



**El bienestar emocional
dels joves: una
experiència de treball
comunitari**

**ANTONIA SEGURA ROTGER
ANA RODRÍGUEZ ÁVILA
JOAN VAQUER SERVERA
ANDREU FORTEZA PIÑA
VIRGINIA LÓPEZ TIRADO
ISABEL CORTADA MARÍN**



Antonia Segura Rotger

Palma de Mallorca ,1984. Diplomada en Educació Social. Educadora Social del Centre municipal de Serveis Socials Llevant Sud de l'Ajuntament de Palma.



Ana Rodríguez Ávila

Palma de Mallorca ,1985. Llicenciada en Pedagogia. Tècnica comunitària en la Fundació Patronat Obrer de Sant Josep.



Joan Vaquer Servera

Palma de Mallorca ,1980. Diplomant en Educació Social i Llicenciat amb Pedagogia. Educador Social del Centre municipal de Serveis Socials Llevant Sud de l'Ajuntament de Palma.



Andreu Forteza Piña

Santa Margalida ,1962. Diplomant en Treball Social. Cap de Sector del Centre Municipal de Serveis Socials Llevant Sud de l'Ajuntament de Palma.



Virginia López Tirado

Esplugues ,1981. Diplomada en Educació Social per la Universitat de les Illes Balears. Educadora Social a la Unitat d'Atenció Comunitària i família de l'Ajuntament de Palma.



Isabel Cortada Marín

Palma ,1966. Diplomada en Magisteri, Llicenciada en Psicopedagogia, habilitada com a educadora social. Cap de Secció de la Unitat d'Atenció Comunitària i Infància dels Serveis Socials de l'Ajuntament de Palma.

Resum

Llevant Sud és un territori amb una llarga tradició comunitària gràcies al treball participatiu de les entitats ciutadanes i dels serveis que es troben i treballen als barris de Nou Llevant i de la Soledat. El procés comunitari té sentit i trajectòria per la feina que fa la Xarxa Socioeducativa Nou Llevant, a través de la qual s'articulen intervencions i projectes i s'aborden conjuntament els reptes comunitaris. Un d'aquests projectes és «Estima la teva salut!», dirigit a fomentar i millorar el benestar emocional dels adolescents i joves del barri. Les entitats i els serveis del barri estan sensibilitzats i són conscients de les dificultats i les mancances pel que fa a la salut emocional dels i les adolescents i joves del barri. Aquest projecte pretén dirigir la mirada comunitària i els esforços professionals a validar les inquietuds, les necessitats, les emocions, els sentiments i els pensaments dels i les adolescents i joves de Nou Llevant, i a donar-hi resposta.

Paraules clau: Intervenció comunitària / Benestar emocional / Acompanyament i treball en xarxa

Resumen

Llevant Sud es un territorio con una larga tradición comunitaria gracias al trabajo participativo de las entidades ciudadanas y de los servicios que se encuentran y trabajan en los barrios de Nou Llevant y de la Soledad. El proceso comunitario tiene sentido y trayectoria por el trabajo que hace la Red Socioeducativa Nou Llevant, a través de la cual se articulan intervenciones y proyectos y se abordan conjuntamente los retos comunitarios. Uno de estos proyectos es «Estima la teva salut!», dirigido a fomentar y mejorar el bienestar emocional de los adolescentes y jóvenes del barrio. Las entidades y los servicios del barrio están sensibilizados y son conscientes de las dificultades y carencias en cuanto a salud emocional de los y las adolescentes y jóvenes del barrio. Este proyecto pretende dirigir la mirada comunitaria y los esfuerzos profesionales a validar las inquietudes, necesidades, emociones, sentimientos y pensamientos de los y las adolescentes y jóvenes de Nou Llevant y darles respuesta.

Palabras clave: Intervención comunitaria / Bienestar emocional / Acompañamiento y trabajo en red

1. La intervenció comunitària a l'Ajuntament de Palma

La intervenció comunitària a l'Àrea de Serveis Socials de l'Ajuntament de Palma es defineix en el document «Criteris tècnics d'intervenció comunitària de l'Ajuntament de Palma» (2016) com «l'acció conjunta i consensuada entre entitats, serveis i persones residents en un barri per millorar la qualitat de vida i la convivència social d'una comunitat» mitjançant actuacions concretes, amb la participació de totes les persones implicades. S'entén la *comunitat* com les persones, les entitats i els serveis que viuen i conviuen en una zona o barri.

El treball en xarxa esdevé un principi fonamental de la intervenció comunitària, ja que possibilita una intervenció participativa, conjunta i consensuada que permet millores socials i prevenció de situacions de risc social per a les persones del territori o barri.

Aquesta intervenció es concreta a través de projectes dels equips professionals dels centres municipals de serveis socials comunitaris bàsics (CMSSCB).

El projecte d'intervenció comunitària es fa operatiu per mitjà d'un projecte de barri en què es decideixen els objectius i les línies d'actuació amb la finalitat de fomentar la recerca de solucions a dificultats socials que hi ha en un territori concret. Les fases del procés metodològic de la intervenció comunitària són les següents:

1. Coneixement previ i inicial de la comunitat
2. Diagnòstic comunitari participatiu
3. Planificació i execució conjunta d'actuacions
4. Avaluació continuada

Des de 2020, l'Ajuntament de Palma planteja una nova proposta d'intervenció comunitària amb la participació de les entitats territorials mitjançant la signatura de convenis singulars que complementen la intervenció comunitària que han duit a terme els CMSSCB fins al moment.

Concretament, al CMSSCB Llevant Sud se signà un conveni amb la Fundació Patronat Obrer de Sant Josep, una entitat que té una forta trajectòria i vinculació al territori. D'acord amb aquest conveni de col·laboració singular, treballen de manera conjunta els professionals del Centre Municipal de Serveis Socials de Llevant Sud i la Fundació Patronat Obrer i en xarxa amb les altres entitats i serveis de la comunitat.

2. La Xarxa Socioeducativa Llevant Sud

Pel CMSSCB Llevant Sud i els seus professionals, sempre ha estat molt important donar el protagonisme que es mereixen a les intervencions comunitàries. Així mateix, han pensat que aquestes actuacions han de ser compartides i elaborades amb la resta d'entitats i serveis dels barris objecte de la intervenció, així com de les persones del barri que hi vulguin participar.

