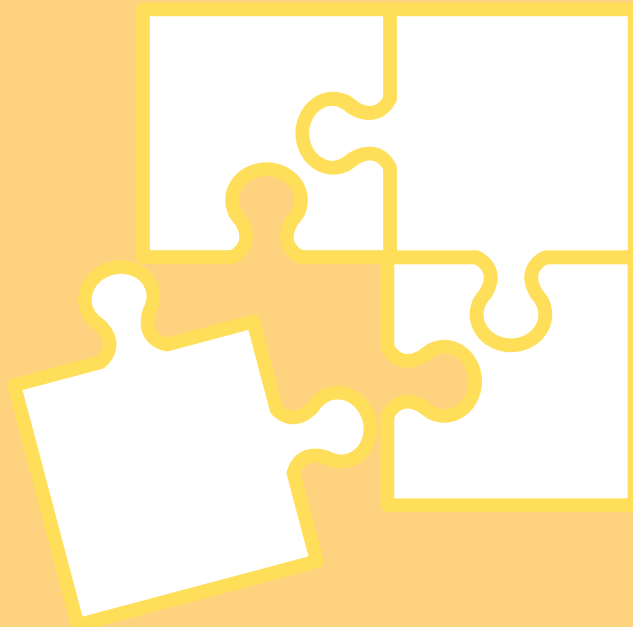
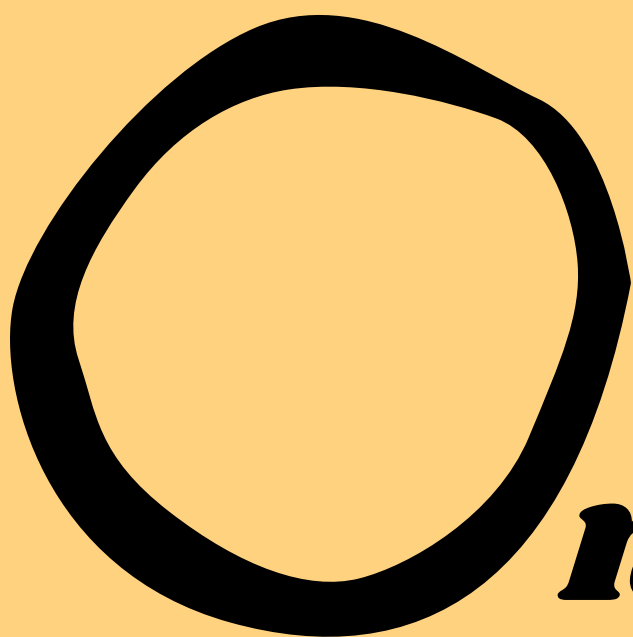
Annex 1: Catàleg

Annex 2: Material seguiment per als instituts

Annex 3: Proposta tallers més sessions

Annex 4: Proposta assessoria psicològica a l'institut

ANNEX 1: Catàleg “Omplint Espais”



mplint
espais

CATÀLEG D'ACTIVITATS DE
BENESTAR PERSONAL I GESTIÓ
EMOCIONAL DURANT LA COVID-19

2021-2022



AJUNTAMENT DE
SANT BOI DE LLOBREGAT



Joventut



PRESENTACIÓ I JUSTIFICACIÓ DEL PROJECTE

El context actual de pandèmia per **COVID-19** ha causat conseqüències clares en la salut física de les persones contagiades i un nombre de morts molt elevat arreu del món.

A més, ha tingut conseqüències notòries en els àmbits social i econòmic com ara en la precarietat laboral, la falta de contacte social, l'aïllament, el canvi d'hàbits..., que també han tingut una destacable repercussió en la **salut mental**.

Segons xifres de l'OMS, el 93% de països ha vist com la pandèmia afectava o interrompia els serveis de salut mental.

En la població general, s'ha observat un augment dels nivells d'ansietat i estrès en diverses enquestes que situen la presència de nivells d'angoixa en al voltant del 30% de les persones adultes. Aquesta xifra és major en els joves, trobant senyals d'ansietat en 1 de cada 2.

També s'han vist augmentats, especialment en els joves les ideacions suïcides i els trastorns de la conducta alimentaria.

El Catàleg de Benestar Personal i Gestió Emocional

és un servei/eina que neix de la necessitat de pal·liar els efectes psicològics dels joves del municipi de Sant Boi de Llobregat davant la situació actual d'incertesa a causa de la pandèmia per la Covid-19.

Les accions i estratègies del catàleg tenen com a destinataris els adolescents i joves **d'instituts públics i concertats de tots els cursos d'ESO, Batxillerat i Cicles formatius.**

El projecte es desenvolupa en **l'espai escolar** mitjançant diverses dinàmiques en les quals es potencien les principals habilitats emocionals de l'esfera psicològica.

