

**DÈ  
MOS**

**LE**

**Consejos  
prácticos para  
jóvenes durante  
el confinamiento**

**SEN**

**TI**

**DO**



**@joventutcat**



Generalitat de Catalunya  
Departament de Treball,  
Afers Socials i Famílies

© **Generalitat de Catalunya**

Departamento de Trabajo, Asuntos Sociales y Familias  
Agencia Catalana de la Juventud

**Contenidos a cargo de:**

Salut i Educació Emocional, SL

**Con la colaboración de:**

Red Nacional de Emancipación Juvenil (XNEJ)

Barcelona, marzo de 2020

# GUÍA

**Durante los días de recogimiento en casa tenemos una gran oportunidad: aprovechar para parar, observar en nuestro interior, encontrar sentido a todo lo que se mueve fuera y todo lo que se remueve en lo que sentimos.**

**¡Ei! Sí, claro... También tenemos una oportunidad para compartir, agradecer al mundo la solidaridad y crear comunidad, crear y disfrutar incluso en la soledad.**

**Pero... ¿Qué sentido tiene todo lo que estamos viviendo? Te damos algunas ideas para encontrarle el sentido.**

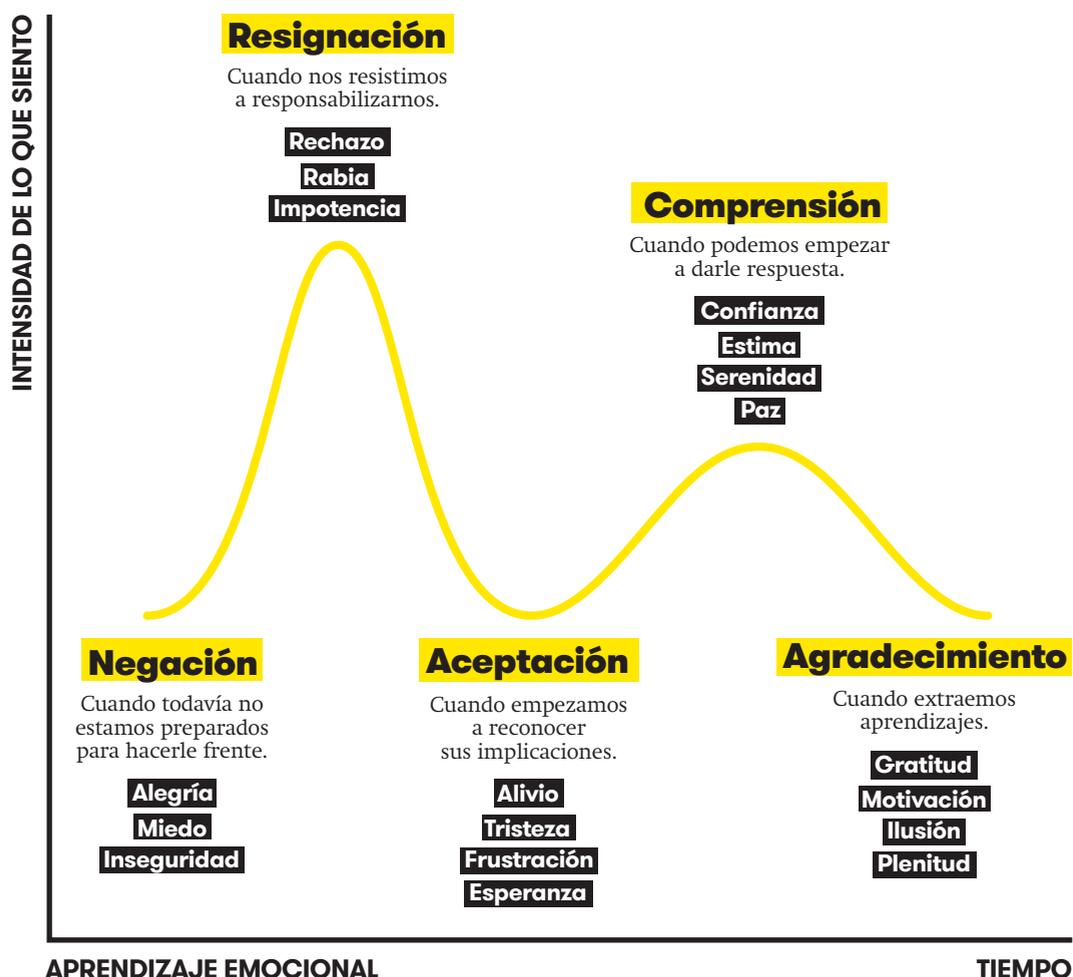
- Trabajar sentimientos y emociones. Entender lo que nos pasa.
- Romper el aislamiento. No estamos solos/as, ni en casa ni fuera. Podemos crear juntos/as, crear comunidad.
- Aprovechar, aprender, positivizar.

**MI PUNTO  
DE PARTIDA**

**En situaciones de la vida en las que hay pérdida o dolor, pasamos por diferentes fases.**

**El confinamiento también es una pérdida; por tanto, en estos días, podemos pasar por estas fases. ¿Tú en cuál estás?**

**Ponle nombre a lo que sientes y averigua en qué fase de aprendizaje emocional te encuentras.**



→ ¿Cómo afrontas el confinamiento?

