

PROJECTE COMUNITARI

"CONNECTA A TU "

*Promoció del benestar personal i social
a través del mindfulness*



Què veurem?

Descripció del projecte



Avaluació



Agraïments



Descripció del projecte

Aquest projecte porta a la pràctica un disseny acadèmic presentat en la realització de la meua tesina d'Expertia universitària en Mindfulness, cursada a la Universitat Europea Miguel de Cervantes.

Consisteix en la implementació d'una intervenció comunitària per fomentar el benestar personal i social a través del mindfulness; desenvolupada al municipi rural del Palau d'Anglesola, impulsada per l'administració local, amb caràcter transversal i que engloba les àrees de benestar social, educació, salut, així com el teixit associatiu.

Es basa en la idea que els poders públics són impulsors de la creació del benestar personal i social; facilitadors d'eines pel ple desenvolupament de les capacitats i talents de totes les persones; coordinadors del teixit associatiu, dels diferents àmbits i grups de població.

Es tracta d'un projecte creatiu i innovador, atès que no s'ha localitzat literatura escrita similar. Segons la guia *Innovació social i Treball social*, la paraula innovació prové del llatí “ innovar ” i significa “ acció i efecte de crear quelcom nou ” . Podem definir la innovació social com “ els processos novedosos que estan orientats a la resolució dels problemes més importants de les persones i a la satisfacció de les seves principals necessitats; suposen una millora de les condicions anteriors, així com una transformació de l'entorn social i les relacions humanes ”.

En aquesta línia, cal destacar que vivim en una societat on cada vegada tenim més interès en aprendre noves maneres de viure, per estar més connectats a nosaltres mateixos, més alineats amb els nostres valors i amb allò realment important, en definitiva, desitgem gaudir de més benestar personal, de relacions humanes més autèntiques i sentir-nos més vinculats al nostre entorn.

Mindfulness o Atenció plena és una manera de viure que ens aporta aquesta satisfacció vital, centrant-nos en el moment present, sense jutjar l'experiència, simplement vivint-la . La ciència ha estudiat aquesta pràctica, ha demostrat els canvis que es produeixen en el cervell i avala els seus beneficis.

La comunitat, entesa com un conjunt de persones vinculades a un mateix territori i amb un sentiment de pertinença, és un lloc idoni per poder transmetre aquestes pràctiques, generar més consciència i més benestar.

El projecte s'ha materialitzat amb la realització de diferents tallers, organitzats per diferents àmbits i grups d'edat.

Objectius

General:

Promoure el benestar personal i social comunitari del poble del Palau d'anglesola.

Específics:

- Facilitar un espai d'autocura, connectant amb el moment present i amb el grup durant el desenvolupament dels tallers.
- Donar a conèixer el Mindfulness: Concepte, beneficis i investigacions científiques.
- Apropar la pràctica del Mindfulness a tota la comunitat, de manera adequada a cada etapa evolutiva de les persones (infància, adolescència, joventut, adultesa i gent gran) i a cada context (escolar, familiar, laboral, lúdic i polític).

Població destinatària

Població del municipi del Palau d'Anglesola, concretament:

- Comunitat educativa: Escola, mestres i pares.
- Administració pública: Equip de govern, treballadors municipals, biblioteca, projecte de voluntariat jove Fet a jova, residència de gent gran i consultori mèdic.
- Teixit associatiu: Associació de dones i Llar de jubilats.

Activitats realitzades:

S'han realitzat un total de 23 tallers adaptats als diferents contextos i etapes evolutives de les persones participants:

29-02-24	Treballadors municipals
06-03-24	Residència Ca La Cileta
15-04-24	Biblioteca pública Josep Pol i Gol
24-04-24	Associació de dones del Palau d'Anglesola
29-04-24	Llar de jubilats L'Esbarjo
07 i 08-05-24	Alumnes de 1r d' ESO de l'INS La Serra de Mollerussa
08-05-24	Professionals sanitaris del Consultori mèdic del Palau d'Anglesola
08-05- 24	Equip de Govern
07, 08, 09, 10, 16 i 23-05-24	Mestres i alumnes des d'I3 fins a 6è de Primària de l'Escola Arnau Berenguer
27-05-24	Associació de Famílies d'Alumnes de l'Escola Arnau Berenguer
02-08-24	Fet a Jova del Palau d'Anglesola

Avaluació

Impacte numèric:

157 Infants

+5 Adolescents

+15 Joves

+48 Adults

+23 Persones grans

=248 persones

*Cal tenir en compte que també hi ha participat 94 alumnes de 1r d'ESO, dels quals 5 són palauanglesolins. Per tant, l'impacte real és de 337 persones en total.