Els joves tenen l'oportunitat de viure, no només una experiència participativa, sinó de reforçar-se davant les adversitats que els hi toca afrontar dia rere dia.

OBJECTIUS

- Desenvolupar la capacitat de connexió amb les **pròpies emocions**.
- Aprendre a gestionar les emocions per tal de desenvolupar un **benestar personal ple**.
- Donar **eines** i directrius per a una regular-se correctament.
- Afavorir una **comunicació assertiva** que tingui en compte les emocions dels altres.
- Promoure una **resolució de conflictes** més eficaç i prevenir el bullying.
- Contribuir en una millora de l'**autoestima** en l'alumnat.
- Oferir espais per a conscienciar i debatre sobre temes com el **dol**, les **autolesions** i el **suïcidi**.

ACTIVITATS

BLOC 1. INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL

Connectats

Ansiosament

BLOC 2. DOL

Deixa anar

BLOC 3. RESOLUCIÓ DE CONFLICTES I COMUNICACIÓ

Mediació i assertivitat

Bullying

BLOC 4. AUTOESTIMA

Estima't

BLOC 5. CONDUCTES AUTOLESIVES I SUÏCIDI

Sense tabús

BLOC 6. DISTANCIAMENT SOCIAL

Aïllats

BLOC 1: INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL





CONNECTATS

OBJECTIUS

- Prendre consciència de les pròpies emocions.
- Aportar eines per gestionar l'estat emocional de manera més adaptativa.
- Entendre que en les mateixes situacions les persones podem reaccionar de maneres diferents.
- Aprendre a reaccionar millor en situacions que ens generen estrés.

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Després d'explicar el concepte d'Intel·ligència emocional, es faciliten papers amb el nom d'algunes emocions i se'ls hi demana que exposin alguna situació on les hagin sentit i com van reaccionar.

A través de les preguntes es busca fomentar l'empatia cap a les emocions dels altres i es donen eines per a canalitzar les pròpies.

ÀMBIT I CONDICIONS:
Pissarra i/o projector.

GRUP DESTINATARI: ESO,
Batxillerat i cicles formatius.



ANSIOSAMENT

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

OBJECTIUS

- Reconèixer els símptomes físics, cognitius i conductuals a través dels quals es manifesta l'ansietat.
- Conèixer els factors de risc i de protecció relacionats amb l'ansietat.
- Oferir estratègies i tècniques de regulació en moments d'ansietat per a diferents situacions.

Cadascú viu de manera diferent l'ansietat.

A través del debat i l'exemplificació, treballem què és l'ansietat i com es manifesten els seus components: fisiològic, emocional i conductual.

Es facilitaran tècniques de regulació emocional que es podran dur a terme en diverses situacions que els generin ansietat o preocupació.

ÀMBIT I CONDICIONS:
Pissarra i/o projector.

GRUP DESTINATARI: ESO,
Batxillerat i cicles formatius.

BLOC 2: DOL



DEIXA ANAR

OBJECTIUS

- Prendre consciència de la mort com a procés natural.
- Conèixer les fases del dol per normalitzar les emocions que hi apareixen.
- Prevenir la cronificació del dol patològic i l'aparició de simptomatologia ansiosa/depressiva.
- Entendre la mort dins el context cultural.
- Reconèixer la pèrdua en diferents àmbits de la nostra vida quotidiana.
- Reflexionar sobre els aspectes positius de la mort de forma pràctica.

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Tots pensem en la mort com a una conseqüència negativa, però en fem la mateixa interpretació?

La mort, és un tema tabú del qual no se'n parla lliurement, i per aquest motiu no estem prou preparats per afrontar-la amb les millors eines possibles.

En aquesta dinàmica integrarem coneixements de la mort, la pèrdua i el dol que ens permetran prevenir el dol patològic i estats depressius greus.

Amb aquesta dinàmica també s'aportaran altres perspectives per tal d'extreure el memento mori a la nostra vida quotidiana a través d'exemples de persones que han passat a l'èxitus, i així, poder reflexionar respecte als aspectes positius de la mort.

ÀMBIT I CONDICIONS:
Pissarra i/o projector.

GRUP DESTINATARI: ESO,
Batxillerat i cicles formatius.

BLOC 3: RESOLUCIÓ DE CONFLICTES



MEDIACIÓ I ASSERTIVITAT

OBJECTIUS

- Comprèndre de manera més adequada als altres i a nosaltres mateixos.
- Comunicar-nos de forma empàtica i respectuosa.
- Contribuir en una millora de les relacions socials en els adolescents.
- Aprendre a exposar les nostres idees sense menysprear als altres.
- Donar valor al rol individual per a contribuir en el benestar col·lectiu.

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

En aquesta activitat treballarem la mediació i la comunicació de la classe i el professorat, per afavorir un ambient de respecte que contribueixi a resoldre els conflictes de manera més eficaç.

