

ON TENSEL CAP?

GUIA JOVE SOBRE
SALUT EMOCIONAL

INTRODUCCIÓ

Algun cop t'has preguntat què pots fer tu com a persona jove associada per fomentar el debat en temes de salut emocional a la teva entitat? Com millorar la salut pròpia i la de les persones que participen als teus espais associatius?

Al Consell de la Joventut de Barcelona defensem fermament que l'associacionisme és una eina meravellosa tant de prevenció com d'inclusió en termes de salut mental, i aquesta guia pretén ajudar-te a tu, com persona associada, a incloure aquesta perspectiva a la teva entitat i als teus cercles.

El fet que existeixi l'estigma en salut mental i que tinguem prejudicis i tabús a l'hora de parlar de la nostra salut emocional dificulta que puguem cuidar-nos i millorar el nostre estat de salut en un moment determinat. És com un peix que es mossega la cua. Des de l'associacionisme hauria de ser una de les prioritats trencar el tabú i l'estigma al voltant de la salut emocional. La millor forma de fer-ho és quan en parlem de forma oberta i sobretot, quan tenim el contacte directe amb persones i vivències relacionades amb una problemàtica de salut mental.





Cuidar la nostra salut emocional també significa compartir com estem i saber demanar ajuda quan no ens trobem bé emocionalment. És per això que s'ha de fer molta feina per poder trencar aquest estigma i poder parlar sense por, vergonyes ni tabús.

Per fer més fàcil l'abordatge d'aquest tema tan extens, hem dividit la guia en dues parts: una primera part on s'explica com treballem la nostra pròpia salut emocional i, una segona part, on s'exposa com es treballa la salut emocional amb qui ens envolta. Tot i aquesta separació de conceptes, cal tenir clar que ambdues coses estan connectades: una salut emocional satisfactòria ens permetrà tenir unes relacions satisfactòries.

Parlem d'un bon estat de salut emocional quan...

- ✓ Ens sentim amb relativa seguretat i tenim una autoestima positiva
- ✓ Sentim i expressem emocions
- ✓ Construïm i mantenim bones relacions amb els altres
- ✓ Sentim compromís amb el món
- ✓ Fem front a les tensions de la vida diària
- ✓ Ens adaptem i gestionem els temps de canvi i incertesa

Però abans d'entrar en matèria...

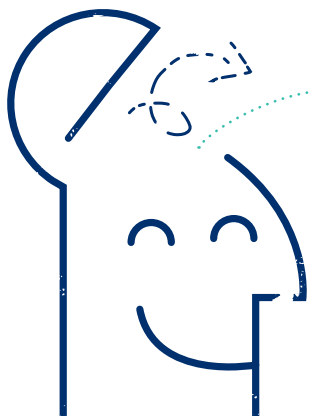
QUÈ ENTENEM PER SALUT EMOCIONAL?

Entenem per **salut emocional o benestar emocional** una manera de viure lliure, responsable i feliç. És a dir, tenir actituds positives, solidàries i responsables que influeixen favorablement sobre la salut. Així doncs, entenem la salut en un sentit global i no només com a l'absència de malaltia.

D'aquesta manera, queda palès que, en salut, no només intervenen els factors biològics de la persona, sinó també els factors externs (ambientals, socials i culturals). El concepte de salut, tant físic com mental, és dinàmic, complex i està estretament vinculat a la qualitat de vida que tingui cada individu.



Atenció! No hem de pensar que tenir actituds negatives o pessimistes és tenir una mala salut emocional. El benestar mental descriu el nostre estat d'ànim – com ens sentim i com fem front a la vida diària – i tots els estats d'ànim són naturals. El nostre benestar mental és dinàmic, i aquest pot canviar d'un moment a d'altre, dia a dia, mes a mes...



La salut emocional s'ha de definir de manera més completa, incloent constructes tals com la regulació emocional i la intel·ligència emocional. **La regulació emocional** es refereix a la capacitat dels individus per a controlar –que no amagar– les seves expressions emocionals tant positives com negatives, mentre que la **intel·ligència emocional** es refereix a la capacitat de l'individu per a utilitzar e identificar les emocions de manera constructiva*.