Amb aquesta finalitat es fa i s'ha intentat fer, des de fa molts d'anys, que totes les intervencions comunitàries als barris, tant les impulsades pel CMSS Llevant Sud com per altres entitats i serveis, siguin acordades i responguin a les necessitats detectades i compartides.

A part d'altres intents que s'han fet al llarg dels anys, es valora que el que ha influït més en la creació de l'actual Xarxa Socioeducativa és el treball

de diagnòstic comunitari participatiu que va dur a terme el CMSSCB Llevant Sud amb la supervisió de Marco Marc'hioni l'any 2011. En aquell moment, es varen poder reunir la major part d'entitats i serveis dels barris de Polígon de Llevant (actualment Nou Llevant) i de la Soledat, es va comptar amb la seva aportació a través d'entrevistes i de col·loquis amb persones del barri, i es va confeccionar un diagnòstic de necessitats compartides, que varen quedar resumides en un document.

Per abordar i treballar aquestes necessitats, es posaren en marxa quatre comissions de feina:

- Comissió de Cultura
- Comissió de Seguretat i Convivència
- Comissió d'Equipaments i Infraestructures
- Comissió Socioeducativa

Aquesta darrera comissió fou la llavor del que és actualment la Xarxa Socioeducativa de Llevant Sud. Així com les altres comissions anaren perdent pes, la Comissió Socioeducativa, molt lentament, va anar incorporant professionals interessats, bàsicament, en temes d'absentisme escolar, problemes de comportament, necessitats de suport educatiu i altres qüestions sorgides en el diagnòstic.

A la primera reunió hi assistiren tres persones, però, amb el temps i molta feina, la Xarxa Socioeducativa actualment compta amb un gran nombre d'entitats i serveis participants dels barris de Nou Llevant i la Soledat.

S'ha de dir que aquesta xarxa ha passat de centrar el seu objectiu de feina en temes eminentment educatius a formular propostes que tenen

a veure amb tots els espectres de necessitats, sobretot de la població infantojuvenil i de les seves famílies, i també de la població de la tercera edat, com, per exemple:

- Ocupació del temps lliure
- Suport educatiu
- Suport emocional
- Suport a l'aïllament social
- Convivència i cohesió social

De fet, pràcticament totes les intervencions que es fan en aquests moments des del treball comunitari sorgeixen de les propostes fetes a les reunions de xarxa a partir de necessitats detectades per les diferents entitats i serveis que la conformen.

És, en definitiva, una voluntat constant de compartir les necessitats i les actuacions que se'n deriven, voluntat que queda palesa en una coordinació i col·laboració constants i estables entre entitats i serveis del barri.

El 2012, s'inicia el Projecte d'intervenció comunitària Cases Baixes, el qual pretén unificar les accions desenvolupades a la Soledat. A partir de setembre del 2016, es replanteja el projecte per donar-li un caire més comunitari, es proposen objectius per als diferents sectors poblacionals i s'actua mitjançant diferents intervencions impulsades pel CMSS Llevant Sud. En aquest projecte es promou la creació de la Taula d'Entitats de la Soledat, la qual inicialment està formada per setze entitats i serveis.

L'any 2016, es posa en marxa el Projecte d'intervenció comunitària Pisos Alts a la barriada de Nou Llevant, amb l'objectiu de millorar la convivència i la cohesió per afavorir la integració social a la comunitat. Un dels seus

objectius operatius era facilitar les xarxes de suport entre entitats, serveis i associacions presents al territori. Sorgeix així la Xarxa Socioeducativa de Nou Llevant, la qual al principi estava conformada per devuit entitats i serveis del territori.

Totes les actuacions que surten d'aquest projecte es duen a terme mitjançant el treball en xarxa i la implicació de totes les entitats del territori. Malauradament, queden en suspensió l'abril del 2019 amb la crisi sanitària de la COVID-19 i el confinament de la població.

A finals de 2020, la Fundació Patronat Obrer de Sant Josep signa un conveni singular amb l'Ajuntament de Palma per desenvolupar el projecte d'intervenció comunitària Llevant Sud als barris de Nou Llevant i de la Soledat juntament amb l'equip de professionals del CMSSCB Llevant Sud. Això va facilitar l'actualització del diagnòstic participatiu del territori i la redefinició dels projectes marc d'intervenció per donar resposta a les noves necessitats de les barriades.

Els inicis del projecte d'intervenció comunitària Llevant Sud varen estar marcats per la pandèmia del 2020 i la tornada a la «nova normalitat». El confinament i les restriccions sanitàries varen suposar l'aturada completa d'algunes de les entitats del territori i, com a conseqüència de les mesures preventives, de les iniciatives comunitàries. Es va prioritzar l'atenció de les necessitats més immediates i bàsiques de la població, i es va fer una intervenció més assistencial i individual. Com a conseqüència, la Xarxa Socioeducativa de Nou Llevant i la Taula d'Entitats i Serveis de la Soledat varen quedar parilitzades temporalment, la qual cosa va

dificultar en gran manera l'elaboració d'un diagnòstic realment participatiu.

Davant aquesta situació, un dels objectius prioritaris del primer any del projecte d'intervenció comunitària Llevant Sud va ser identificar les entitats, els serveis i les associacions del territori i després posar-s'hi en contacte per reactivar les xarxes de treball comunitari, elaborar un diagnòstic participatiu amb la seva visió sobre la situació de les barriades i crear una guia de recursos per a la població.

Al llarg dels quatre primers anys d'implementació del projecte d'intervenció comunitària Llevant Sud (2020-2024) hi ha hagut una evolució clara de les xarxes de treball comunitari al territori. La pandèmia va dificultar notablement el desenvolupament de projectes comunitaris propis dirigits a millorar les condicions de vida del territori, fet que va dur a incorporar les entitats i els serveis de la Taula d'Entitats i Serveis de la Soledat a la Xarxa Socioeducativa de Nou Llevant, que va passar a anomenar-se Xarxa Socioeducativa de Llevant Sud. De manera paral·lela, la unificació de l'estructura, el moviment continu de la població entre totes dues barriades i l'existència d'objectius i problemàtiques similars varen dur a la unió dels projectes marc en un únic Projecte d'intervenció comunitària.

