

Acta sessió 3

ESPAI PARTICIPATIU D'ADOLESCENTS DE MANLLEU – Curs 2023/2024

Dia: **23 de gener de 2024 de les 8:30h a les 10h**

Lloc: **Sala de Plens de l'Ajuntament de Manlleu**

Hi assisteixen:

- Mohamed El Morabiti Asbai (Casals Gràcia, 1r d'ESO)
- Iria Autet Solà (Casals Gràcia, 3r d'ESO)
- Jana Fontserè (Casals Gràcia, 4t d'ESO)
- Lydia Gibaja Kim (La Salle, 1r d'ESO)
- Pol Jofre Uyà (La Salle, 2n d'ESO)
- Paula Nieto Peña (La Salle, 3r d'ESO)
- Romaisa Bachiri (La Salle, 4t d'ESO)
- Queralt Molist Casas (Institut del Ter, 2n d'ESO)
- Paula Segura Fuentes (Institut del Ter, 3r d'ESO)
- Judit Bagaria (Institut del Ter, 4t d'ESO)
- Albert Domingo, tècnic de participació i joventut
- Carla López, regidora de joventut
- Mercè Mauri, tècnica consultora que dinamitza l'espai

S'excusen:

- Fatima Boussof (Casals Gràcia, 2n d'ESO)
- Martí Sala Parras (Institut del Ter, 1r d'ESO)

ACTA DE LA REUNIÓ

1.- Benvinguda i informacions a traslladar. Parlem sobre la difusió de l'espai participatiu "Fem Pinya!":

Encetem la sessió recordant als representants del "Fem Pinya!" que ja poden veure totes les seves presentacions a l'espai de participació de la pàgina web de l'Ajuntament de Manlleu.

<https://participa.manlleu.cat/consells-municipals/espai-participatiu-d-adolescents-fem-pinya-23-24.htm>

Per tal de donar visibilitat a l'espai, es farà un post d'Instagram a @Manlleueja on se'ls donarà conèixer. Entre totes i tots pensem que cal impulsar l'espai i que la ciutadania sàpiga que existeix i què s'hi treballa. Debatem i parlem sobre COM ho podríem fer o què més podríem fer. Acordem algunes accions:

- Fer una publicació cada vegada que es publiqui una vídeo-acta. Fins al moment, hi ha aquestes 3 d'aquest curs:
 - Sessió 1: <https://www.youtube.com/watch?v=Bog30CNhYYw>
 - Sessió 2: <https://www.youtube.com/watch?v=GutPdbOFMmo>
 - Sessió 3: <https://www.youtube.com/watch?v=-qpJc3ygRSk>

Acordem que la vídeo-acta d'aquesta sessió la faran la Romaisa, la Paula i la Judit.

- Pensar en algun tipus de cartelleria o Roll up per posar en alguns espais o actes que es facin a Manlleu.
- Obrir un correu genèric del "Fem Pinya!" on els i les adolescents de Manlleu s'hi puguin adreçar per compartir inquietuds, fer aportacions, etc ... i que sigui un canal de comunicació obert. Des de l'Ajuntament es valorarà i es donarà resposta a la propera sessió.
- Poder anar a la ràdio a que els facin una entrevista i parlar de la importància de la salut mental entre els joves, les preocupacions que hi ha entorn al tema i possibles accions que es podrien fer a nivell de ciutat.
- Fer-los una entrevista des del Diari de Manlleu.



2.- Joc d'inici per trencar el gel

Com sempre, abans de començar amb el contingut de la sessió, fem un joc per despertar-nos una mica i cohesionar el grup. El joc, en aquesta ocasió, el preparar el Pol. Es tracta de les paraules enllaçades. Hem d'anar enllaçant i dient paraules segons la última lletra amb la què acaba la paraula dita pel company/a anterior. Fem 3 rondes i ens donem compte que necessitàvem activar-nos i riure una mica per afrontar la temàtica i la sessió 😊

El proper joc el prepararà la Romaisa.