23 tallers

*Cal tenir en compte que s'han inclòs els 4 tallers realitzats a tots els alumnes de 1r d'ESO.



Impacte qualitatiu

S'han realitzat un total de 206 enquestes avaluatives dels tallers realitzats, de les quals:

78 són alumnes de Primària, de 3r fins 6è.

94 són alumnes de 1r d'ESO

28 són adults dels diferents àmbits

7 són persones grans

Pel que fa als infants d'13 fins a 2n de Primària no es van realitzar enquestes per escrit, tot i així, la valoració oral és molt positiva. A partir de 3r fins a 6è es va realitzar una enquesta senzilla amb tres ítems, el primer amb resposta tancada i els altres dos, amb respostes obertes:

- T'ha agradat el taller? Molt - Bastant - Poc - Gens
- Quina pràctica t'ha agradat més?
- Quina pràctica t'ha agradat menys?

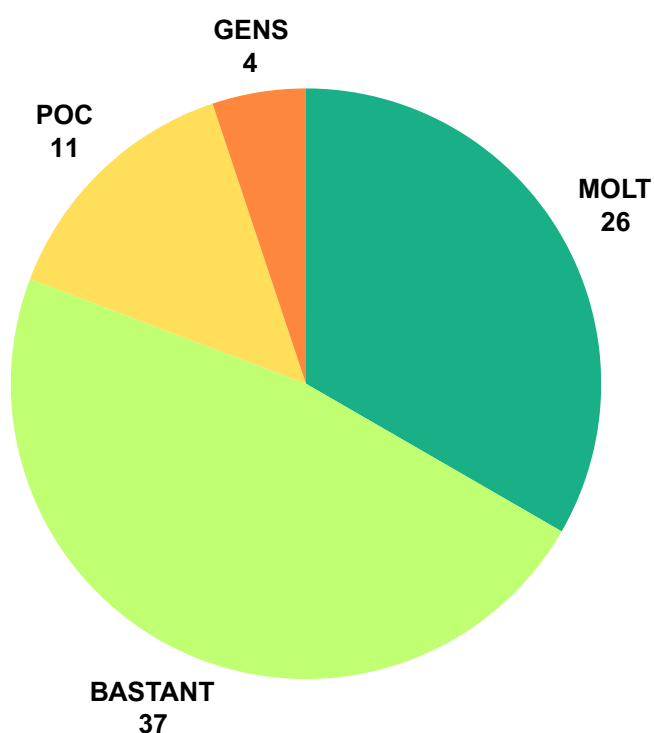
Pel que fa als adolescents, als adults i les persones grans, es van realitzar enquestes als alumnes de 1r d'ESO, als treballadors municipals, a l'associació de dones, a l'equip de govern, als mestres i a la llar de jubilats. Dels qüestionaris, es poden destacar les següents preguntes:

- T'ha agradat el taller? Molt - Bastant - Indiferent - Poc - Gens
- T'ha aportat nous coneixements? Molt - Bastant - Indiferent - Poc - Gens
- T'has animat a començar a practicar o bé a intensificar la teva pràctica de mindfulness? Molt - Bastant - Indiferent - Poc - Gens
- El que més t'ha agradat? I el que menys?

Les gràfiques es presenten amb nombres absoluts, és a dir, nombre de persones.

INFANTS:

- T'ha agradat el taller?