L'augment d'entitats a la Xarxa Socioeducativa de Llevant Sud, amb l'increment de la participació i la complexitat consegüent de la xarxa, va generar la creació de comissions i subcomissions de feina, de manera que es va reforçar significativament el protagonisme de les entitats, que es varen convertir en el nucli al voltant del qual es desenvolupava bona part del projecte. L'estructura del projecte d'intervenció comu-

nitària Llevant Sud sofreix importants canvis i comença a desenvolupar-se a partir de dos eixos fonamentals:

Eix 1. Xarxa Socioeducativa de Llevant Sud

La Xarxa Socioeducativa de Llevant Sud és l'espai en el qual entitats, serveis i associacions del territori posen el comú el treball, les necessitats i les experiències, i de la qual deriven les diferents comissions i subcomissions de feina en què es dissenyen, es desenvolupen i s'avaluen les actuacions conjuntes:

- Comissió de festes i cultura: organització dels esdeveniments de la barriada (festes, fires, etc.).
- Comissió esportiva: projecte d'esport al carrer, organització de diades esportives, tornejos, etc.
- Comissió de persones majors: dirigida a desenvolupar un projecte d'intervenció comunitària que té

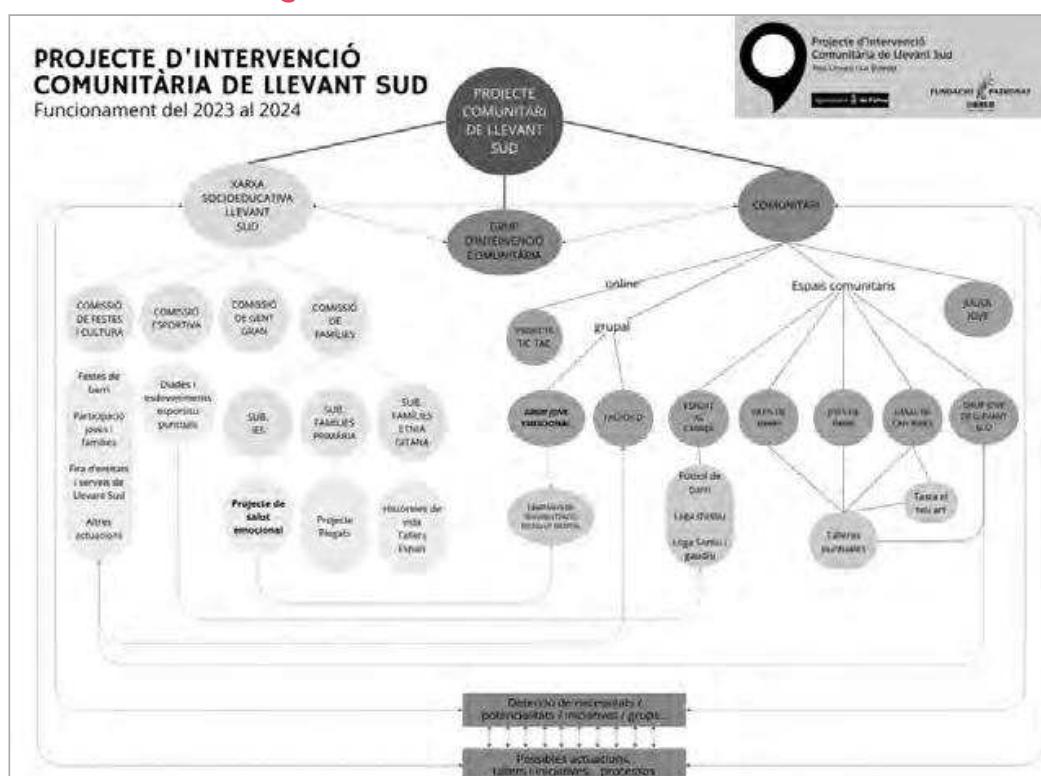
com a població objectiu les persones majors del territori.

- Comissió de famílies:
 - Subcomissió d'instituts: projecte de salut emocional als instituts.
 - Subcomissió de famílies de primària: dirigida a fomentar la participació de les famílies a l'escola i en els processos educatius dels seus fills, a fer campanyes de conscienciació, etc.
 - Subcomissió de treball amb famílies d'ètnia gitana: treball contra l'estigmatització de la població d'ètnia gitana, foment de la inclusió escolar, etc.

Eix 2. Intervenció comunitària al carrer

Fa referència a totes les actuacions dirigides a fomentar la participació comunitària de la població del territori, la intervenció en el medi obert i la dinamització dels espais públics del territori.

Imatge 1. Xarxa Socioeducativa de Nou Llevant



L'evolució del projecte durant aquest darrer període d'intervenció destaca per l'augment del protagonisme de la Xarxa Socioeducativa de Llevant Sud com a agent promotor del desenvolupament comunitari del territori, per la consolidació de la xarxa com a grup i per l'increment de la seva autonomia a través de les comissions i les subcomissions de feina. Actualment, la Xarxa Socioeducativa de Llevant Sud compta amb la participació de més de trenta-cinc entitats i serveis del territori.

3. Els adolescents i joves i el seu benestar emocional

3.1. Situació postpandèmia

Després de la pandèmia, el col·lectiu d'adolescents i joves es va convertir en un grup poblacional molt més vulnerable. La taxa d'augment de suïcidis i situacions d'estrès a Espanya era esgarrifosa (25 %). Les dades de l'OMS (novembre del 2021) eren molt preocupants:

En el mundo, uno de cada siete jóvenes de 10 a 19 años padece algún trastorno mental, un tipo de trastorno que supone el 13 % de la carga mundial de morbilidad en ese grupo etario. La depresión, la ansiedad y los trastornos del comportamiento se encuentran entre las principales causas de enfermedad y discapacidad entre los adolescentes. El suicidio es la cuarta causa de muerte entre los jóvenes de 15 a 29 años. El hecho de no ocuparse de los trastornos de salud mental de los adolescentes tiene consecuencias que se extienden a la edad adulta, perjudican la salud física y mental de la persona y restringen

sus posibilidades de llevar una vida plena en el futuro.

L'adolescència és una etapa única. Els canvis emocionals, físics i socials que es produeixen en aquest període, a més de l'exposició a la pobresa, el maltractament o la violència, poden provocar que els adolescents siguin més vulnerables a problemes de salut mental. Protegir-los de l'adversitat, promoure els aprenentatges socioemocionals i el benestar psicològic, així com garantir que puguin accedir a una atenció de la salut mental, són factors fonamentals per garantir la seva salut durant aquests anys i l'edat adulta.

