

PRÀCTIQUES TRANSFORMADORES ALS ESPAIS COL·LECTIUS

PROMOCIÓ DEL BENESTAR EMOCIONAL I PREVENCIÓ DE LA CONDUCTA SUÏCIDA



ORGANITZA:



AJUNTAMENT DE REUS
Salut i Esports

COL-LABORA:



ACPS
ASOCIACIÓN CANARIA PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

CONTEXT

Pla local per a la **Prevenió de la Conducta Suïcida de Reus 2023-27**

Promoció de la salut → Millora del benestar emocional → Menor incidència CS

PROMOCIÓ BENESTAR col·lectiva/ comunitària → **PREVENCIÓ PRIMÀRIA**

SALUT PÚBLICA: **Perspectiva sobre la salut i el benestar**

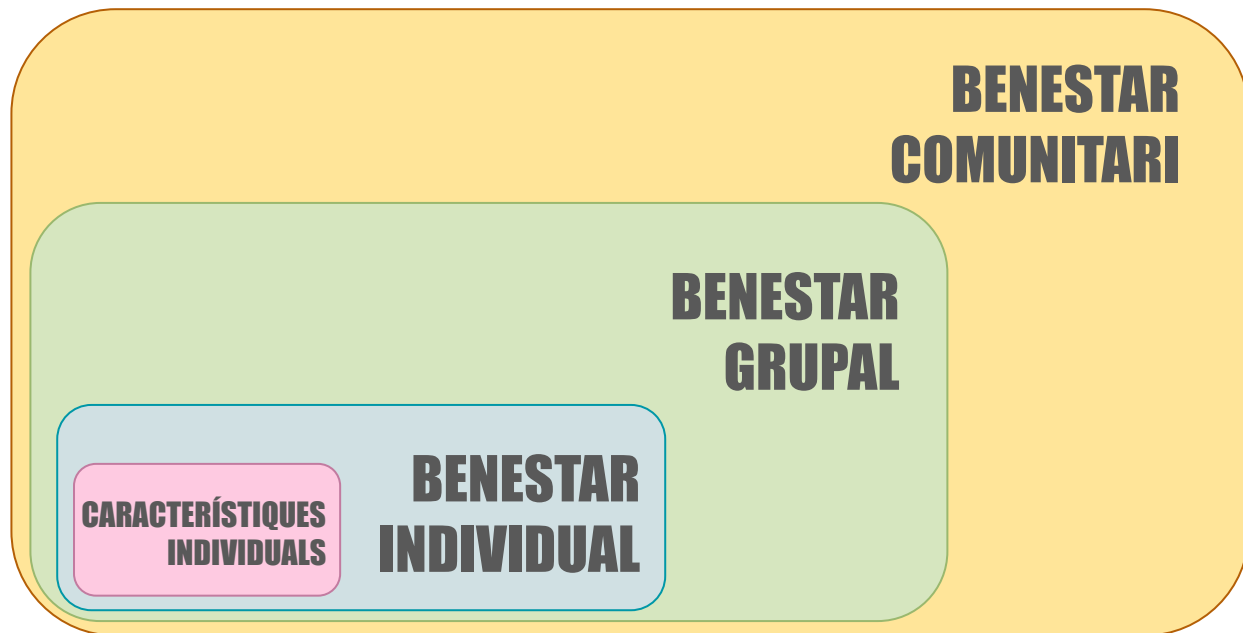
- Salut integral
- Determinants socials de la salut
- Prevenció i reducció de riscos
- Promoció de la salut
- Estratègia comunitària



SALUT SISTÈMICA

FACTORS EXTERNS

Factors socials, culturals, polítics i econòmics



- + Educació
- + Cond. Laborals
- + Accés serveis
- + Habitatge
- + Mercat
- + Discriminacions i exclusions sistèmiques

XARXA SOCIAL DE SUPORT

FACTOR PROTECTOR

AGÈNCIA DE PROTECCIÓ

CAPACITAT PREVENTIVA → detecció + actuació → **ACOMPANYAMENT**



Interdependència → Corresponsabilitat

XARXES DE SUPORT, RESISTÈNCIA I TRANSFORMACIÓ

COM GARANTIM O REFORCEM AQUEST VALOR?