L'educació per la salut emocional ha d'anar orientada a afavorir estils de vida saludables que promocienin actituds i hàbits responsables amb la salut pròpia i la de l'entorn.

**Font: Cognitive and Emotional Health Project: TheHealthy Brain.*

Des d'una concepció positiva i global, el foment de la salut té com a prioritats la prevenció de malalties i la promoció de conductes saludables. Per tant, la salut esdevé tant un bé individual com també col·lectiu, un bé de tots i totes.



SALUT PERSONAL



"La salut és un estat de complet benestar físic, psicològic, emocional i social, i no solament l'absència d'afecció o malaltia. També és la capacitat de desenvolupar el propi potencial personal i respondre de forma positiva als reptes de la vida"

Com ja hem dit, la salut emocional depèn del nostre entorn i circumstàncies, i nosaltres podem fer canvis al nostre dia a dia que ens ajudin a fer prevenció en la nostra pròpia salut, a ser persones més actives, optimistes i tenir millors actituds davant les adversitats. Podem parlar de factor de protecció que ens ajuden a tenir un bon benestar emocional, com ara la nostra activitat física o una alimentació sana, així com de factors que la poden empitjorar com ara una alimentació inadequada o el consum de drogues.

EXERCICI FÍSIC

Definició del concepte

S'entén com exercici o activitat física qualsevol moviment corporal, produït per la musculatura esquelètica que té com a resultat una despesa energètica per sobre del metabolisme basal (quantitat mínima d'energia per garantir la subsistència d'un organisme).

Una activitat física saludable és el tipus i la quantitat d'activitat física considerada benèfica per a la salut de cada persona. Tot i que hi ha unes bases generals establertes que determinen el tipus, la quantitat i la intensitat d'activitat física que s'hauria de fer en cada etapa del cicle vital, s'han de tenir en compte les diferents característiques de cada persona a l'hora de decidir què és el que més convé a cadascú per poder aconseguir el major benefici físic, mental i social, i alhora prevenir l'aparició de certes malalties o tractar les que ja es pugui tenir.



Per què és Salut Emocional?

S'ha de veure l'activitat física com una part important dins d'un estil de vida saludable, ja que pot intervenir de manera molt decisiva per millorar tots els aspectes relacionats amb la salut.

La inactivitat física i la manca d'exercici estan relacionades amb diversos trastorns i poden ser causa de mortalitat i d'incapacitat. D'altra banda, la bona forma física pot allargar la vida i disminuir les malalties cròniques més freqüents. Els beneficis de l'activitat física es manifesten a nivell físic, psicològic i social.

Nivell social

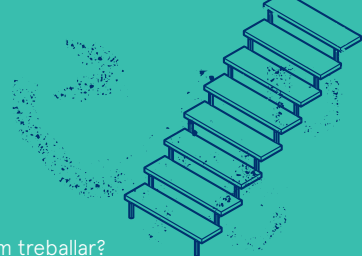
Permet conèixer gent nova, amb qui es comparteixin interessos, fer xarxa i fer amistats.

Nivell físic

- ✓ Disminueix el risc de patir malalties del cor.
- ✓ Augmenta la capacitat respiratòria.
- ✓ Millora el to muscular i la resistència a l'esforç.
- ✓ Prevé l'osteoporosi i les fractures osteoporòtiques.
- ✓ Disminueix el risc de la diabetis mellitus tipus II.
- ✓ Ajuda a mantenir el pes ideal.
- ✓ Millora l'aspecte físic.

Nivell psicològic

Millora l'estat d'ànim i ajuda a combatre l'estrès, la frustració i l'ansietat.



Com ho podem treballar en l'associació?

Les entitats i associacions de joves tenim com a característica comuna el ser espais menys formals on donem més àmbits i espais de relació. Aquests acostumen a ser espais on transmetem valors i actituds d'una manera més lleugera, amena i entre iguals.