L'actualització del diagnòstic participatiu de l'any 2022 deixa patent la preocupació de la Xarxa Socioeducativa per l'empitjorament de la salut emocional dels adolescents i joves del territori. Així, es considera la necessitat de treballar la gestió emocional de la població infantojuvenil i de fer accions dirigides a l'acompanyament i al suport emocional de les famílies, a més de millorar les competències parentals d'aquestes, les quals expressen la seva preocupació sobre com fer front a aquesta etapa de la vida dels seus fills d'una manera adequada.

3.2. Detecció de les necessitats socioemocionals del col·lectiu

Els i les educadors socials de Llevant Sud, preocupats i, a la vegada, sensibilitzats respecte a aquesta realitat, varen començar a detectar i a intervenir amb perfils d'adolescents i joves amb conductes de risc molt greus. Entre els adolescents i joves del territori hi ha un augment notable de situacions d'estrès, trastorns d'ansietat i d'alimentació, conductes autolítiques, situacions d'aïlla-

ment social, addiccions a les pantalles i les noves tecnologies, les situacions de consum, mala gestió de l'avorriment, manca d'hàbits saludables, absentisme escolar, problemes d'autoestima, assetjament, somatització de malalties, problemes de desadaptació social, poca adherència als recursos sanitaris, manca de vinculació amb els professionals especialitzats, etc.

Mitjançant la intervenció individual i familiar, es va observar un increment elevat de joves que presentaven problemes de salut emocional, relacional i mental. Es va valorar que aquest col·lectiu no rebia el suport i l'atenció suficients, i que els familiars no tenien les habilitats ni els recursos suficients per poder garantir la protecció dels seus menors resilents i proporcionar un cura adequada a les seves necessitats socioemocionals. També es valorà que els menors no disposaven de les eines suficients per demanar ajuda, protegir-se d'aquestes amenaces ni fer contenció i autocura del seu estat emocional i personal.

Ens trobàvem amb una realitat administrativa poc afavoridora i amb els circuits establerts saturats. Els serveis del territori, a pesar de la seva bona voluntat i de comptar amb professionals molt implicats, com professors de serveis comunitaris (PSC) dels centres educatius i infermeres del centre de salut, també estaven desbordats i no tenien recursos suficients per poder donar resposta de manera unilateral a aquestes necessitats i problemàtiques tan concretes.

Tots aquests factors varen afectar la salut emocional i mental dels i les joves de les barriades, amb una cronificació evident, de manera que al llarg del temps es convertí en una

problemàtica de salut comunitària, ja que era una realitat compartida i viscuda per moltes famílies, nins, nines i adolescents, i serveis i recursos de les barriades.

En aquell moment, la comunitat necessitava, més que mai, disposar de recursos de suport emocional estables, espais de socialització consolidats, referents de suport i de seguiment coordinats i cohesionats, i sobretot proporcionar als i les menors l'oportunitat de poder experimentar un procés d'aprenentatge socioemocional i de creixement personal, així com gaudir d'un entorn sa i sensibilitzat.

Per això, es va pensar a intervenir directament i específicament amb els i les adolescents i joves, per millorar i promocionar el seu benestar emocional i dotar-los d'habilitats, eines i capacitats. Calia enfortir el seus factors de protecció, treballar l'apoderament i el mereixement positiu del col·lectiu i el desenvolupament del seu potencial, i implicar-hi al mateix temps els seus familiars, els professionals més directes i la comunitat en general.

S'ha de deixar constància que el territori de Nou Llevant i la Soledat, gràcies a la seva trajectòria de treball comunitari i a la dedicació i la mirada comunitària dels diferents professionals que hi treballen, sempre ha disposat d'una àmplia oferta de recursos d'oci i esportius molt beneficiosos per a la salut dels i les adolescents i joves.

3.3. Diagnòstic comunitari i proposta d'intervenció grupal

Posteriorment, la detecció dels serveis socials comunitaris bàsics es va traslladar a la Xarxa Socioeducativa de Llevant Sud. Es va decidir passar

a l'acció amb dues propostes d'intervenció directa:

- En primer lloc, programar una intervenció basada en una metodologia grupal terapèutica, coordinada amb el programa CaixaProinfància.
- En segon lloc, implantar un projecte comunitari, el fil conductor del qual fos la promoció del benestar emocional dels i les joves, i que fos impulsat pel projecte d'intervenció comunitària Llevant Sud, els centres educatius i el Centre de Salut Emili Darder.

El mes de novembre de 2022 (curs escolar 2022-2023), es va impulsar el primer grup de teràpia emocional amb els i les adolescents i joves del territori (entre 13 i 17 anys). Es va desenvolupar una intervenció grupal de caràcter setmanal (els divendres horabaixa, de les 17 h a les 19h) que va acollir 15 joves de Nou Llevant i la Soledat, derivats per les entitats i pels serveis del territori (Serveis Socials Llevant Sud, CaixaProinfància, Fundació Patronat Obrer de Sant Josep i centres educatius de secundària). Dels 15 joves que varen començar a assistir-hi, 5 varen abandonar el procés per motius personals o per manca de motivació i 7 varen aconseguir millorar les seves habilitats i capacitats.

Es va dur a terme aquesta intervenció grupal durant 8 mesos, a càrrec d'una educadora social de Serveis Socials i una terapeuta del programa CaixaProinfància. Es feren 15 sessions de teràpia grupal, tres sortides, dos tallers de teatre negre, un taller de resolució de conflictes i una sessió amb les famílies a final del curs escolar.

Durant aquestes sessions es varen treballar diferents aspectes socioemo-

cionals: prendre consciència del cos i de la ment; valorar la importància de saber demanar ajuda i de sentir-se escoltat; expressar les emocions i els pensaments; donar validesa als sentiments propis i aprendre a legitimar els sentiments dels altres; identificar creences; prendre decisions; identificar estressors i situacions que provoquen ansietat; analitzar els diferents contextos escolars, familiars i socials que afecten els menors i com els condicionen; afrontar situacions i problemes de la vida quotidiana (relacions tòxiques, dol migratori, dols familiars, autoestima, gestió de l'avorriment, manca d'hàbits, autoexigència, manca d'autocontrol, somatització de malalties, xarxes socials, etc.).

Imatge 2. Cartell Aprenem junts a cuidar la nostra salut emocional



Durant el curs escolar, amb aquest grup de joves referents, es va voler crear un material de sensibilització per difondre a la comunitat la necessitat de demanar ajuda a temps, conscienciar altres iguals sobre aquest tema i poder formar part d'un procés de transformació i de maduresa socioemocional.