També parlarem de l'assertivitat posant exemples i afavorint el debat de tot el grup d'alumnes.

ÀMBIT I CONDICIONS:
Pissarra i/o projector.

GRUP DESTINATARI: ESO,
Batxillerat i cicles formatius.

BULLYING

OBJECTIUS

- Detectar els diferents tipus de bullying (físic, psicològic, social i sexual).
- Conèixer les característiques del bully
- Reconèixer la influència que el reforç de l'entorn produeix en el bullying.
- Donar valor a les seqüeles psicològiques de la víctima.
- Aprendre a través d'exemples i reflexionar sobre aspectes pràctics.

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

S'exposaran diferents casos de bullying que han aparegut en els mitjans de comunicació. A continuació, els adolescents han de redactar un nou final a aquestes històries que sigui positiu per tothom, on reflexionin de quina manera poden actuar ells i elles en aquestes circumstàncies per a què no hagués passat.

En aquesta activitat treballarem la detecció del bullying, els rols desenvolupats pels actors i les conseqüències derivades d'aquest comportament.

ÀMBIT I CONDICIONS:
Pissarra i fulls

GRUP DESTINATARI: ESO,
Batxillerat i cicles formatius.

BLOC 4: AUTOESTIMA



AUTOESTIMA

ESTIMA'T

OBJECTIUS

- Empoderar l'alumnat i reforçar l'autoestima.
- Aprendre a realitzar i rebre comentaris positius.
- Facilitar eines per a millorar l'autoestima dels i les alumnes
- Aportar conductes alternatives a les conductes autodestructives.

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

En aquesta activitat s'exposen els diferents factors que formen l'autoestima mitjançant el debat i la participació activa de l'alumnat.

Es demana que escriguin atributs positius seus i del company o companya del costat per a després compartir-ho amb la resta. Es donen estratègies per a millorar l'autoestima.

ÀMBIT I CONDICIONS:
Pissarra i/o projector.

GRUP DESTINATARI: ESO,
Batxillerat i cicles formatius.

BLOC 5: CONDUCTES AUTOLESIVES I SUÏCIDI



SENSE TABÚS

OBJECTIUS

- Conèixer i identificar les senyals d'alerta i les conductes autodestructives.
- Potenciar els factors de protecció i minimitzar els factors de risc.
- Parlar obertament d'autolesions i suïcidi.
- Empatitzar amb el patiment de l'altre tot i diferenciar-se de la conducta autolesiva.
- Vincular als joves amb el dolor emocional que produirien a les persones que estimen.
- Eliminar els mites al voltant del suïcidi i les conductes autolesives.

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

El suïcidi i les conductes autolesives son un dels temes tabú per excel·lència.

Aquest comportament està augmentant greument en la nostra societat, però tot i així seguim tenint molts dubtes. Què podria fer que algú es volgués suïcidar? Perquè s'autolesiona? Hi ha senyals que poguem detectar per ajudar a temps? Què sent, què pensa, com percep el món una persona que es vol suïcidar?

ÀMBIT I CONDICIONS:

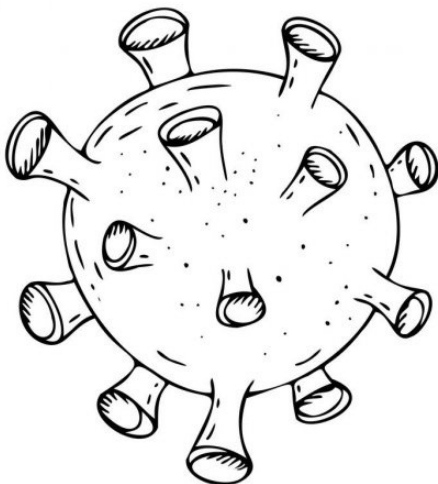
Suport audiovisual PWP

GRUP DESTINATARI: ESO, Batxillerat i cicles formatius.

Cal coordinació amb el professorat per acordar el contingut de la sessió

***L'activitat s'adaptarà a l'edat dels participants**

BLOC 6: DISTANCIAMENT SOCIAL



AÏLLATS

OBJECTIUS

- Conèixer les diferents cares de l'impacte social i psicològic de la COVID-19.
- Explicar els diferents tipus de distància (íntima, personal, social, pública...).
- Entendre els problemes psicològics específics derivats del confinament en adolescents com són l'ansietat, la depressió i els trastorns somàtics.
- Detectar els factors de risc i facilitar recursos de protecció contra l'aïllament.

ÀMBIT I CONDICIONS:
Pissarra i/o projector



DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Arran del confinament els joves s'han vist afectats per la pèrdua de la vida social, un dels factors més rellevants per a formar la seva identitat personal.

A través de les experiències que tenim amb els nostres iguals ens creem una perspectiva del món.

En aquesta activitat treballarem la distància social i com ha afectat a l'ésser humà aquest període d'aïllament social com ha quedat palès durant la COVID-19.