→ ¿Qué emociones te genera lo que pasa estos días?

→ ¿Qué necesitas para poder avanzar? ¡Escúchate!

Para saber en qué fase te encuentras, te puede ir bien identificar diversas emociones...

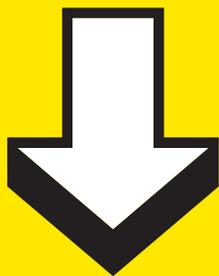
Las emociones no son buenas ni malas, todas tienen sentido. La vida es un camino de aprendizajes; de ti depende cómo la vas viviendo.

## VERGÜENZA

Me permite realizar una revisión y, si la escucho, me ayuda a dejar atrás la culpa para poder responsabilizarme.

## FELICIDAD

Me conecta con quien soy y me permite disfrutar de mi vida, darle sentido.

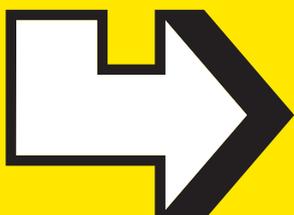


## SORPRESA

Me ayuda a descubrir y a conectar con el aprendizaje que hay en cualquier experiencia.

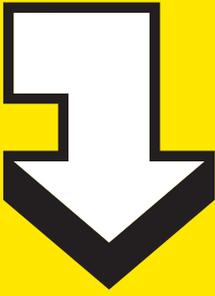
## AMOR

Me ayuda a sacar lo mejor de mí y me conecta con otras personas desde mi mejor faceta.



## ALEGRÍA

Me ayuda en la vida (motivación, ilusión, placer). ¡Alerta! Solo es así si es real, ya que a veces puede ser una alegría enmascarada (esconde mi malestar).

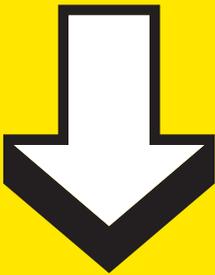


## **NERVIOS**

Me ayudan a ver que hay alguna cosa que no está bien en mi interior. Puede que necesite escuchar mis miedos, tristezas o rabias.

## **RECHAZO**

El rechazo es de la familia del asco. Me ayuda a ver que hay cosas que, si aprendo, ya no necesito (los miedos).

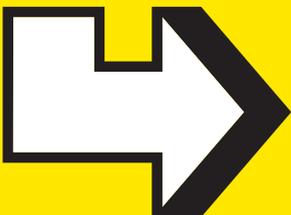


## **MIEDO**

Me permite ver si estoy o no preparado o preparada para afrontar lo que tengo delante. Si no lo estoy, me dice que crezca.

## **RABIA**

Me dice que puedo generar cambios en aquellas cosas o ideas que no me hacen sentir bien.



## **TRISTEZA**

Me ayuda a parar, a escucharme y a expresarme. Saber qué me pasa me ayuda a dar una mejor respuesta.

# ¿CÓMO VIVO?

**Debemos generar  
emociones positivas  
y reconocer el bienestar.**

**Convivir con los otros  
es “vivir con” y saber  
“cómo vivir”.**

**Realiza este ejercicio individualmente, en familia  
o con los amigos y las amigas si te conectas para verles.**

# ¿Cómo vivimos estos días la convivencia en casa?

**Piensa en diversos momentos de estos días...**



**Alguien ha hecho algo que me ha hecho sentir bien...**

Una caricia, un beso, una palabra, una mirada, simplemente alguien sentado a mi lado...

**Alguien ha hecho algo que me ha hecho sentir mal...**

Un gesto, un silencio, algo que ha pasado... O algo que esperaba que pasara y no ha pasado...

**He hecho cosas que han hecho sentir bien a alguien de mi entorno...**

He acompañado a alguien cuando lo necesitaba, le he escuchado, le he regalado una sonrisa...

**He hecho cosas que han hecho sentir mal a alguien de mi entorno...**

A lo mejor ha sido voluntariamente o sin darnos cuenta, puede que algo que hayamos hecho o dicho... O que no hemos hecho o dicho...

- **¿En cuál de estas cuatro situaciones te encuentras más estos días?**
- **¿En cuál te gustaría vivir los días que quedan?**
- **¿Qué acciones te hacen sentir bien a ti?**
- **¿Qué acciones hacen sentir bien a las personas con quien convives?**
- **¿Qué necesitas para vivir como tú quieres?**

# NECESIDAD DE EXPRESARME

**Incluso desde el confinamiento, tenemos mil y una posibilidades de conectarnos con el mundo y de expresarnos.**

**Descubrir nuevas formas de encontrarnos y potenciar las que ya conocemos nos ayuda a sentirnos conectados.**

**¡Plantéate un proyecto cada tres días! Tienes diferentes objetivos cuando te conectas, ¿cuál eliges?**



## **Conectarte para crear**

Crear te permite explorar y desarrollar habilidades. Puedes hacerlo aprovechando los espacios de siempre o aquellos rincones olvidados que, al fin y al cabo, también tienen su punto.