Durant el curs escolar 2023-2024, el nivell de demanda i de detecció de necessitats i de situacions de risc entre l'adolescència i la joventut del territori, a més dels resultats de la primera experiència amb el grup terapèutic i el grau de satisfacció dels menors i de les seves famílies, varen fer que es decidís ampliar a dos els grups terapèutics, grup inicial i grup avançat (els divendres de les 16 h a les 18 h i de les 18 h a les 20 h, de gener de 2024 a juny de 2024).

Al grup inicial hi varen participar 13 joves, dels quals 3 varen assistir de manera ininterrompuda a les sessions. Al grup avançat hi varen participar 14 joves i es varen produir 3 baixes a mitjan curs. Els 11 joves participants que quedaren varen mostrar un nivell de compromís molt alt i una assistència bastant constant. Cal dir que per a 4 dels 11 joves era el segon any que participaven en el grup emocional.

A continuació, es presenta una imatge del grup de joves i la transcripció de dos testimonis del grup.

«Mi grupo de los viernes me da mucha tranquilidad, y la gente y los compañeros, y sobre todo Tonina, me dan mucha ayuda. Me relaja, me divierto bastante con las actividades que hacen y aprendo mucho de cómo actuar en diferentes situaciones. En el grupo me he dado mucha cuenta de que entre todos hay mucha empatía y

nos ayudamos mutuamente si alguien tiene un problema bastante grande o no sabe cómo afrontarlo. Algunos temas que me han gustado y que hemos hablado algunas veces han sido sobre las voces de autosabotaje que tenemos en nuestra mente o cómo nos afectan algunas personas. Estos temas me han ayudado en mi día a día». (A. P. S.)

Imatge 3. Dinàmica amb disfresses.
Grup jove de teràpia emocional



«Mi experiencia en esta terapia ha sido muy innovadora ya que nunca había tratado ningún tema así con un grupo tan grande, porque para mí es un tema muy complicado juntarme con tantas personas y ha sido como encontrar..., como cuando de pequeña me dieron un juguete por primera vez y no sabía utilizarlo, y tenía ese miedo, pues cuando llegué por primera vez me daba el mismo miedo, ya que no sabía cómo interactuar o hablar con la gente o llevar el tema. Una de las cosas que he aprendido aquí es a no juzgar a las personas aparentemente. La generación de hoy en día juzgamos sin saber qué le pasa a la gente, y más los adolescentes, por según como sean, como vistan

o como vayan. Y aquí he aprendido que no por como vayan o de donde vengan son malas personas; son personas maravillosas y lo están pasando muy mal y necesitan más ayuda de lo normal. El grupo también me ha servido para sentirme escuchada y sentir que alguien me apoya, porque yo tengo a mis amigas, y es verdad que me puedo sentir muy apoyada, pero cuando encuentras a gente que pasa por situaciones similares o que te llega a comprender del todo es un alivio y te quitas un peso de encima. En este grupo me ha ayudado mucha gente, han escuchado mis problemas y me han aconsejado, y he apreciado que el problema no era tan grande como la importancia que le estaba dando». (X. M. P.)

3.4. Experiència pilot a l'IES Nou Llevant (curs 2022-2023)

Una vegada feta l'exploració de recursos comunitaris al territori, es va comprovar que, al marge de la implementació de tallers puntuals als centres educatius, no hi havia recursos de caràcter estable i específic centrats a donar resposta a aquestes necessitats socioemocionals dels i les adolescents i joves de les barriades. Paral·lelament a l'impuls dels grups terapèutics, es va iniciar el contacte amb altres serveis dels barris més especialitzats, com és el cas del centre de salut, per conèixer la seva mirada i el seu parer quant a les necessitats d'aquest col·lectiu.

A principis de desembre de 2022, es va fer un primer contacte amb una infermera del Centre de Salut Emili Darder per compartir aquesta problemàtica, i va manifestar la seva

preocupació respecte a la inactivitat i la manca de resultats de la Consulta Jove als centres educatius. Una realitat que es feia evident i extensible a tots els centres educatius del territori de la Soledat i Nou Llevant. A partir d'aquesta coordinació, va néixer una nova aliança.

A mitjan desembre de 2022, es va plantejar a la Xarxa Socioeducativa aquesta preocupació amb molta força i decisió, amb la intenció de poder dissenyar una proposta d'intervenció i treballar des d'una visió més comunitària, cohesionada i coordinada. Es decidí reorganitzar la Xarxa Socioeducativa en subcomissions, ja que prèviament estava dividida en dues macrocomissions, per fer més operativa i pràctica la feina en xarxa i impulsar iniciatives de sensibilització i conscienciació sobre la promoció del benestar i la salut emocional dirigides a famílies, als seus fills i filles.

De manera comunitària i unificada, es va decidir configurar una subcomissió amb els centres educatius de primària (subcomissió Good Morning), per treballar preventivament amb les famílies, i una subcomissió amb els centres educatius de secundària (subcomissió IES), per començar una tasca conjunta amb infermeres comunitàries, professorat de serveis comunitaris, equips d'orientació, professorat, i educadors i educadores del Projecte d'intervenció comunitària.

El mes de gener de 2023, es va dur a terme la primera reunió amb la subcomissió de centres educatius de secundària de la barriada per presentar una proposta d'esborrany. Atès que la major representació i presència d'adolescència i joventut d'una barriada es concentra als centres educatius, la idea

era crear una experiència pilot que afavorís la promoció de la salut de l'alumnat dels centres i que a la vegada es pogués transferir als diferents centres educatius de la barriada mitjançant una metodologia participativa i desenvolupant sessions vivencials i dinàmiques en les quals l'alumnat pogués reconèixer les seves necessitats i mancances socioemocionals i les seves fortaleeses, expressar-se, sentir-se escoltat, i compartir sentiments i pensaments amb la resta d'iguals.

Finalment, juntament amb l'IES Antoni Maura, l'IES Nou Llevant, el programa CaixaProinfància, el Projecte d'intervenció comunitària Llevant Sud i el Centre de Salut Emili Darder, es va decidir que s'implementaria una experiència pilot de tres mesos (abril, maig, juny) a l'IES Nou Llevant. Es va seleccionar un grup classe, 2n d'ESO, amb 16 adolescents, per promoure la interacció, l'empatia, la confiança, el vincle, la cohesió de grup, l'expressió d'emocions, l'autoconeixement, l'empatia i la comunicació amb el grup seleccionat.