3.- Posada en comú de la dinàmica a l'aula. Recull de les aportacions.

A la segona sessió vam preparar una sèrie de continguts perquè els i les representants fessin un treball a les aules per parlar de la salut mental i el benestar emocional i també per començar a escalfar motors entorn al tema de la Cultura de l'Odi.

Ens sembla interessant poder dedicar un bon espai de la sessió a compartir com havien anar les dinàmiques a les aules, com s'havien sentit ells i elles al fer les sessions i quines aportacions havien fet els companys/es.

Com a impressió general, els nois i noies comenten que:

- La dinàmica es va fer a TOTES les aules de Secundària dels Instituts participants.
- Els suports audiovisuals passats a les aules han impactat a joves i tutores i han generat debat i aportacions.
- Aquest és un tema que interessa, que preocupa en general.
- Referent als temes específics de salut mental que preocupen als joves destacaríem estereotips, exigències estètiques, burles i manca de respecte, ciber-odi, autoimatge i falta d'empatia.
- Hi ha diferències significatives entre centres educatius entorn als suports que poden rebre per cuidar el benestar emocional (o al menys a nivell de la sensació que ells i elles en tenen). En alguns la valoració és bona, però en d'altres es comenta que caldria invertir-hi més recursos humans. No hi ha una sensació d'acompanyament o de poder recórrer a algun tipus d'ajuda quan realment es necessita. Sensació d'estar sol/a, d'haver d'esperar molt, de no treballar-se suficientment el tema a les aules.

Per tal d'ordenar aquestes idees, obrim un padlet on hi anem col·locant allò recollit, sobre tot entorn a les NECESSITATS i a les possibles ACCIONS que es podrien tirar endavant.

<https://padlet.com/cemaury/recull-d-idees-sobre-benestar-emocional-a-les-aules-fem-piny-4yavdil4z8da8cxm>

Aquest padlet serà compartit, debatut i completat amb la resta de companys/es de Secundària.

4.- La Cultura de l'Odi – Com ens afecta? Té impacte sobre la salut emocional? Ho comencem a treballar.

Un dels temes relacionats amb l'anterior que treballarem aquest curs és el que té a veure amb el què anomenem la Cultura de l'Odi.

Aspectes socials com els rumors, el racisme o el ciber-odi poden afectar-nos en el dia a dia. Sovint amb petits gestos, actituds, dels quals ens n'hem de donar compte per garantir un respecte i una convivència sana.

Ho treballarem més a fons a la propera sessió, on comptarem amb la presència de la Xarxa Anti-Rumors de Manlleu. Ens explicaran què treballen i com ho fan. Després, ho treballarem a les aules perquè tingui un major impacte.

Per començar a treballar la temàtica, escalfem motors i veiem conjuntament aquest vídeo.

ENCASELLEM A LES PERSONES? SOVINT LES VEIEM SENSE MIRAR MÉS ENLLÀ, SENSE PENSAR EN EL QUÈ TENIM EN COMÚ. Hi reflexionem!

<https://www.youtube.com/watch?v=fXBXOaLcMZg>

5.- Valoració final.

Com sempre, abans de marxar valorem la sessió. Com l'han viscuda els i les representants?

Valora la sessió d'avui



LA PROPERA SESSIÓ SERÀ EL DIA 6 de MARÇ A LA SALA D'EXPOSICIONS DE CAN PUGET.



Pactem que el proper joc del gener el prepararà el Pol Jofre i el de febrer la Romaisa.

3.- Participació de la Queralt al 2n Congrés del CNIAC

Donem un espai perquè la Queralt, representant del "Fem Pinya!" al *Consell dels Infants i els Adolescents de Catalunya* ens expliqui com va anar el 2n Congrés del Infants i Adolescents, que va tenir lloc el passat dia 18 de novembre.



La Queralt ens explica que en el congrés hi van participar unes 120 persones aproximadament i que aquest es va centrar en la violència contra la infància i l'adolescència.