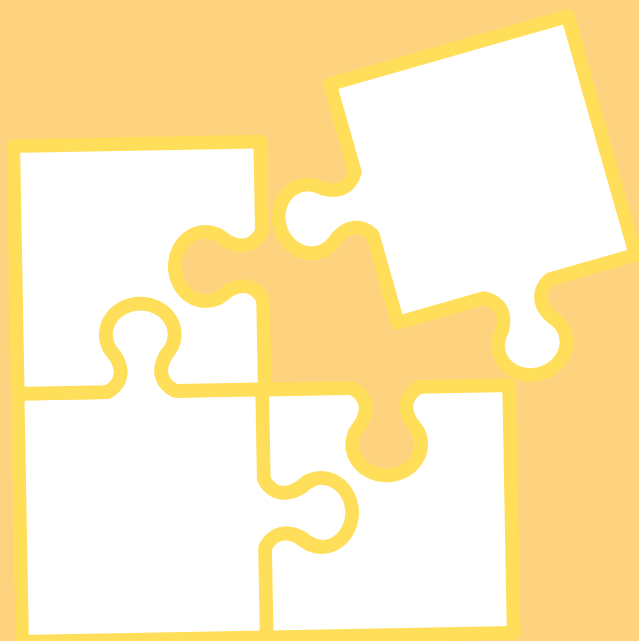
GRUP DESTINATARI: ESO,
Batxillerat i cicles formatius.

EQUIP DE PSICÒLEGS/ES

Georgina Martínez Castillo

Jéssica Altemir Oró

Jose Manuel Murillo López



ANNEX 2: Material seguit per als instituts

5 claus per gestionar millor les emocions

Les emocions sorgeixen en resposta a estímuls o situacions i ens preparen per a actuar. Coneixem les emocions bàsiques (enuig, tristesa, alegria, por, fàstic i sorpresa) però sabem que n'hi ha moltes altres (culpa, orgull, frustració,...)

01 *Identifica el que estàs sentint*

Amb els recursos que ja tenies i els treballats en el taller, tens més vocabulari per parlar del que sents. Posar nom a les emocions ens ajuda a explicar-nos què passa.



02 *Que vol dir-me?*



Les emocions sempre ens porten un missatge. També les desagradables! Entendre les emocions com a senyals que ens preparen per a trobar una solució ens ajudarà a estar millor amb nosaltres mateixos.

03 *Comunica't assertivament*

Un cop saps el què et passa, respira i explica't amb claredat perquè els altres t'entenguin. És important no reprimir les emocions però tampoc és bo reaccionar impulsivament.



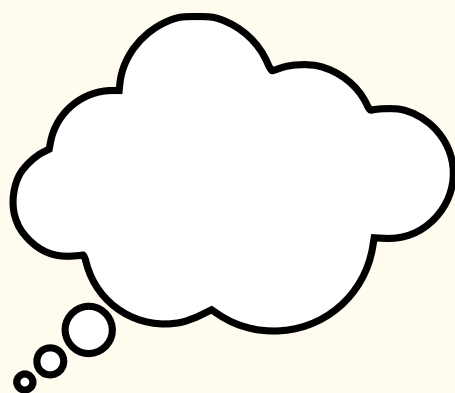
04 *Temps agradable*



Busca temps per a fer coses que t'agraden, activitats que t'ajudin a descarregar energia (esport, dibuixar, tocar algun instrument...)

05 *Soluciona els problemes*

Des d'un espai de calma que haurem aconseguit amb els passos anteriors busca solucions realistes als problemes o situacions que t'hagin generat les emocions.



Claus per seguir treballant amb l'ansietat

L'ansietat és un estat d'inquietud intensa davant determinades situacions reals o anticipades que pot estar més o menys generalitzat. Per exemple: podem tenir ansietat davant el transport públic, un animal concret, davant la interacció amb els altres, o davant moltes situacions diferents.

01 Busca patrons

Fixa't en quines situacions el teu cos i la teva ment reaccionen de manera ansiosa. Pots anotar-les en un paper amb el següent format:

Data	Pensament	Resposta
21/10	No aconseguiré aprobar aquest examen	Em poso nerviosa i no hi vaig.

02 Troba l'origen



Un cop hakis identificat les situacions que et generen ansietat, busca'n l'origen. Pots intentar pensar en experiències traumàtiques, coses que t'hagin passat de petit. Pots buscar l'ajuda d'un professional per a fer-ho.

03 Rebaixa el teu estrès diari

Ja sigui a través de la respiració, exercicis de relaxació o meditació, o fent activitats que et donen pau, ves apropant-te a un ritme de vida menys frenètic.



04 no t'obsessionis

Quan identifiquis que entres en bucle donant voltes al mateix assumpte una vegada i una altra, intenta despistar-te. No intentis suprimir els pensaments, però no t'hi quedis estona i estona donant voltes.