Cal dir que l'IES Antoni Maura –de manera paral·lela al procés comunitari i pel seu compte, però sempre acompanyant la subcomissió i donant-li suport– va iniciar el mes de febrer de 2023 una experiència semblant, que encara té continuïtat, amb una metodologia pròpia i amb recursos professionals propis, com és el cas d'una terapeuta corporal (finançament per mitjà del programa PROA+ Next Generation).

Finalment, a l'IES Nou Llevant, per començar l'experiència pilot, es varen fer quatre sessions amb la terapeuta, professorat de serveis comunitaris, l'educadora social del Projecte d'in-

tervenció comunitària i la infermera comunitària. Els objectius es varen centrar a explorar la salut emocional, relacional i mental de l'alumnat.

El nivell de satisfacció del grup, de l'equip directiu i del tutor va ser molt alt, i la valoració dels resultats obtinguts, molt positiva. Es va passar un qüestionari d'avaluació a l'alumnat, del qual es varen extreure les conclusions següents:

- Grup més cohesionat.
- Es coneixen més que abans.
- Més apropament entre els membres del grup.
- Més confiança.
- Més capacitat per resoldre els conflictes.
- Aprenentatge de tècniques de relaxació.
- Aprenentatge sobre com afrontar la vergonya.
- Més recursos per expressar les emocions, etc.

Es pot dir que hi ha un abans i un després de les sessions.

4. Projecte «Estima la teva salut (emocional)» (curs 2023-2024)

Després d'haver implantat l'experiència pilot a l'IES Nou Llevant, durant el curs escolar 2023-2024 es varen afegir a la subcomissió els centres educatius següents: col·legi concertat Sant Vicenç de Paül, CEIPIESO Pintor Joan Miró i IES Aurora Picornell. En el darrer trimestre del curs s'hi va incorporar l'IES Borja Moll (FP).

Es va dissenyar el projecte «Estima la teva salut (emocional)», i la intervenció es va estructurar en quatre fases.

4.1. Els objectius i les fases del projecte

Fase 1. Fomentar capacitats i habilitats de promoció i autocura del benestar emocional dels i les adolescents amb sis sessions grupals, seguint una metodologia participativa i psicodinàmica mitjançant la qual l'alumnat i els professionals participen de manera activa en les sessions. Els adults es presenten com uns integrants més del grup; hi participen amb propostes, implicació vinculant, experiències, vivències, emocions, etc.

La integració grupal permet treballar l'empatia i reconèixer-se en l'altre. La terapeuta proposa dinàmiques de grup i exercicis vivencials que permeten la introspecció i donar i rebre retroalimentació. El més important és generar un vincle afectiu de grup entre els participants, de confiança i respecte mutu, en un entorn segur i còmode, per fer activitats i dinàmiques. Es fa una escolta activa dels emergents individuals i grupals i es van proposant dinàmiques. Les sessions no estan marcades ni programades al detall, es van adaptant segons els emergents (necessitats expressades). S'utilitzen tècniques verbals i propostes centrades en la música, l'expressió corporal, l'art, l'escriptura, l'atenció plena (*mindfulness*), etc. L'abordatge és molt vivencial i amb mètodes psicocorporals, per afavorir el desbloqueig mental i la relaxació, l'autoconeixement, la identificació i la regulació de les emocions, i una vivència integradora de cos i ment. Els objectes transicionals, com les pilotes i les teles, són fonamentals per poder vincular-se millor amb un mateix (identitat i autoestima) i vincular-se re-

lacionalment. Finalment, es fa un tancament de les sessions amb els participants per alliberar tensions, tornar a un mateix i fer una cloenda grupal.

Centres educatius implicats: CEI-PIESO Pintor Joan Miró, IES Aurora Picornell, Col·legi Sant Vicenç de Paul i IES Nou Llevant.

Fase 2: Reactivar l'espai de la Consulta Jove als centres educatius de referència.

Integrar les infermeres comunitàries en els equips operatius de les escoles. Implicar les infermeres en les sessions grupals de capacitació (per iniciar el vincle). Fer publicitat de l'espai de la Consulta Jove (amb el suport del grup promotor) i donar-lo a conèixer. Idear una estratègia de difusió. Convertir els joves referents en informadors i «formadors», perquè puguin explicar el paper de la Consulta Jove (referents de salut i agents de canvi). Donar-los protagonisme. Explorar les demandes i els dubtes del grup promotor i poder elaborar conjuntament uns continguts que donin resposta a aquestes demandes (per exemple, alimentació, addicció a begudes energètiques, hàbit de son...). Donar resposta a les demandes individuals, establint canals efectius i accessibles (espais d'intimitat i confidencialitat). Valorar la implicació d'altres figures professionals i sanitàries. Fomentar la motivació respecte a l'adquisició d'hàbits de vida saludables a través de la Consulta Jove.

Fase 3. Sensibilitzar la comunitat educativa sobre la importància de tenir cura de la salut emocional (acció al centre educatiu). Organitzar i desenvolupar una acció de sensibilització als centres educatius. Intentar

implicar les famílies en els processos socioeducatius i emocionals dels seus fills i filles. Implicar-hi el claustre i l'equip directiu.

Fase 4. Crear consciència col·lectiva i comunitària respecte a la importància de tenir cura de la salut emocional (acció fora del centre educatiu). Organitzar i desenvolupar una acció de sensibilització dirigida a la comunitat emmarcada en la setmana de la Fira d'Entitats (maig de 2024). Hi participen tots els referents juvenils i agents de canvi dels centres IES Antoni Maura, IES Nou Llevant, IES Aurora Picornell, CEIPESO Pintor Joan Miró i els dos grups terapèutics de joves.

A principi de curs, els i les professionals de la subcomissió decidiren programar un conjunt d'accions i de sessions que es varen anar adaptant a cada centre educatiu segons el perfil de les persones participants, la configuració dels grups, les particularitats de cada escola, el nombre de professionals implicats, el calendari escolar i la confecció de l'equip operatiu (referent educatiu del centre, educadora social del projecte d'intervenció comunitària, la infermera comunitària de referència i el terapeuta).

Inicialment, cada centre educatiu, amb el consentiment dels progenitors, va seleccionar els i les alumnes tenint en compte la seva predisposició al canvi, la situació vital, la voluntarietat i la motivació. Aquests alumnes varen aconseguir reforçar el seu propi procés personal, prenent consciència d'alguns aspectes per millorar; varen organitzar i impulsar accions dirigides a promocionar i difondre la Consulta Jove, i varen promoure la sensibilitza-

ció col·lectiva entre els seus companys de centre i altres iguals del territori.

