

Joventut publica dues guies amb consells pràctics perquè els joves puguin gestionar el confinament amb equilibri emocional

03/04/2020

[Joventut](#), [Setac](#)

COM TROBAR-HI SENTIT

Consells pràctics
per a joves durant
el confinament

 Generalitat de Catalunya
Departament de Treball,
Afers Socials i Famílies

A través de les xarxes socials es donaran eines per identificar les emocions, aprendre a convertir en positiu i redescobrir noves maneres de participar i connectar-se amb l'entorn

La Direcció General de Joventut (DGJ) ha començat a difondre avui entre la joventut catalana la guia “**Com trobar-hi sentit**”, un recurs en línia amb desenes de consells pràctics per aprendre a gestionar el confinament amb equilibri emocional, ànim de superació i esperit cooperatiu.

La difusió d'aquest recurs de caràcter psicològic i pedagògic s'inicia amb diferents missatges i enllaços a les xarxes socials de Joventut ([Instagram](#), [Twitter](#), [Facebook](#), [Jove.cat](#) i [E-joventut](#)), així com al web [Confinats.cat](#) i al portal [Adolescents.cat](#), líder a Catalunya amb una afluència d'uns dos milions de visites al mes i al voltant de 800.000 usuaris únics mensuals.

L'objectiu de la guia -elaborada en col·laboració amb l'entitat Salut i Educació Emocional- és ajudar els i les joves a omplir de sentit vital i utilitat personal la situació de confinament i que, més enllà del cop en els aspectes socioeconòmics, també impacten en la seva salut mental.

D'aquesta manera, la guia proposa al col·lectiu jove que segueixin tres fases evolutives. En primer lloc, que identifiquin els sentiments i les emocions que els produeix la reclusió domiciliar per, així, poder entendre què els passa. **“Dona nom al que sents –exposa la guia- i esbrina en quina fase d'aprenentatge emocional estàs: negociació, resignació, acceptació, comprensió i agraïment”**. Per a identificar en quina fase s'està, el recurs convida a autoanalitzar si els sentiments són de felicitat, vergonya, sorpresa, amor, alegria, nervis, rebuig, por, ràbia o tristesa.

Siguin quines siguin aquestes emocions, recalca la guia, **“les emocions no són bones ni dolentes, totes tenen sentit: la vida és un camí d'aprenentatges i de tu depèn com la vas vivint”**.

En segon lloc, la guia proposa fer un exercici per a generar benestar i emocions positives amb els demés -família i amistats-. Així, pel que fa a la convivència a casa invita la persona jove a pensar diversos moments positius del dia com ara **“algú ha fet alguna cosa que m'ha fet sentir bé”** o bé **“he fet coses que han fet sentir bé algú del meu voltant”**, com també aspectes negatius equivalents a les situacions contràries.

Finalment, el recurs proposa diferents idees perquè els joves creïn amb les seves habilitats (musicals, artístiques), comparteixin interessos culturals (cinema, literatura), comuniquin amb els amics, participin amb altruisme (fent material sanitari, ajudant algun veí) i que s'expressin amb autenticitat i sense deixar de banda la seva identitat personal.

Segons ha destacat la directora general de Joventut, Laia Girós, **“aquesta situació que patim fa aflorar en el jovent pors, inseguretats i angoixes que s’afegeixen a les habituals. Pretenem acompanyar-los des de diferents fronts i ajudar-los a convertir les dificultats psicològiques que el confinament té sobre la salut emocional en una oportunitat pedagògica i un aprenentatge per a la vida”**. La titular de Joventut ha recordat que l’etapa de joventut es caracteritza, entre d’altres, per la formació de l’esperit crític i la generació del projecte de vida, de manera que **“més enllà de la formació reglada, les circumstàncies vitals actuals ofereixen als joves una escola d’educació no formal d’autoconeixement i superació personal”**.

La DGJ també ha iniciat avui la difusió en paral·lel d’una segona guia **“Com trobar-hi sentit”**, però en aquest cas dirigida exclusivament als 1.039 professionals que treballen amb la gent jove (informadors/es juvenils i tècnics/ques de joventut) tant des dels ens locals com de les 44 Oficines Joves i els 223 PIJ que hi ha avui a Catalunya, i que aquests dies -majoritàriament- continuen assessorant els joves per via telemàtica. El conjunt d’aquesta Xarxa Nacional d’Emancipació Juvenil va atendre el 2019 més de mig milió de consultes corresponents a 412.366 usuaris.

“Amb aquestes dues guies i el consultori psicològic en línia que vam obrir la setmana passada volem posar el nostre granet de sorra per acompanyar els joves a explorar aquest vessant més personal per sortir reforçats del confinament”, ha conclòs per la seva banda el director general de l’Agència Catalana de la Joventut, Cesc Poch.

Així mateix, Joventut també distribuirà la guia professional entre les més de 2.000 associacions juvenils i entitats de serveis a la joventut inscrites al cens de la DGJ, incloses les més de 700 entitats d’educació en el lleure que hi ha a Catalunya.

L’objectiu és que els professionals de joventut tinguin els recursos formatius per aconsellar els i les joves en el seu vessant emocional i d’habilitats per la vida amb rigor i professionalitat.

Aquests dos recursos d’educació i acompanyament emocional que la DGJ ha posat avui a disposició de la joventut catalana i dels professionals se sumen al consultori psicològic en línia que Joventut va obrir la setmana passada al web Confinats.cat.

ERTO i teletreball, protagonistes a l’Oficina Jove de Treball

L’Oficina Jove de Treball (OJT) gestionada per la DGJ protagonitza la seva activitat aquests dies centrada principalment en les qüestions relacionades amb els ERTO, el teletreball i la conciliació laboral i familiar.

L’atenció de l’OJT als joves es continua prestant de manera telemàtica a través de l’assessoria en línia i del correu electrònic. Així mateix, l’oficina també va difonent infografies pràctiques a través de les xarxes de Joventut, on recomana quines passes seguir davant d’un ERTO o com aprofitar el confinament per preparar un bon currículum.

Al llarg del 2019, l’OJT va atendre un total de 1.340 joves que van fer-hi 2.767 consultes sobre com cercar feina a Catalunya o a l’estranger, assessorament legal, autoempresa o bé es van inscriure a la borsa de treball amb una entrevista personal.