05 Comparteix el què et passa

Parlar amb algú fa que ens sentim acompanyats/des i ens dona orientació del que podem fer.

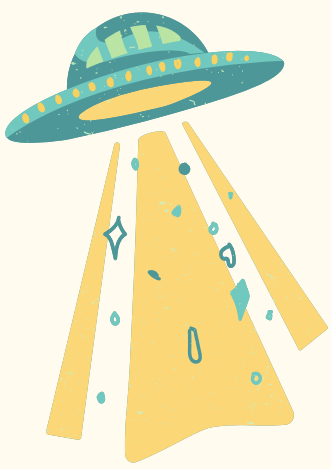
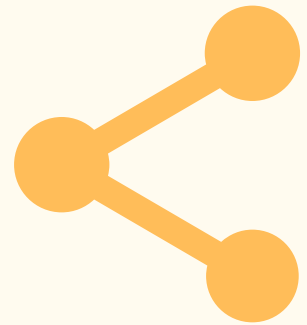


6 claus per treballar el dol

Hem après les etapes del dol i com aquest ens pot afectar. Sabem que el dol no tan sols és la pèrdua d'un vincle important o d'un ésser estimat, sinó que és un concepte que comprèn molt més. Però, que podem fer per a que aquest procés no es cronifiqui?

01 *Compartir*

Les teves preocupacions, pors i tristeses amb els teus amics i familiars es molt important. Et sentiràs millor i descobriràs que els altres senten el mateix que tu.



02 *Em sento estrany/a*

Les reaccions emocionals per les que passaràs són totalment normals i naturals. Pots sentir ràbia, tristesa, etc. o bé que les coses que abans t'agradaven ja no t'omplen tant, que necessitis temps per a tu sol/a...I això, estarà bé.

03 *"C'est la vie"*

El teu patiment anirà disminuint poc a poc, fins que recordis aquella persona o pèrdua amb amor i sense que t'afecti tant. Recorda que la mort és un procés natural i part del cicle vital. "Així es la vida".



04 *Acomiadar-nos*

Hem d'aprendre a dir adeu i donar les gràcies per haver compartit tants bons records amb els nostres éssers estimats. És important poder-nos acomiadar per tancar el cicle.

05 *Qüestió de cultura*

La nostra cultura i creences ens ajuden a entendre la mort des de diferents perspectives. Els rituals, com per exemple els funerals, ens poden ajudar a acomiadar-nos. Si ho necessites, també ho pots fer d'altres formes.



06 *Patir = no oblidar?*

A vegades, ens podem sentir culpables al pensar que si ja no patim per aquella persona o situació és per què ho hem oblidat. Hem d'aprendre a recordar i seguir estimant sense ferir-nos emocionalment.



6 claus per treballar la resolució de conflictes i la mediació

Els conflictes son part de la nostra vida i això fa que siguin inevitables, però també poden arribar a ser una gran font d'aprenentatge si utilitzem els nostres coneixements i habilitats per resoldre'ls. Vols aprendre formes saludables per a gestionar-los?

01 *No a la violència*

Sempre que et trobis amb un conflicte intenta intervenir de forma assertiva i sense violència. Si tu crides, l'altra persona també ho farà. Tracta de mantenir la serenitat per a controlar la situació.

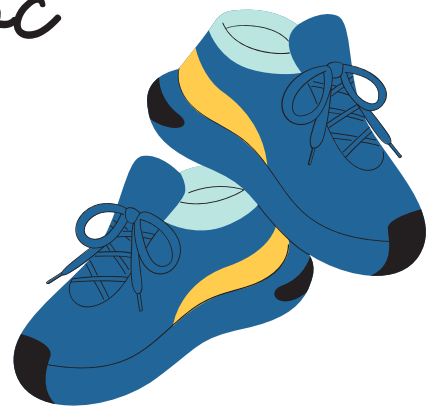


02 *Bullying*

L'assetjament escolar és una forma de maltractament, sigui en la forma que sigui. Aquesta persecució reiterada i continuada et converteix en un maltractador. Si ets la persona que ho pateix, no dubtis en demanar ajuda i anar a un professional, si es necessari.

03 *Posa't al seu lloc*

L'empatia és la capacitat per a posar-nos en el lloc del altre per percebre els seus pensaments, sentiments i emocions mentre li fem saber que l'entenem. Intenta posar-te en les seves sabates encara que la teva postura sigui totalment contradictòria.



04 *Negociació*

Té com a objectiu generar beneficis per ambdues parts. Tot i que potser t'agradaria arribar a un altre acord has de pensar tant en les teves necessitats com en les de l'altre. A què pots renunciar? En quins aspectes no vols cedir?