L'alumnat protagonista del projecte va rebre el nom de «referents de salut i agents de canvi».

- CEIPESO Pintor Joan Miró: 7 alumnes referents de salut i agents de canvi.
- IES Nou Llevant: 15 alumnes referents de salut i agents de canvi.
- IES Aurora Picornell: 13 alumnes referents de salut i agents de canvi.
- Col·legi Sant Vicenç de Paül: 8 alumnes referents de salut i agents de canvi.
- IES Antoni Maura: 13 alumnes referents de salut i agents de canvi (aquest institut ha participat en les fases 2, 3 i 4).

A continuació, es detallaran dues de les experiències dutes a terme amb els centres educatius de secundària durant el curs escolar 2023-2024 (IES Nou Llevant i CEIPESO Pintor Joan Miró).

4.2. Experiència de l'IES Nou Llevant

Durant la fase 1 del projecte «Estima la teva salut emocional», es varen fer sis sessions amb el grup classe de 3r d'ESO de diversificació. L'elecció del grup es va fer en reunions operatives amb el grup de treball format per professionals tant de l'institut (tutor i professor tècnic de serveis a la comunitat) com dels Serveis Socials Comunitaris (educador social).

En aquestes sessions es varen treballar aspectes de la salut emocional:

- Identificar emocions.
- Connectar les emocions amb el cos.

- Prendre consciència de la importància de les emocions.
- Aprendre com gestionar les emocions de manera saludable.
- Sessions de respiració i relaxació.
- Aplicar els aprenentatges a la vida quotidiana dels adolescents mitjançant situacions reals.

La metodologia emprada en aquests sessions va ser des d'una perspectiva dinàmica, participativa i vivencial. Hi varen participar tant la terapeuta com l'educador social dels Serveis Socials i la infermera del centre de salut.

L'assistència i la participació dels adolescents varen ser molt satisfactòries. Es va poder constatar mitjançant observació directa com els adolescents experimentaven un procés de desenvolupament personal lligat a l'aprenentatge de la salut i la gestió emocional i com podien transferir aquests aprenentatges al seu dia a dia.

A la fase 2 del projecte, consistent a promocionar la Consulta Jove gestionada per la infermera a l'institut, es va formar un grup promotor, format pels adolescents, el tutor, la infermera i l'educador social, que va fer reunions de treball per acordar una estratègia de promoció dins l'institut en què el grup d'adolescents agents de canvi tingués un protagonisme cabdal.

Així, es va organitzar un microteatre en el qual s'escenificaven diferents problemes sociemocionals que podien patir els adolescents (conductes autolítiques, problemes d'autoestima, consum de drogues, comunicació i aïllament, etc.) i es donava a entendre mitjançant la representació que podien anar a la Consulta Jove per tractar-los. Aquesta iniciativa, que va tenir una bona acollida, va ser escri-

ta, dirigida i representada pel grup d'adolescents a tots els grups classe de l'institut.

La fase 3 del projecte, en què es duia a terme una iniciativa de sensibilització de la salut emocional en la comunitat educativa, va ser a càrrec de dos grups de treball dels adolescents agents de canvi, que crearen contingut per difondre. Un dels grups ho va fer per les xarxes socials del mateix institut i l'altre amb cartells. En ambdós casos també es feia referència a la Consulta Jove com a espai per poder donar resposta a les necessitats socioemocionals de l'alumnat.

4.3. Experiència CEIPIESO Pintor Joan Miró

A les sis sessions de la fase 1 del projecte «Estima la teva salut emocional» es varen treballar els continguts següents: gestió de l'avorriment, com demanar ajuda externa, situacions d'ansietat, somatització de malalties, valors i creences familiars, aspectes de la comunicació familiar, rols familiars (germans grans, mitjans i petits), expectatives familiars, el paper que tenen les mentides en la vida quotidiana, fòbies i pors, l'autoconfiança, com desenvolupar emocions positives (com l'agraïment), etc.

A la fase 2 del projecte, per promocionar la Consulta Jove, inicialment es va pensar a organitzar una gimcana amb tots els cursos escolars del CEIPIESO Pintor Joan Miró i plantejar qüestions i dubtes interessants, per estimular la curiositat de l'alumnat d'una manera divertida i entretinguda, però finalment no es va poder dur a terme aquesta iniciativa perquè coincidia amb l'aniversari de l'escola.

Posteriorment, es va optar per preparar un joc de rols (format audiovisual) amb els agents de canvi i la infermera comunitària, i a través d'aquest canal, poder representar tres supòsits de consulta jove. Es va voler utilitzar un format útil per difondre la Consulta Jove (material audiovisual) i així representar de manera senzilla «exemples» de casos reals i donar-los visibilitat i protagonisme, i per apropar la imatge de la Consulta Jove a l'alumnat. D'aquesta manera, es va poder conèixer la Consulta Jove com un espai de confidencialitat, proper i íntim, en què l'alumnat pot rebre orientació i suport, ja sigui per part de la infermera directament o per part d'un altre professional si la infermera i l'adolescent/jove ho valoren i ho consideren convenient (per exemple, PSC, metge, familiar, psicòleg, etc.).

- Supòsit 1: adolescent/jove que experimenta ansietat quan ha d'exposar un treball a classe o fer front a un examen.
- Supòsit 2: adolescent/jove que té una autoexigència molt elevada, que s'estressa molt, que viu angosat/ada, que sempre està preocupat/ada per tot, que només es dedica als estudis, sense disposar de temps d'oci o temps per desenvolupar altres activitats d'interès que l'ajudin a desconnectar.
- Supòsit 3: jove amb dificultats per relacionar-se amb els iguals dins l'aula.

Aquesta experiència es va presentar a la Fira d'Entitats el mes de maig.

La fase 3 del projecte, que va tenir lloc el mes de maig, es va centrar a dissenyar un concurs de cartes d'agra-

ïment i les bases corresponents. El concurs es dirigia al professorat i a l'equip directiu del centre educatiu. Voluntàriament, els professionals del centre podien dur a terme aquest exercici de gratitud i presentar la seva carta a una bústia. Prèviament a la posada en marxa del concurs, es va treballar amb el grup promotor la importància de poder «expressar gratitud» de manera lliure, espontània i natural, posant èmfasi en la necessitat de promoure davant la vida, sempre que es pugui, una actitud positiva i emocions positives que afavoreixin el propi benestar emocional.