En el cas de l'activitat física, a les associacions podem trobar aquest temps informal on poder compartir-ho amb d'altres persones afins i on poder transmetre la importància d'una activitat física equilibrada en funció del tipus de vida que portem.

Com ho podem treballar?

- ✓ Organitzar activitats esportives en grup com ara jocs d'equip.
- ✓ Organitzar activitats de relació amb el medi ambient, com ara excursions.
- ✓ Organitzar tallers d'expressió corporal o arts escèniques, com la dansa o el teatre.
- ✓ Fer jocs i dinàmiques al nostre espai associatiu
- ✓ Fer promoció i parlar positivament de l'activitat física entre les persones associades.

Exemple:

Podem organitzar un torneig de voleibol un dia fent equips de la nostra entitat. Aquesta activitat no requereix gaire inversió i pot servir per conèixer-nos entre les persones i passar una estona agradable fent exercici, mentre que el format torneig pot resultar engrescador, sempre i quan no es presenti com una competició.

🔗 <http://www.elconsell.cat/elconsell/ceeb/>

🔗 <http://www.bcn.cat/joventut>

ALIMENTACIÓ

Definició del concepte

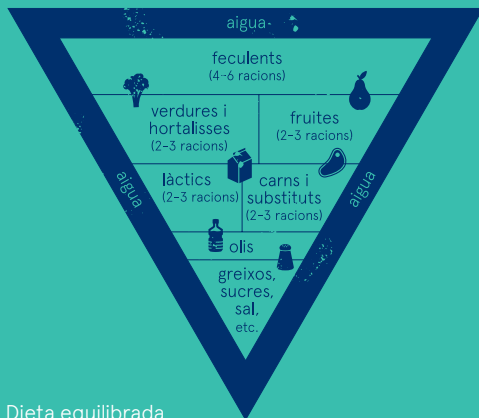
L'alimentació consisteix en l'obtenció, preparació i ingestió dels aliments. La nutrició és el procés mitjançant el qual els aliments ingerits es transformen i s'assimilen, és a dir, s'incorporen a l'organisme dels éssers vius. Una correcta alimentació ens ajudarà a mantenir el nostre cos i ments saludables.

Per què és salut emocional?

A la nostra societat l'alimentació esdevé sovint un acte social. Menjar és una necessitat fonamental que també provoca plaer i que es sol fer en companyia. L'alimentació de la persona condiciona, en bona part, la seva salut. El nostre organisme necessita unes quantitats de nutrients determinades que li han d'arribar mitjançant l'alimentació.

Les quantitats de nutrients i d'energia que necessita l'organisme depenen de:

- ✓ Edat
- ✓ Sexe
- ✓ Activitat física
- ✓ Condició física



Dieta equilibrada

Una dieta equilibrada l'ha de marcar un nutricionista i ha d'estar adaptada a les teves necessitats. En general, per tal que una dieta sigui equilibrada, es recomana que estigui formada aproximadament per un 55% d'aliments rics en hidrats de carboni, un 15% d'aliments rics en proteïnes i un 30% d'aliments amb greixos.

Si la quantitat i la combinació d'aliments no és l'adequada, pot repercutir negativament en la nostra salut.

.....

Pots obtenir més informació sobre com alimentar-te correctament a les nostres guies "Parlem de... Alimentació responsable" i "Parlem de... Menjar de carmanyola", o bé consultant a un especialista.

Per què ho hem de treballar en l'associació?

A les entitats tenim la possibilitat de treballar aquest aspecte donat que als actes que s'organitzin, o a les trobades tan formals com informals, es sol donar un àpat compartit, ja sigui un pica-pica o un menú important del dia. Són en aquests moments quotidians en els que l'entitat ha de ser responsable amb el menjar que ofereix i amb la relació que s'estableix entre el menjar i les persones associades.

Com ho treballem?