S'hi van fer una sèrie de dinàmiques grupals i després es va treballar en 6 grups diferents per aprofundir sobre la temàtica i poder fer propostes concretes.



Finalment, es va donar el premi que atorga cada any el CNIAC a alguna persona vinculada i compromesa amb la infància i l'adolescència a Bragi Gudbrandsson, membre del comitè de drets del nen a les nacions unides, un organisme de 18 experts de tot el món per vetllar per a que els estats membres de la ONU compleixin la declaració dels drets dels infants, per la seva

tasca en defensa dels nostres drets i creador de les unitats Barnahus d'assistència als abusos sexuals infantils, un model adoptat a Catalunya.

Podeu consultar el manifest del Congrés en el següent enllaç:

<https://pdia.blog.gencat.cat/2022/11/17/manifest-20n-en-commemoracio-del-dia-mundial-dels-drets-dels-infants-i-adolescents-2022/>

4.- Parlem de SALUT MENTAL

El mes de novembre, algunes de les joves del "Fem Pinya!" van participar a una sessió de l'Espai de Debat Educatiu que organitza el PEC (Projecte Educatiu de Ciutat). Aquest espai vol promoure la trobada entre docents per tal de debatre i formar-se sobre temes d'interès. Aquest curs, l'Espai de Debat es centrarà en el tractament de la Salut Mental en els centres educatius.

La primera sessió tenia per objectiu elaborar una Diagnòs per conèixer el punt de partida de la temàtica. S'hi va convidar als nois i noies per tal de poder tenir en compte el seu punt de vista, donar-los veu i aportar la seva experiència.

Es van fer treballs en grup per debatre i conèixer el punt de partida de totes les parts, les problemàtiques que es detecten i sobre tot, recollir propostes sobre com es podria millorar el tractament de la salut mental als centres educatius.

Participació de la Jana, l'Íria, la Fatima i la Romaisa a l'Espai de Debat Educatiu



Abans de començar a comentar la sessió i recollir noves aportacions:

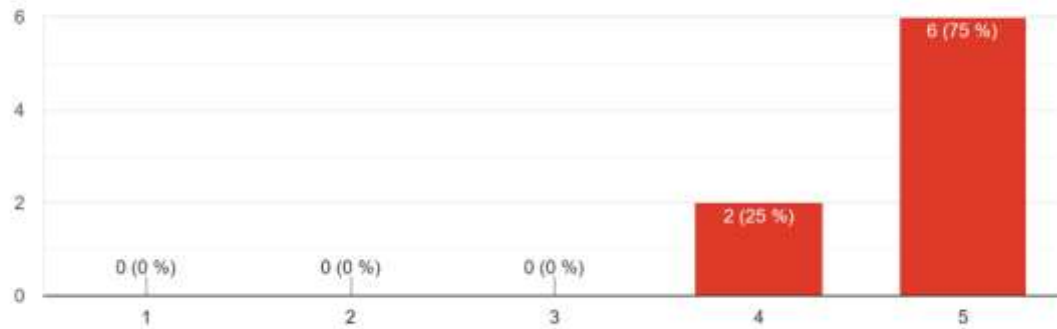
1) Visualitzem aquest vídeo per anar escalfant motors:

[Fragments d'història de vida: l'Helen - Salut mental i educació \(I\) - YouTube](#)

2) Repassem els resultats de l'enquesta interna que vam fer als nois i les noies del Fem Pinya!

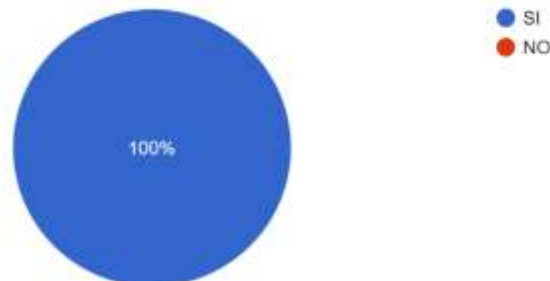
Valora fins a quin punt t'importa el tema de la salut mental dels joves com tu.

