

## Organitzen tallers per ajudar emocionalment als joves cerdans després de la pandèmia



Crear un espai on sentir-se còmode per expressar les emocions, les inquietuds o les angoixes. I fer-ho a través de diferents dinàmiques i jocs. Això és el que es busca en aquest taller de lideratge emocional, que aquest dilluns ha reunit un grup de nois i noies al gimnàs de l'INS Pere Borrell de Puigcerdà.

Es tracta de 'Treure-te la motxilla', un nou projecte impulsat des de l'oficina Jove de Cerdanya amb l'objectiu de donar eines als joves per aprendre a gestionar les emocions. La idea d'organitzar aquest tipus de tallers va sorgir després de detectar que molts nois i noies els mancava un espai on poder fer això, treure's la motxilla, especialment després de la pandèmia de la covid.

La tècnica de Joventut del Consell Comarcal de Cerdanya, Glòria Rigola, explica que "emocionalment, els joves tenen una càrrega molt gran i el tema de la pandèmia ho ha augmentat, així que vam voler fer una acció en aquest sentit". En aquest sentit, Rigola afegeix que "per la manera de ser dels joves, tot els afectava més, tenien com una mena de passotisme, tot els suposava un esforç i volíem anar a buscar què hi ha aquí al darrere". "Al final, són les emocions, i hem d'aprendre a treure'ns les de dins i, a la vegada, explorar-se i conèixer-se a un mateix", conclou.



Un moment del taller emocional a Cerdanya. / M.F.C.

Qui acompanya els joves en aquest procés d'aprenentatge és el grup 'El millor de tu', especialistes en lideratge emocional. El primer pas és superar la vergonya per després parlar d'allò que senten, tot en un ambient distès, sense pressions.

Una de les seves integrants, l'educadora emocional Maria de la Figuera, explica que "aquest és un projecte de lideratge emocional, on a través de la metodologia del joc i la reflexió, els joves puguin anar veient coses a dins seu, quines emocions estan sentint i puguin expressar-les, trobar formes de gestionar-les i veure's amb l'altre".

La també educadora emocional Anna Baqué, per la seva banda, apunta que "a vegades, el fet de no comunicar-nos i tenir certes emocions que etiquetem com a negatives ens les guardem i això fa que ens tanquem en nosaltres mateixos". Tot plegat, assegura que acaba creant una separació amb la resta de gent.

És la primera vegada que l'Oficina Jove organitza uns tallers així. De moment s'han programat sis sessions, que es duren a terme els dilluns a la tarda cada dues setmanes, de dos quarts de sis a dos quarts de vuit de la tarda. Són gratuïts i estan oberts a tots els nois i noies d'entre 12 i 16 anys.