- ✓ Oferir sempre el menú més divers possible als nostres actes, tenir en compte qüestions com les intoleràncies, els condicionants religiosos o bé les conviccions ideològiques de les persones participants, i respectar sempre les recomanacions per una dieta sana.
- ✓ Organitzar debats i activitats en torn a l'alimentació saludable.
- ✓ Respectar sense judicis els hàbits alimentaris de les persones associades.
- ✓ Fer promoció i parlar positivament d'una dieta equilibrada.

Exemple:

Podem organitzar un passi d'un documental que tracti sobre els efectes negatius d'una dieta basada en greixos o alimentació indeguda i fer després un debat entre les assistents per tal de generar consciència sobre l'importància d'una dieta equilibrada.

🔗 www.cjb.cat/salut

🔗 <https://www.aspb.cat/arees/seguretat-alimentaria/introduccio/>



SALUT A LES NOSTRES RELACIONS

CONSUM DE DROGUES

Definició del concepte

“**Droga**” és tota substància que, introduïda a l’organisme per qualsevol via d’administració, produeixi una alteració del funcionament natural del sistema nerviós central de l’individu i que és, altrament, susceptible de crear dependència, ja sigui psicològica, física o ambdues”. [*OMS]

Exemple:

Podem organitzar una visita a Energy Control, on ens facin un drugchecking o control de qualitat de les substàncies que pretenem consumir, per tal de ser-ne conscients dels possibles efectes adversos.

 <http://www.casaldejoves.org>

 <http://www.energycontrol.org/>

 <http://www.pdsweb.org/category/materials-i-programes/tema/drogues-materials-i-programes/>

 <http://www.cjb.cat/salut>

 <http://gaispositius.org/>

Per què és salut emocional?

És salut emocional perquè, si una persona aprèn a tenir una actitud més crítica, responsable, i a ser capaç de valorar els beneficis i perjudicis i a assumir-ne les conseqüències del consum de drogues, tindrà més criteris i eines per desenvolupar-se socialment i, per tant, podrà tenir una vida més saludable. Cal ser conscients que les addiccions a les drogues són un problema de salut mental. Així doncs, quan en fem ús, hem de saber quins efectes poden tenir les drogues en el nostre organisme a curt i llarg termini, tant a nivell físic com també emocional i mental, tenint clar que, en tot cas, és una elecció personal.

Per què ho treballem a l'associació?

Perquè les associacions i entitats juvenils són espais socialitzadors, en els quals els infants i joves, per mitjà de la interrelació amb d'altres, desenvolupen la seva identitat. Les característiques d'aquests espais fan que siguin molt adequats per a la promoció de la salut, tant individual com col·lectiva. Es poden fomentar actituds responsables basades en l'anàlisi crític, els valors de solidaritat, l'autoestima i el respecte envers la persona i la seva pròpia salut. La característica associativa i participativa d'aquestes entitats ofereix la possibilitat de realitzar projectes de promoció de la salut on les persones joves participin activament i s'influencin les unes a les altres positivament.

Com ho treballem?

- ✓ Organitzar cinefòrums, xerrades i tallers al respecte del consum responsable.
- ✓ Organitzar un oci alternatiu on les drogues, com ara l'alcohol, no ocupin l'espai central de l'entreteniment ni es promocionin.
- ✓ Respectar sense judicis el consum de les persones associades, intentant promoure un consum responsable com ara fent servir el drug-checking i la pedagogia.
- ✓ Visitar entitats que tractin drogodependències.
- ✓ Fer promoció i parlar positivament del no consum.



SEXUALITAT

Definició de conceptes clau

Sexe: Són els trets físics i biològics del cos que inclouen, entre d'altres, l'aparell reproductor. D'aquí, se'n deriven expressions com fer sexe, practicar el sexe, fer l'acte sexual o mantenir relacions sexuals per anomenar aquelles relacions entre persones per tal d'obtenir plaer i/o bé amb finalitats reproductives.

Identitat de gènere: és una construcció social on s'identifiquen normes, valors i actituds amb un gènere determinat, i que marquen el nostre comportament. A la nostra societat els gèneres s'usen per diferenciar aspectes culturals dels biològics, tot devaluant les atribucions que fem al "sexe femení" respecte les atribucions que fem al "sexe masculí".