05 *Mediació*

Si t'ha tocat fer el paper de mediador, és perquè les dues parts en conflicte confien en les teves habilitats per a que puguin arribar a un acord comú que els satisfarà. Per a ser bon mediador has de potenciar els punts forts de cada individu, ser imparcial i mantenir un entorn relaxat.



06 *Arriba a un acord*

Evita que una discussió es converteixi en un procés conflictiu. Defensa la teva postura tenint en compte els ideals, creences, pensaments i emocions dels altres i arribeu a un acord que realment estigueu disposats a complir.

5 claus per treballar l'autoestima

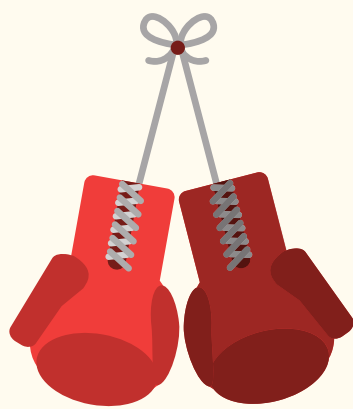
L'autoestima evoluciona a mesura que adquirim noves experiències i es desenvolupa el concepte que tenim de nosaltres mateixos. Ara que ja coneixem més a fons aquest concepte, quins hàbits podem adquirir per a millorar-la?

01 *Quins factors m'influeixen?*

Pren consciència de les experiències que t'han anat fent com ets, revisa els pensaments que tens de tu mateix/a,... El nostre context és una part important de nosaltres.



02 *Coneix-te*



Ara que ja coneixes les coses que t'agraden de tu, pensa en els teus interessos i en les coses que podries fer per a estar més a gust amb tu.

03

Si penses que necessites suport per a poder trobar coses que t'agradin de tu o sents que no t'agrada res, busca ajuda en algú del teu entorn o d'un professional.



04 *Comparteix*



Explica com ets, que els altres et coneguin. A vegades ens pensem que som molt estranys o diferents però és perquè no compartim realment els nostres interessos.

05

Accepta't

Ningú és perfecte! Estima't amb tot el que ets, intenta canviar el que et generi malestar a tu, fora de les opinions de la resta.



5 claus per treballar les conductes autolesives i prevenir el suïcidi

Les conductes autolesives com a acte d'autodestrucció son mes freqüents del que pensem. El suïcidi, encara tabú i del que poc se'n parla, també s'ha incrementat durant aquests últims anys, sent cada cop més necessari parlar-ne. Però, què i com ho podem fer?

01 *Acut a un professional*

De la salut mental amb qui tinguis confiança i entengui la teva situació. Comunicar-ho lliurement amb els teus familiars i amics pot ser molt beneficiós.

Si penses que algun ésser estimat pot estar en perill no dubtis en parlar-ho i a buscar junts ajuda professional.



02 *Contactes*

Coneix els telèfons de contacte 24h de prevenció al suïcidi. És molt important que els tinguis sempre a mà i en puguis fer ús. Les persones darrere el telèfon estan especialitzades i formades per fer-ho.

03 *Tabús i mites*

Encara hi han molts tabús i mites respecte a les autolesions i el suïcidi. Ara que els coneixes, pots trencar aquestes visions distorsionades i idees associades davant la falta de coneixement.

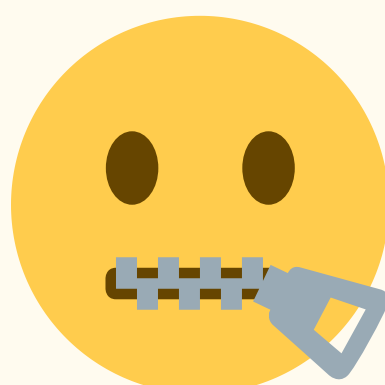


04 *Tinc un pla*

Tenir un pla ajuda a salvar vides davant d'una situació de perill o d'emergència. En moments de confusió ens costa prendre decisions, així que aprofita per pensar amb qui pots comptar quan et sentis malament, a qui pots acudir, com et pots distreure...

05 *El silenci n'és còmplice*

Trenca'l. Mai es fàcil parlar-ne. Si realment vols ajudar, recorda que el pitjor que pots fer es no fer res. Recolza-la, facilita la seva comunicació amb les persones en qui confia i a demanar ajut professional.

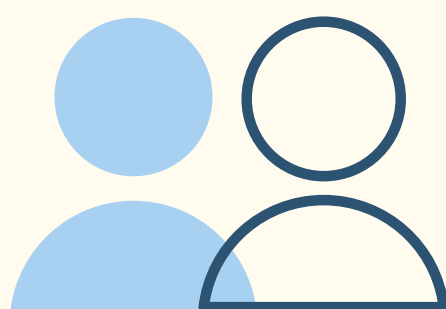


4 claus per treballar l'aïllament

Amb la COVID-19 tots hem experimentat l'aïllament social. De forma involuntària, hem perdut el contacte i el vincle amb el nostre entorn. És sobretot en l'adolescència, on les relacions socials cobren màxima importància, donat que ens ajuden a descobrir-nos a nosaltres mateixos i forjar la nostra identitat.