**Crear desde cero o transformar lo que ya existe.**

**Aportar tu toque, perfeccionar o simplemente modificar.**

**Crear solo o cocrear en grupo.**

## **Conectarte para compartir**

Compartir ayuda a dar un poco de ti y, al mismo tiempo, recibir de los otros.



**Compartir conocimientos, intereses, inquietudes o simplemente espacios.**

## **Conectarte para comunicar**

La comunicación es el canal, lo importante son los mensajes y, sobretodo, las personas.



**Buscar nuevas vías de comunicación, nuevas maneras de encontrarte con los amigos.**

**Explorar nuevas maneras de hablar.**

## **Conectarte para participar**

La participación es un derecho: formar parte de lo que formamos parte, nuestra sociedad.



**Aprovechar la oportunidad para participar con el entorno desde los espacios comunitarios virtuales.**

**Colaborar en iniciativas sociales.**

## **Conectarte para expresarte**

La expresión es dar un espacio a fuera para lo que tenemos en nuestro interior.



**Dejar salir lo que llevas dentro de mil y una maneras, con palabras, movimiento o plasmado en un papel.**

**Escuchar lo que tienes dentro para dejarlo salir a fuera.**

- **¡Aprovecha los espacios que hay en tu entorno para conectarte! ¿Qué muestras cuando te conectas con los otros?**
- **¿Qué cualidades pones en juego cuando te conectas con el resto, en tus relaciones?**
- **¿Compartes pensamientos, emociones, verdades...? ¿Te dejas ser realmente tú?**

# **UNA NECESIDAD MIL ALTERNATIVAS**

**Sol@ o en compañía,  
en espacios virtuales  
o en un rincón de casa.**

**¿Te hacemos propuestas de proyectos! ¿Qué otras ideas  
podrías añadir?**

## OBJETIVO

## IDEAS

### Crear

Quitarle el polvo a la guitarra, al piano o a la flauta, todo vale para componer nuevas canciones.

Escribir poemas o aquella historia que hace tiempo que te ronda por la cabeza.

Utilizar alguna de tus habilidades, en solitario o en grupo. Realiza alguna propuesta a tus amistades con habilidades afines.

Buscar por Internet a personas con intereses similares.

¡Reorganizar tu espacio! Ahora que pasas tiempo en él, a lo mejor puedes crear nuevas opciones.

[...]

### Compartir

Conectarte con los servicios que hay en tu entorno y buscar cuáles son las novedades que ofrecen en línea.

Proponer a tu entorno un foro de cine o un club de lectura.

¡Ver alguna obra de teatro! Consultad la propuesta en línea y quedad después para comentarla.

Enseñar a la gente de tu casa cómo funcionan aplicaciones y dispositivos que tú conoces. Ahora, ¡el profe eres tú!

[...]

### Comunicar

Quedar en línea para “tomar algo”.

Puede que ahora sea el momento de mantener una conversación en casa que hacía tiempo que querías tener.

Recuperar viejas (y buenas) amistades.

Hacer llamadas, chats, video llamadas, *stories*, etc.

[...]

### Participar

Colaborar para crear materiales sanitarios, mascarillas, diseños 3D, impresiones digitales, etc.

Ponerte a disposición de los servicios de tu entorno para proyectos que se pueden seguir haciendo desde casa (¡seguro que puedes aportar muchas cosas!).

Ayudar a un vecino o vecina desde casa.

[...]

### Expresar

Empezar a escribir un diario con texto, palabras, fotos, recortes.

Bailar con los auriculares o con la familia.

Pintar con acuarelas, pintura, lápiz, etc. Seguro que hay cosas por casa.

Hacer un collage.

Escribir más de 500 palabras en un blog o en tu perfil de redes.

Buscar aquellos grupos, wikis, etc., de la red a través de los cuales podemos compartir.

[...]

**DÉMOIS  
SOMME  
S  
O  
D  
D  
O  
T  
N  
E  
S  
L  
E**



**De acuerdo, puede que quiera estar en otro sitio, a lo mejor salir o hacer mi vida... pero esto que está pasando también forma parte de mi vida, ¿no?**

**¡Plantéate un proyecto cada tres días! Tienes diferentes objetivos cuando te conectas, ¿cuál escoges?**

**¿Has visto las preguntas que responden los jóvenes en Confinats, la serie web de Adolescents.cat? ¿Y si te planteases estas preguntas?**

- ¿Qué estás aprendiendo estos días?
- ¿Qué provecho estás sacando?
- ¿Qué habilidades estás desarrollando?
- ¿Qué has descubierto de ti mismo/a?
- ¿De qué cosas estoy agradecido o agradecida?

**Estos momentos tienen sentido si tú les sacas un provecho.**

**No son las cosas que me  
pasan, los momentos  
o las personas quienes  
dan sentido a mi vida...**

**¡Soy yo quien da sentido  
a las cosas que me  
pasan, a los momentos  
y a las personas en mi vida!**