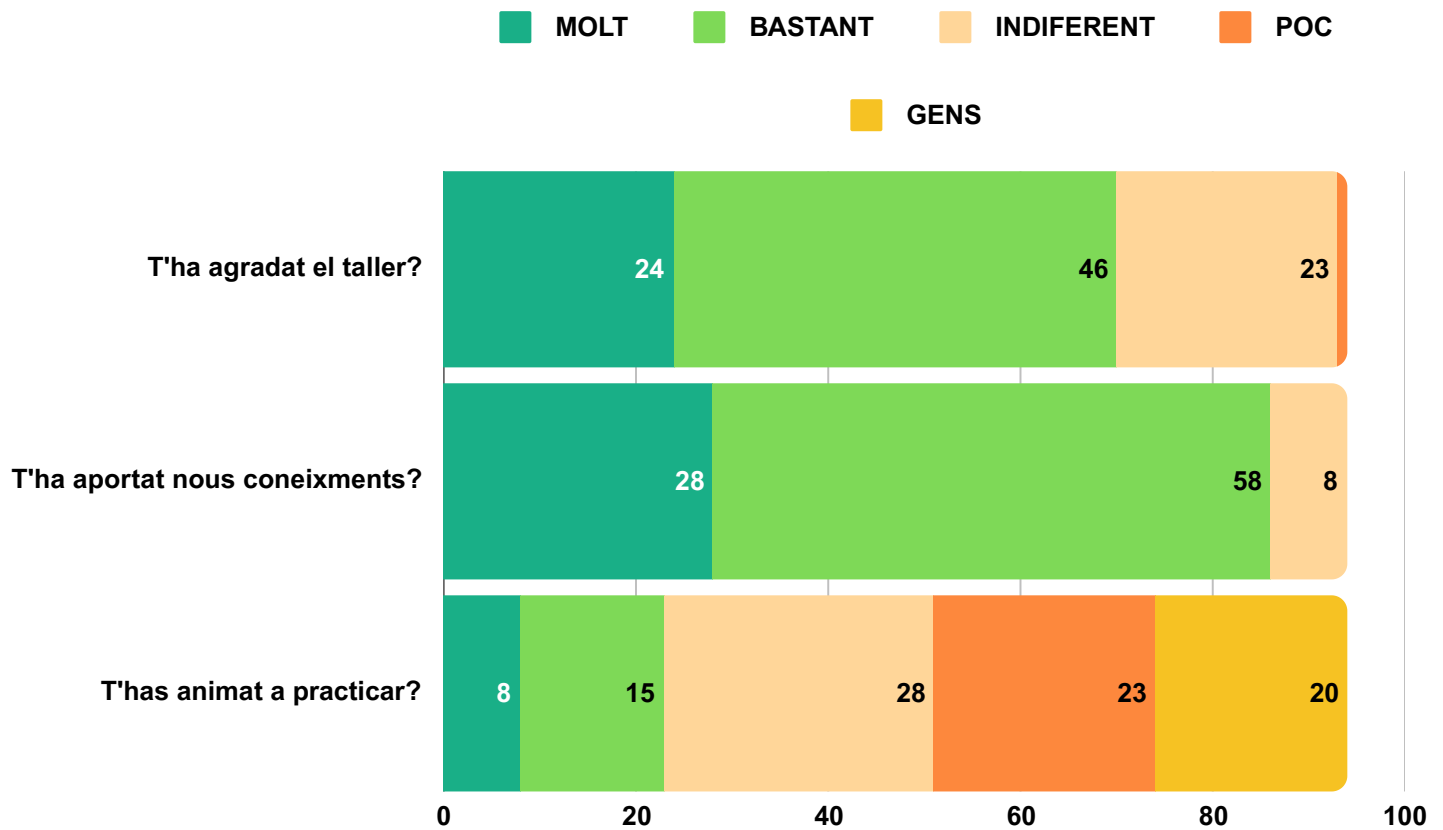
- Quina pràctica t'ha agradat més?

Destaquen les pràctiques de menjar conscientment, l'atenció a la respiració i la comunicació amable conscient.

- Quina pràctica t'ha agradat menys?

Ressalta l'escàner corporal.

ADOLESCENTS:



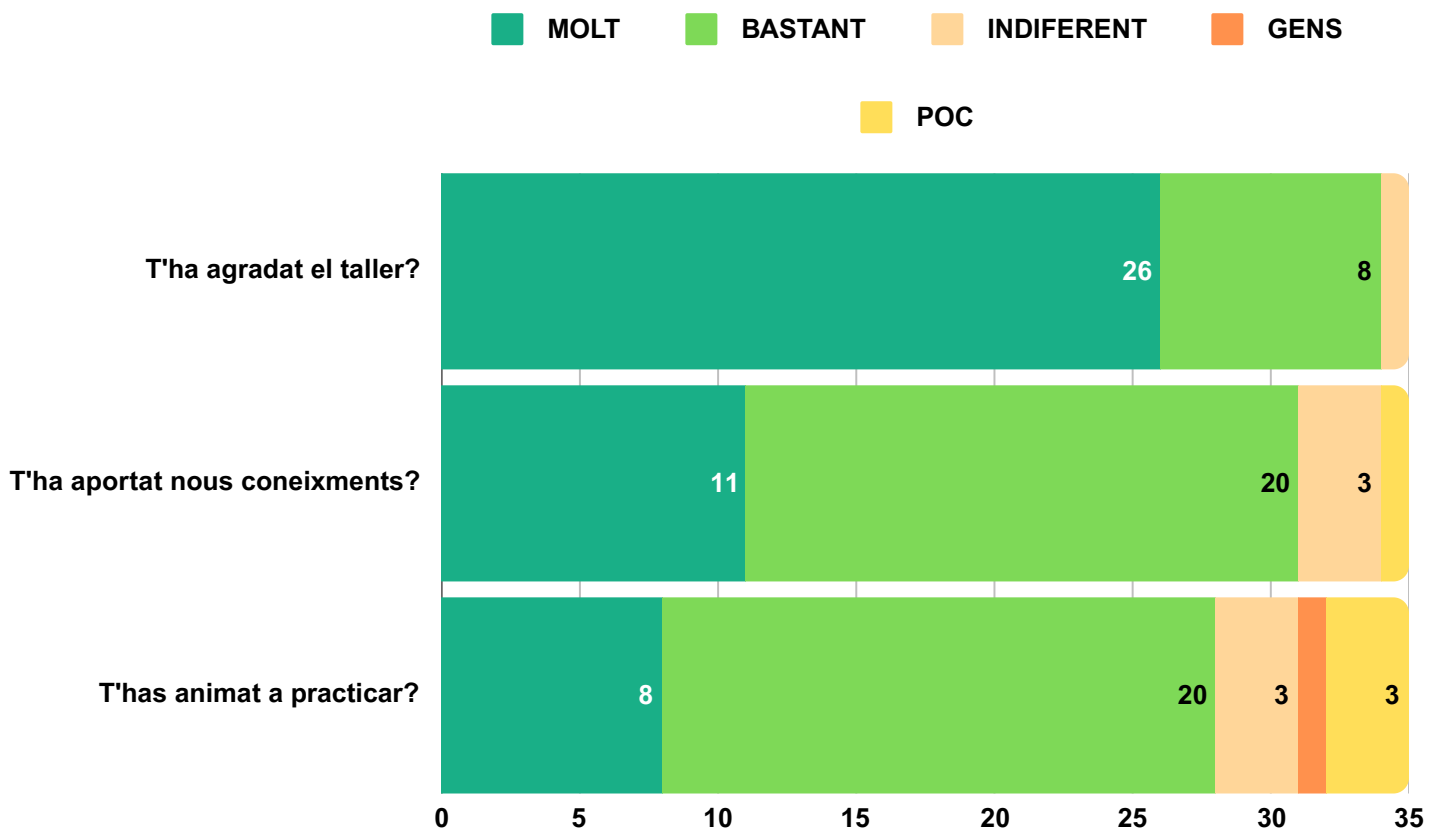
- El que més t'ha agradat?

Despunta la resposta de la part pràctica, és a dir, la respiració conscient, l'escàner corporal i la comunicació amable conscient.

- Quina pràctica t'ha agradat menys?

Alguns alumnes han anotat que prefereixen la pràctica a la teoria.

ADULTS I PERSONES GRANS:



- El que més t'ha agradat?

Predomina la resposta de realitzar la part pràctica, és a dir, la respiració conscient i l'escàner corporal.

- El que menys t'ha agradat?

Sobressurt la resposta de res; no obstant, algunes persones han nombrat la part teòrica.

Imatges i paraules

Què diuen els participants a la pregunta: El que més t'ha agradat és...?



"Ha estat més interessant del que em pensava"



"Lo que m'ha agradat més és sentir la respiració"



"Introduir el concepte i la pràctica a l'àmbit educatiu"



"La utilitat"



"Tancar els ulls i sentir"

"Practicar mindfulness a classe"

"Descobrir aquesta pràctica"

"La pau que trobes en tu mateix"

*"Recordar que és una eina
excel·lent pel benestar personal i
col·lectiu"*



Agraïments

Agraeixo de tot cor la presència plena de totes les persones participants als tallers, i en especial, a les persones referents que ho han fet possible: la Carme Miró Mo, l'Emma Palanca Galvez, la Gemma Simó Chimenos, el Gerard Guillem Giménez, el Joan Roca Bellet, la Mireia Costafreda Salvany, la Raquel Rodriguez Aguilar, la Remei Dòria Sancerni, la Tresa Fabregat Gené i la Vanesa Ibarz Peralta. I sobretot, agraeixo al Francesc Balcells Teixidó i a la Maite Teixidó Jovells, l'oportunitat de fer de la imaginació una realitat, gràcies per la confiança i pel suport facilitat.

Sobre el projecte

Inscrit al Registre de la propietat intel.lectual: N° de Registre O00019981e24P0004321

Autora: Núria Acosta Armengol