01 *Falta de contacte*

Hem viscut una pandèmia mundial. Mai haguéssim imaginat que deixariem de veure situacions tan habituals com fer-nos dos petons al saludar-nos, abraçar-nos o no poder anar a veure als nostres éssers estimats o anar a l'escola.



Aquest fet ha sigut clau per a sentir-nos més aïllats o per l'aparició o agreujament de diverses problemàtiques i trastorns mentals.

02 *Por i preocupacions*



En algun moment tots nosaltres les hem sentit, ja fos per sortir al carrer, anar al supermercat, contagiar-nos o bé contagiar a la resta.

Aquestes reaccions son totalment normals davant aquesta situació. La tensió continuada i l'incertesa de quan acabarà la pandèmia han fet sorgir reaccions que potser no havíem experimentat amb anterioritat.

03 *Això no em passava abans*

Arràn d'aquest confinament les nostres reaccions emocionals s'han intensificat. Potser t'has sentit més irritable en situacions que abans no et feien sentir així.

Tot i que és natural que apareguin a causa de la gran adaptació que hem experimentat, si penses que encara et succeeix demana ajuda a un psicòleg/ga, t'ajudarà a gestionar-les.



04 *nova "normalitat"*



La nostra ment i el nostre cos han necessitat un temps per adaptar-nos al confinament. Sembla que de cop hem d'estar bé i tornar a la vida que teníem abans, però encara portem mascareta, ens estranyem quan veiem a gent a pelis i series no portant-la o mantenint contacte físic.

Igual que necessitem temps per adaptar-nos, també el necessitem per readaptar-nos a aquesta "nova" vida.

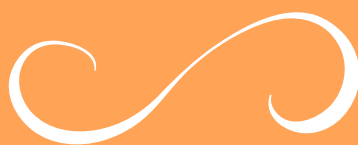
ANNEX 3: Proposta tallers en més sessions

Ansiosament

Primer taller: origen de l'ansietat i millora de la comunicació

OCTUBRE

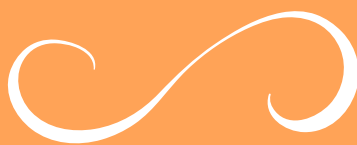
Conèixer d'on ve l'ansietat, identificar l'origen, oferir un espai grupal on poder parlar obertament de problemàtiques que es trobin diàriament.



Segon taller: treballem a l'aula la tolerància a la frustració

NOVEMBRE

A través de l'establiment d'un vincle, busquem treballar la tolerància a la frustració i el qüestionament de creences irracionals.



Tercer taller: tècniques regulació ansietat

DESEMBRE

Després de dues sessions realitzades per la mateixa persona, havent conegut als i les alumnes i creat un vincle amb ells i elles, aportem eines més específiques per a cada demanda.

ANNEX 4: Proposta assessoria psicològica al teu insti

Assessoria Psicològica al teu Testi



AJUNTAMENT DE
SANT BOI DE LLOBREGAT



JOVENTUT

REACTIVEM
SANT BOI

INTRODUCCIÓ

Durant l'any 2021 amb el projecte “**Omplint Espais**” l'equip de psicòlegs del Punt va posar en marxa l'inici del *pla de xoc de benestar personal i gestió emocional davant les conseqüències psicològiques derivades de la pandèmia*. Es van dur a terme tallers sobre ansietat, autoestima, assatjament escolar, dol, autolesions, distanciament social, mediació i assertivitat i altres temàtiques de gestió emocional en diferents grups.

Fins al mes de desembre, es va arribar a 2.725 alumnes de la ciutat de Sant Boi, des de 1r de l'ESO fins a 2n de Batxillerat i es van detectar noves problemàtiques en els i les joves i adolescents. Els *problemes familiars, l'addicció a la tecnologia, la baixa tolerància a la frustració (indicador de consum de substàncies lligat amb el sistema de recompensa), homofòbia interioritzada, falta de perspectiva de gènere, agressivitat, etc., són temàtiques* que encara queden pendents si volem construir un futur amb menys desigualtat, més inclusió i amb un major benestar emocional.

PER QUÈ?

La vinculació amb les persones usuàries és la part més important de qualsevol treball que es vulgui dur a terme. La premissa central del present projecte és “**joves que escolten a joves**”.

Des de la psicologia social se'ns diu que les persones pertanyem a grups i és més fàcil entendre la complexitat d'un grup, en general, que la d'una persona en la seva individualitat. Les persones no ens comportem de la mateixa manera quan estem a soles que quan ens observen. Amb el projecte “Omplint espais” teníem la intenció d'arribar a tots aquells àmbits que quedaven al descobert.