Orientació afectivo-sexual: entenem l'atracció física i/o emocional que sentim envers altres persones i que es sol categoritzar segons la identitat de gènere de la persona per la que sentim atracció.

Per saber més... pots consultar els recursos del CJB sobre diversitat afectivo-sexual i d'identitat de gènere al bloc **Voreres de Colors** i a les nostres guies "Parlem de... Sexualitat", "Jo no vull ser princesa" i "Jo no vull ser pilota d'or".



Per què és salut emocional?

Totes les persones disposem d'una sexualitat pròpia, que construïm al llarg de la nostra vida. A més, és la forma de comunicació més utilitzada per intercanviar afecte i plaer. Així, més enllà de les nostres orientacions sexuals, existeixen persones amb més o menys impulsos sexuals o bé persones que limiten les seves relacions sexuals a les relacions amoroses, o persones que no en tenen cap impuls.

El sexe no es relaciona només amb els genitals. En tot cas, sexe i amor no tenen perquè anar sempre agafats de la mà, i tots dos tenen implicacions emocionals. Hauria de ser cada persona qui lliurement decidís i visqués la seva pròpia sexualitat, un dret inalienable. Viure obertament una sexualitat sana implica un coneixement i un aprenentatge que s'allargarà durant tota la vida. No només del que concerneix la nostra part física sinó també d'aquella part afectiva bàsica i fonamental que ens realitza com a éssers humans.

Per què ho treballem a l'associació?

En néixer, a les persones ens hi cauen unes expectatives i una càrrega social en funció del sexe que se'ns assigna, a aquest concepte l'anomenem identitat de gènere. Això, unit als agents socials amb els que ens desenvolupem (família, amistats, escola, mitjans de comunicació, veïnat) i la nostra forma de fer; construeix la nostra sexualitat, que pot variar al llarg de la vida, així com ho fa la nostra personalitat.

Així doncs, les persones amb les que ens associem formen part d'aquests factors que ens condicionen, i la sexualitat és tan variada com persones hi ha. Totes tenim una manera particular d'expressar-nos i de relacionar-nos amb les altres persones i amb l'entorn. Tots i totes tenim coneixement de la sexualitat, si bé sovint som incapaces de definir-la i generalment solem evitar parlar-ne. Les entitats ofereixen un espai de diàleg excel·lent.

 www.cjb.cat/enboles

CONVIVÈNCIA

Definició de conceptes clau

Quan parlem de **convivència** se'ns apropen conceptes tals com relacions personals, respecte, tolerància, etc. La veritat és que en trobaríem moltes maneres de definir-la. És un factor d'important transcendència, no tan sols pel nostre benestar i felicitat sinó per a la nostra pròpia salut i la de les persones que ens envolten.

En podríem distingir dos tipus de convivència: **positiva o negativa**. Tant una com l'altra ens porten a un concepte global de la naturalesa humana, és doncs una necessitat bàsica i sense la qual el nostre desenvolupament social i personal no seria possible. Per poder aconseguir una bona convivència és necessari tenir en compte els nostres drets i possibilitats com a éssers actius en la societat, així com els drets i les necessitats dels demés. Tot sempre vist des d'un marc de creixement personal i millora de la pròpia salut. Convivència és per tant un estat de salut entorn a la pròpia elecció personal. Tots, independentment del nostre estat de salut, prenem l'elecció de gaudir-ne d'aquesta o no.

Per què és Salut Emocional?

Ja hem parlat que la salut emocional és l'estat d'equilibri entre una persona, el seu entorn més pròxim (amics i família) i el seu entorn sociocultural: la seva participació laboral/escolar, intel·lectual; i les seves relacions per assolir un benestar, una bona qualitat de vida. Això no es pot aconseguir si marquem diferències entre les persones amb diferents estats de salut, les estigmatitzem o fomentem prejudicis contra elles. Tots som persones.