8 respostes



Penses que és un problema important a dia d'avui/en general?

8 respostes



Quins creus que són els principals problemes relacionats amb el benestar emocional entre els joves com tu?

- Estrès, ansietat, depressió i autolesions
- Hi ha molta discriminació
- Xarxes socials
- Autoestima (caure bé a tothom i els comentaris)
- Inseguretats i pors
- Problemes d'indentitat
- Família
- Tipus de relacions

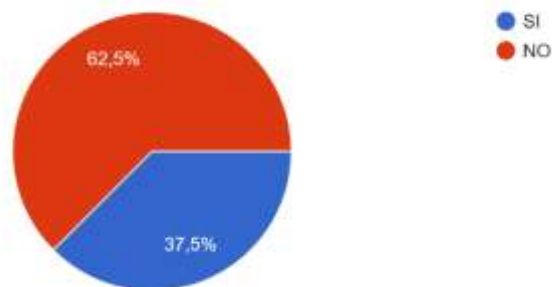
- Altres tipus de pressions

Per què penses que hi ha problemes de salut mental entre els joves?

- Assetjament escolar
- Problemes a casa
- Falta d'atenció
- Falta de comunicació
- Poc coneixement en com gestionar emocions i problemes.
- Ambient/educació que els joves reben a casa.
- L'estat d'ànim en general
- Dir coses dels altres... Jutjar.
- Pressió a ser perfecte i encaixar.
- Por al fracàs o a no ser "suficient"
- Pressió a l'escola

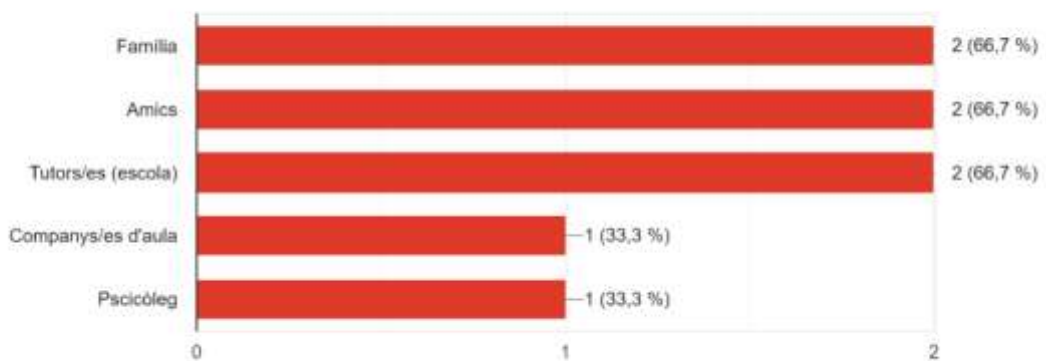
Creus que alguna vegada a la teva vida has tingut algun problema de salut mental?

8 respostes



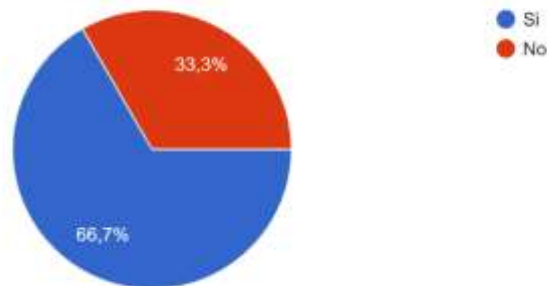
A qui ho vas explicar? (pots marcar les caselles que vulguis)

3 respostes



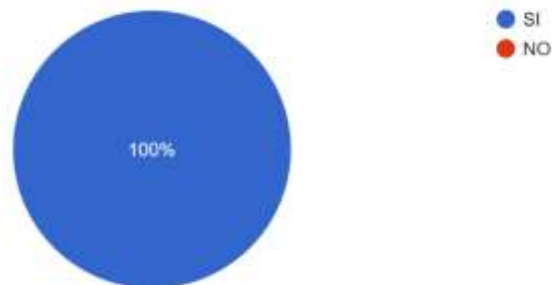
Penses que reps/has rebut l'ajuda suficient?