El mes de juny, el concurs va concloure amb la proclamació de tres guanyadors i amb una entrega de premis a càrrec del grup d'agents de canvi del CEIPISO Pintor Joan Miró.

Els joves d'aquesta escola, a final del curs escolar, també varen participar en la redacció de l'article «Taller emocional: cuida't, cuidem-nos» per a la revista del CEIPISO Pintor Joan Miró, en què descrivien la seva participació en el projecte i es definien com a «socis de la Consulta Jove».

A la fase 4 del projecte es va desenvolupar una iniciativa comunitària relacionada amb la salut emocional. Es va triar com a escenari la Fira d'Entitats del barri de Nou Llevant per dur a terme dues accions.

La primera acció va ser una sessió de moviment corporal amb una de les terapeutes del projecte, juntament amb tots els grups dels diferents instituts que havien participat en el projecte. Aquesta sessió va tenir lloc al parc Krekovic per tal de donar visibilitat i un caire comunitari a la intervenció.

La segona acció va constar de dos actes:

Imatge 4. Trobada dels instituts i presentació d'experiències sobre la Consulta Jove

- El primer acte va consistir en una taula rodona amb l'entitat Gira-sol en què els adolescents varen escoltar dos testimonis de persones amb un trastorn de salut mental. A més, varen poder fer preguntes, resoldre inquietuds i rompre mites sobre aquest col·lectiu.
- El segon acte va ser una presentació de tots els grups participants en el projecte. Cada institut i els seus agents de canvi donaren a conèixer les accions implantades als seus centres. Aquesta sessió va tenir lloc al Casal de Barri amb una gran assistència de tots als agents implicats.

5. Algunes conclusions

Les entitats i els serveis que participen en el projecte «Estima la teva salut!» coincideixen en una sèrie de conclusions:

- El pronòstic en l'abordatge de les dificultats i les problemàtiques socials és més positiu quan el diagnòstic, el disseny, l'execució i l'avaluació de la intervenció es fa juntament amb tots els agents implicats dels diferents serveis comunitaris. La connexió entre els recursos i els professionals del territori permet que aquest col·lectiu més vulnerable de la nostra societat tingui l'oportunitat de compaginar, per exemple, l'assistència setmanal a un programa de gestió emocional amb una activitat esportiva i/o creativa a l'aire lliure i participar a la vegada, com a voluntari, en una iniciativa de sensibilització comunitària.
- El programa es pot complementar i enriquir aprofitant els diferents recursos del territori que estan a l'abast i fomentant la participació d'entitats ciutadanes que no estan vinculades al projecte.
- L'èxit d'aquesta iniciativa és fruit del vincle i l'acompanyament constant que es fa tant individualment (amb el grup terapèutic de joves) com en

format grupal i comunitari (amb els agents de canvi dels diferents centres educatius).

- El programa ha fomentat la motivació dels participants, la consciència sobre l'existència d'una problemàtica de salut mental en la població jove, la inclinació al canvi i el nivell de maduresa. La participació en les sessions fetes als centres de secundària com a «promotors de la salut emocional de l'institut» pot ser un element motivador.
- És necessari poder comptar amb espais i contextos segurs als barris, els quals promoguin aprenentatges i fomentin moments de reflexió amb els adolescents i joves, per poder afavorir el seu desenvolupament i ajudar-los a millorar el seu autoconeixement i la seva capacitat d'autoregulació emocional.

6. Alguns reptes de futur

- Implantar en el curs escolar 2024-2025 el projecte «Estima la teva salut (emocional)» als centres educatius de secundària, amb la finalitat de consolidar-lo de forma estructural i de comptar amb la participació i la implicació de més agents socials, amb l'objectiu de poder aconseguir millores i continuar fent adaptacions i canvis que reforcin l'experiència i el procés de transformació i creixement de l'adolescència i joventut dels barris de la Sole dat i Nou Llevant)
- Continuar donant suport al centre de salut de referència, CS Emili Darder, i continuar sumant esforços amb les entitats i els serveis del territori perquè s'integri i s'articuli la Consulta Jove als centres educa-

tius d'una manera efectiva i pugui donar resposta a les necessitats de l'alumnat amb propostes d'alternatives saludables.

- Implicar en el projecte més recursos i més professionals dels diferents àmbits, perquè puguin aportar noves propostes formatives als adolescents i joves i puguin enriquir l'engranatge d'aquesta comunitat que està enfocada a la promoció de la salut.
- Promocionar més trobades entre els diferents grups de joves agents de canvi dels diferents centres educatius del territori, per afavorir l'estimulació, la consciència del col·lectiu i la motivació, i, sobretot, per millorar la seva capacitat de mobilització i d'acció.
- Motivar les famílies a participar en la dinamització i l'impuls d'iniciatives de promoció de la salut, juntament amb el seus fills i filles i la comunitat educativa.

Referències bibliogràfiques

- AJUNTAMENT DE PALMA (2016a). Document de criteris tècnics d'intervenció comunitària de l'Ajuntament de Palma.
- AJUNTAMENT DE PALMA (2016b). Pla Estratègic de l'Ajuntament de Palma (2016-2036)
- AJUNTAMENT DE PALMA (2017). Pla Estratègic de Benestar i Drets Socials 2017-2020. Ajuntament de Palma
- AJUNTAMENT DE PALMA (2021). Diagnòstic participatiu Nou Llevant. Projecte d'intervenció comunitària

- llevant Sud. (2021-2022). Fundació Patronat Obrer de Sant Josep. Ajuntament de Palma.
- AJUNTAMENT DE PALMA (2022). Cartera Municipal de Serveis Socials de l'Ajuntament de Palma (2022-2025). BOIB núm. 131, de 8 d'octubre de 2022.
 - FULLANA, P., I SALAS, A. (2007). *Cent anys del Patronat Obrer (1907-2007)*.
 - Llei 4/2009, d'11 de juny, de serveis socials de les Illes Balears. BOE núm. 163, de 7 de juliol de 2009.
 - POLIMENI, F. MIRALLES, T., MESÍAS, V. (2011). Diagnóstico comunitario del Polígono de Levante. <https://www.bubok.es/libros/204216/diagnostico-comunitario-del-polygono-de-levante>