Per tal d'apropar aquests conceptes a una realitat de creixement personal i d'evolució de la nostra salut fem èmfasi en totes les coses importants que tenim per tal d'aportar al nostre entorn (experiències, coneixements, idees, etc.) i que no fan diferència sigui quin sigui el nostre estat de salut.

Com ho podem treballar des de l'associació?

Treballem i volem que es treballi la convivència a l'àmbit associatiu ja que és un punt de trobada on veiem un referent socialitzador per a totes les seues participants. Cal animar a les persones associades a treballar la convivència entre persones amb diferents estats de salut. Apropar a persones amb diversitat funcional, diversitat d'origen i/o condicions de salut cròniques a persones que no viuen aquestes realitats.

Creiem que la societat i les infraestructures no estan preparades per les persones amb diversitat funcional. Ja no tan sols per les barreres arquitectòniques a nivell de les infraestructures que permetem que hi existeixin avui dia sinó per la visió que tenim com a conjunt. Manca d'informació, manca de coneixement, els estereotips creats, les creences... unes carències que podem abordar i treballar des de les nostres entitats.

Per saber més... pots consultar els recursos del CJB sobre diversitat afectivo-sexual i d'identitat de gènere al bloc *Vorerers de Colors* i a les nostres guies "Parlem de... Sexualitat", "Jo no vull ser princesa" i "Jo no vull ser pilota d'or".

Exemple:

Podem fer un circuit on emulem la ceguesa, cobrint-nos els ulls uns als altres i observant com és la vida d'una persona amb visió reduïda. És més convenient fer aquesta activitat conjuntament amb alguna entitat específica. ECOM o les JUP poden dotar-vos de materials i de contingut teòric.

📌 <https://www.aspb.cat/>

📌 <http://assembleadiversitat.blogspot.com.es/>

📌 <http://adc.cat/>

📌 <http://www.ecom.cat/>

📌 <http://gaispositius.org/>

📌 <http://www.unidadprogresista.org/web/>

📌 <http://www.sarau.org/cms/index.php>

📌 <http://fecamm.org/>

Com ho treballem?

- ✓ Hem de dotar la nostra entitat d'una filosofia basada als Drets Humans: dret a l'educació; a no ser discriminats per raça, sexe, religió o cap altra circumstància personal; dret a l'elecció de les nostres representants; dret a l'expressió lliure de la nostre opinió; drets a la llar; dret a un treball per a una vida digna; dret d'associació amb altres persones per defensar les nostres idees; etc.
- ✓ Utilització dels jocs de rol per fomentar l'empatia, posar-nos al lloc de persones que viuen altres realitats mitjançant dinàmiques: ceguera, diabetes, VIH...
- ✓ Crear l'oportunitat de relacionar-se entre persones amb diferents estats de salut amb trobades i formacions amb entitats específiques.
- ✓ Evitar actituds i llenguatge que estableixin un referent de "normalitat" i situen a les persones que no el compleixen com "excepcions" o "anormalitats".

Han col·laborat:

Obertament és una associació que esdevé un recurs en temes de com trencar l'estigma i el prejudici, a més de proporcionar formacions de membres d'entitats per a que puguin fer lluita contra l'estigma des de la pròpia associació a través de compartir la seva experiència.

Resilie és una associació que treballa, entre altres coses, per a que les persones joves es converteixin en membres compromesos amb la seva comunitat. Informen sobre recursos davant la vulnerabilitat, construeixen eines per la resiliència emocional i treballen amb la identificació temprana de problemes de salut mental.



Creative Commons: Reconeixement - NoComercial - Compartirigual. No es permet un ús comercial de l'obra original ni de les possibles obres derivades, la distribució de les quals s'ha de fer amb una llicència igual a la que regula l'obra original.

2017
Disseny: verddisseny.com

En conveni amb:



**Ajuntament
de Barcelona**

Edita:



ESPAI JOVE LA FONTANA
c/ Gran de Gràcia, 190 · 08012 Barcelona
Tel. 93 265 47 36 · cjb@cjb.cat | www.cjb.cat