3 respostes



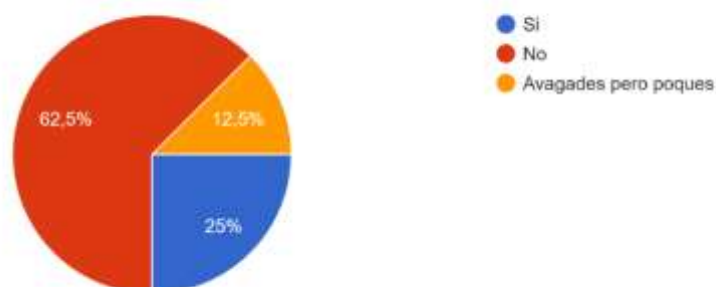
Et van ajudar des de l'escola?

3 respostes



A classe, parleu de temes de salut mental?

8 respostes



Quines accions fa el teu institut per vetllar pel vostre benestar emocional?

- Xerrades puntuals i pagar per psicòleg privat.
- Tallers
- Fem tutories tant individuals com en col•lectiu, projectes de cooperació i activitats de un projecte anomenat KIVA.
- Una doctora, que li pots explicar el que et passa. O com et sents i ella et pot ajudar (ve cada 15 dies més O menys)
- Les professores quan veuen que una cosa no estar bé intenten parlar amb la psicòloga de l'escola i ho intenten arreglar

- No fem cap cap acció l'Institut pel nostre benestar emocional.
- Tenim un psicòleg molt poc accessible i fem xerrades individuals amb els tutors.

Com a joves, què necessitaríeu que es fes des dels centres educatius en relació a aquest tema?

- Més coneixement, ja que entre joves se'n en burlen de gent amb problemes mentals.
- Jo crec que la font d'aquests problemes és a casa tot i que també podria ser a l'escola, però més que res, si és a l'escola, crec que no tot depèn del centre educatiu, sinó de les persones que t'envolten, que són la clau. Si tens un entorn que t'exclou, el centre educatiu no podrà fer canviar l'opinió que tenen de tu els que t'exclouen, però si que poden mirar de vetllar més per la situació del respecte mutu i respectar a les persones tal i com són.
- Informació
- Jo crec que aniria bé un taller cada 2 anys als centres educatius per parlar-ne
- Que es parli més del tema.
- Xerrades de professionals. I que el psicòleg de l'escola parlés amb tothom

(Algunes d'aquestes preguntes també es faran a les aules per recollir la opinió dels nois i noies de Secundària i que el treball vagi més enllà)

Després de veure els resultats de l'enquesta, el vídeo i també de compartir algunes aportacions que es van fer a l'Espai de Debat Educatiu, parlem una mica de la temàtica. Algunes aportacions que es fan són:

- 1) Falten recursos. Els psicòlegs de la seguretat social van molt lents i et poden veure poc. Els que hi ha a l'Institut van saturats.
- 2) Caldria un model més proper i pròxim de cara als joves. Poder compartir les angoixes o problemàtiques de manera àgil, sense deixar que s'enquistin. Que sigui fàcil per avançar.
 - a. Compartir amb els tutors/es o bé amb una persona referent del centre però que sigui accessible. Proximitat i confiança. Acompanyament i comunicació. No culpabilització.
 - b. Tenir un canal on puguis verbalitzar i expressar temes vinculats amb el malestar emocional de forma anònima. Algunes persones NO VOLEN que es sàpiga quines problemàtiques tens.
- 3) Treballar el tema de l'estigma a les aules. Molts joves no s'atreveixen a verbalitzar-ho perquè encara es veu com un tema tabú. Fa vergonya. Ets dèbil si et mostres vulnerable. Cal normalitzar que el benestar emocional és una cosa que ens afecta a tots/es!
- 4) Si alguna persona propera ens expressa que té algun problema de salut mental, NO ENCOBRIR. Treure's el pes que això representa i comentar-ho a algú de confiança (familiar, tutor/a, ...) Es detecta que és normal que entre els joves compartiu aquests temes, però per segons quins cal ajuda. No ho heu de portar sols.