Després d'un any coneixent en primera línia els problemes dels joves i adolescents observem altres problemàtiques on volem arribar. Una **assessoria individual** als instituts permet tenir als joves, *un espai lliure de prejudicis, sense el reforç del grup i amb una ajuda directa al professorat*.

OBJECTIUS

- Donar eines als alumnes per facilitar un major benestar i gestió emocional.
- Treballar conjuntament amb el professorat, l'equip directiu i la figura del psicopedagog o psicopedagoga.
- Donar visibilitat a la salut mental i apropar-la a les persones joves.
- Detecció de pròdroms i presència de problemes de salut mental amb alta tasa d'incidència en joves (autolesions, suïcidi, anorèxia, bulímia, ansietat, depressió, etc.).
- Orientar a l'institut sobre possibles derivacions o recursos.
- Contenció emocional davant problemes majors.
- Contribuir a eliminar l'estigma que sovint s'atorga a les qüestions de salut mental.
- Fomentar la inclusió, la diversitat i promoure valors com la igualtat i la perspectiva de gènere dins l'alumnat.

QUAN?

Aquest projecte està pensat per **adaptar-se** als instituts i es pot realitzar de diverses formes:

- 3 hores / un dia a la setmana.
- 3 hores / un dia de forma quinzenal.
- Amb una demanda prèvia autoritzada pel tutor d'un problema específic.

COM?

La idea de crear una **assessoria psicològica** a l'institut segueix el vell refrany *“si la muntanya no va a Mahoma, Mahoma va a la muntanya”*.

Aquest recurs no pretén fer que les noies i els nois faltin a classe, **pretén** que el professor sempre autoritzi aquesta visita i que aquesta afecti el menys possible a exàmens, classes, etc.

Per això es poden aprofitar hores de tutoria, es pot reduir el temps d'assessoria a mitja hora, es pot adaptar el temps a la hora del pati i estem oberts a qualsevol tipus de proposta per poder treballar de forma conjunta en el benefici de l'alumnat i sense voler afectar a l'assoliment dels continguts curriculars.

Entenent la naturalesa de cada centre i coneixent que en alguns existeix la figura del psicopedagog o psicopedagoga, *la nostra proposta no pretén entrar en xoc amb les funcions d'aquest*, sinó treballar en xarxa, donar suport i abordar temàtiques que escapin a les seves competències.



QUÈ ÉS?

- Un recurs on els i les joves i adolescents poden gaudir d'un espai individual i confidencial dins el propi centre on poder posar sobre la taula les seves problemàtiques, confusions, preocupacions, curiositats, etc.
- Un espai pensat per proporcionar eines davant de problemes amb un nivell d'intervenció mínim.
- Un lloc on es pugui treballar amb coalició amb la direcció i el professorat, els quals des d'aquest espai assessorarem, informarem i recomanarem possibles passos a seguir davant una problemàtica del noi o noia que demani ajuda.
- Un recurs que pot donar suport al professorat davant possibles indicadors d'assatjament escolar, possibles derivacions davant de problemes o trastorns mentals que superin les competències del centre, realitzar intervencions davant problemes concrets, etc.

QUÈ NO ÉS...



- Un centre portàtil que arriba a l'institut per fer teràpies.
- Ni de redacció de diagnòstics. Per realitzar avaluacions exhaustives.
- Ni per fer traspassos a les famílies dels adolescents.
- Ni per facilitar valoracions a altres serveis que no siguin el propi institut.

CONCLUSIONS

L'adolescència és un període crític, de canvis i de vital importància en la conformació de la pròpia identitat. Això es pot veure quan encara som petits i podem aprendre diversos idiomes a la vegada sense cap esforç, un cop arriba l'adolescència aquests coneixements no s'absorbeixen igual, el cervell canvia i l'adolescència és un període clau per a la formació de la personalitat i sovint les emocions queden reprimides.

Alguns confonen la tristesa amb la ira i viceversa, altres confonen l'ansietat amb ganes de menjar. A molts de nosaltres ens han dit algun cop “no ploris” o “somriu a la teva tieta”, aquesta repressió i manipulació, l'aprenem des de ben petits.

La pandèmia ha posat en relleu tots aquests problemes invisibles, on les xarxes socials estan fomentant l'expressió de les emocions de manera escrita, restant importància a la formació del llenguatge no verbal que dona el cara a cara i és vital en l'etapa adolescent.

Des de la psicologia, treballem amb tot allò que molts cops passa desapercbut, però existeix. Amb aquest projecte volem apropar a l'institut un lloc d'escolta i acompanyament on poder tractar aquests temes i contribuir així, al benestar emocional dels joves i les joves del nostre municipi.

Jéssica Altemir Oró
Jose Manuel Murillo López



AJUNTAMENT DE
SANT BOI DE LLOBREGAT



REACTIVEM
SANT BOI