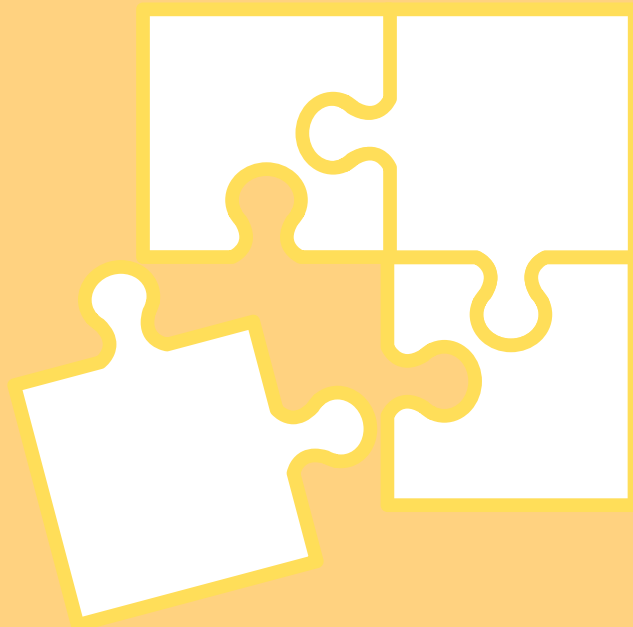
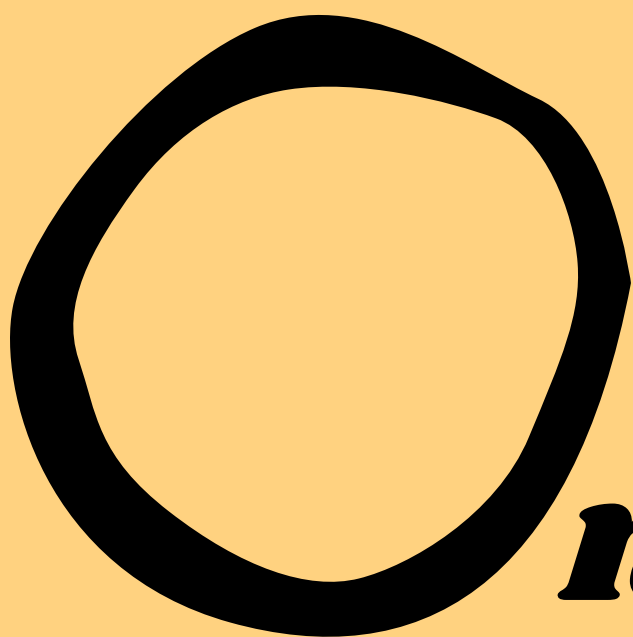




mplint
espais

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:

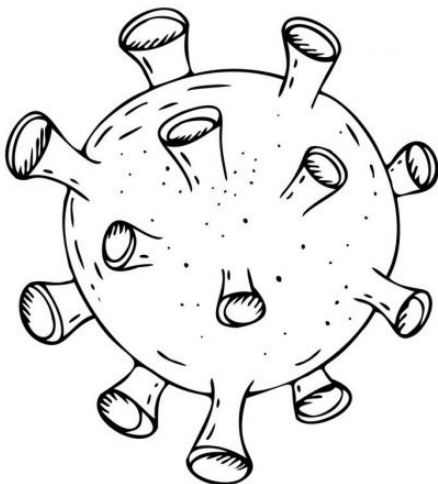
Suport audiovisual PWP

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