5.- Centrem la temàtica d'aquest curs: LA CULTURA DE L'ODI.

I justament vinculat amb el tema de la Salut Mental, i segons els interessos dels nois i les noies representants, aquest curs ens centrarem en parlar de la CULTURA DE L'ODI i de l'ASSETJAMENT.

El treball entorn als valors, a la discriminació i a l'assetjament centrarà les properes sessions del "Fem Pinya!"

Per fer-ho, comentem i parlem d'alguns projectes que ja s'estan impulsant i als qualsensem que podríem sumar.

- **KIVA (Projecte de prevenció de l'assetjament):** Es porta a terme als centres de secundària de Manlleu, en diferents cursos. Els nois i les noies comenten que pensen que no n'hi ha prou i que caldria que no fos tant repetitiu. En algunes de les sessions els joves no centren l'atenció i es pensa que no s'arriba a fons en el tema de l'assetjament. **Què més podríem fer?** L'assetjament actualment també té la vessant digital, on les noves eines comunicatives donen espais per a un assetjament a distància i banalitzat.
- **PEC – Projecte del V Fòrum Educatiu. (Esports i valors):** En el V Fòrum Educatiu, alguns membres del "Fem Pinya!" van dissenyar un projecte per millorar el tema dels valors dins l'esport.



Definició: *Ens hem adonat que en moltes competicions hi ha molta competitivitat, i normalment s'insulta entre equips... i no és una competició sana.*

Es considera que en els diferents partits esportius hi ha varies faltes de respecte associades a insults a la àrbitre, faltes de respecte als jugadors, masclisme (quan l'àrbitre és una noia), racisme, baralles entre pares, entrenadors amb conductes poc apropiades (els entrenadors no poden està insultant i cridant als seus jugadors).

Volem un espai segur on jugar

Proposem la creació d'una web o app amb un QR que hi hagin vídeos de males conductes i normes escrites de com actuar correctament.

Aquesta aplicació servirà per mentalitzar-nos d'una mala actitud al camp i amb ell podries tenir una bona actitud, i gràcies això poder aconseguir punts que es podrien fer servir per descomptes a les botigues d'esports o llocs culturals. Cartells penjats a tots els equipaments esportius.

- XARXA ANTI-RUMORS DE MANLLEU: El passat curs, vam poder compartir una sessió amb els joves implicats en aquesta xarxa anti-rumors. Dinamitzada per Territori Jove, vol contribuir a millorar la visió i el respecte a l'altre.

Per entendre millor què és la CULTURA DE L'ODI, escalfem motors visualitzant un vídeo:

A rel del visionat, surten alguns temes vinculats amb l'assetjament i la cultura de l'odi:

- La pressió del grup té un gran afecte en les persones. Tothom opina i es troba normal.
- La discriminació hi és en el dia a dia, darrera les pantalles però també verbalment i amb accions del dia a dia. Per què ens agrada fer mal? Què hi ha al darrera?
- No verbalitzar-ho et pot enfonsar. Cal acompanyament i seguretat.
- Quan et queixes d'alguna cosa, després et torna i té conseqüències.

En seguirem parlant a les properes sessions.

6.- Valoracions finals i avaluació.

Abans de marxar, fem la valoració de la sessió:



LA PROPERA SESSIÓ SERÀ EL DIMARTS DIA 23/01/2024 A LES 8:30h a la SALA DE PLENS. MOLTES GRÀCIES! 😊