CULTURA DE LA PAU

ÈTICA DE LES CURES

PRÀCTIQUES TRANSFORMADORES

ÈTICA DE LES CURES

BENESTAR al centre

Reconeixement de: **VULNERABILITAT, SUBJECTIVITAT i DIFERÈNCIES**

INTERDEPENDÈNCIA i CORRESPONSABILITAT

DEMOCRÀCIA profunda i **PARTICIPACIÓ** efectiva



PRÀCTIQUES TRANSFORMADORES

COL·LECTIU / COMUNITAT

extern

intern

MALESTAR

CURES

Reparar

escolta

gestió

acords/consensos

PARTICIPACIÓ

Transformar

BENESTAR

personal

comunitari

ÈTICA DE LES CURES

COM INCORPOREM LES CURES? → posar el benestar (col·lectiu) al centre

Consciència estructures i revisió rols de poder → impacte

Expressió, acollida i reconeixement

Reparació + millores = transformació

Equitat i participació

Cohesió i treball en equip

Visió col·lectiva

Espai i dinàmiques lliures de violència i discriminacions

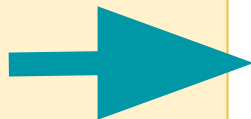
EP! REVISEM LA CULTURA ORGANITZACIONAL DE L'ENTITAT:

SIGNIFICATS

MANERES D'ENTENDRE

FORMES DE VIURE

FORMES DE VEURE



ESDEVENIMENTS I ACTIVITATS COMPARTIDES

**ESTRUCTURES, RELACIONS I
DINÀMIQUES INTERNES**



EP! REVISEM L' ORGANITZACIÓ DE ROLS I TASQUES A L'ENTITAT:

ANÀLISI SOBRE LA DISTRIBUCIÓ TASQUES I ROLS

PRODUCTIUS // REPRODUCTIUS I DE CURA

REDISTRIBUCIÓ EQUITATIVA

RECONeixEMENT I AGRAÏMENT



CORRESPONSABILITAT



EP! REVISEM LA CAPACITAT DE CONCILIACIÓ A L'ENTITAT:

CIRCUMSTÀNCIES PARTICULARS

BIAIXOS I DIFERÈNCIES ESTRUCTURALS

REVISIÓ MECANISMES DE CONCILIACIÓ



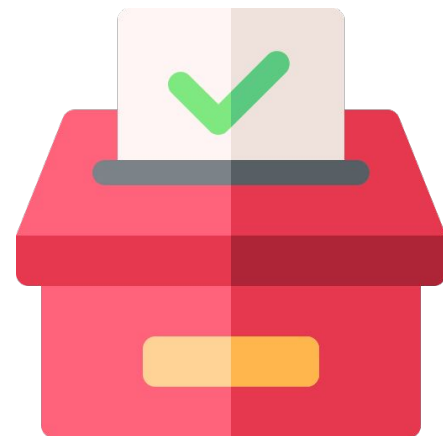
CORRESPONSABILITAT

EP! REVISEM LA PARTICIPACIÓ I DEMOCRÀCIA A L'ENTITAT:

ESTIL D'INTERVENCIONS I ARGUMENTS
DIFICULTATS EN LA PARTICIPACIÓ ACTIVA
OBJECTIUS I VALORS



PROCESSOS I MECANISMES DE PRESA DE DECISIONS
CANALS I EINES DE PARTICIPACIÓ



EP! REVISEM LA **VIOLÈNCIA** A L'ENTITAT:

DISCRIMINACIÓ

EXCLUSIÓ

ASSETJAMENT

AGRESSIONS

VIOLÈNCIA

MECANISMES DE PREVENCIÓ

MECANISMES DE DETECCIÓ

PROTOCOLS D'ACTUACIÓ

COMPROMÍS I TOLERÀNCIA 0%

**ESPAI SEGUR
I INCLUSIU**



- **NO DESITJAT**
- **PERCEPCIÓ SUBJECTIVA**

EP! COM ABORDEM EL CONFLICTE A L'ENTITAT?



CONFLICTE = PROBLEMA

¿?¿

... oportunitat de **CREIXEMENT** personal/grupal

... **TRANSFORMACIÓ** major

GESTIÓ DEL CONFLICTE



Identificar el **CONFLICTE**

Identificar **PATRONS DE CONDUCTA**

identificar **RESISTÈNCIES**

Identificar i utilitzar **ESPAIS DE GESTIÓ** col·lectius

Comptar amb les **PARTS** involucrades

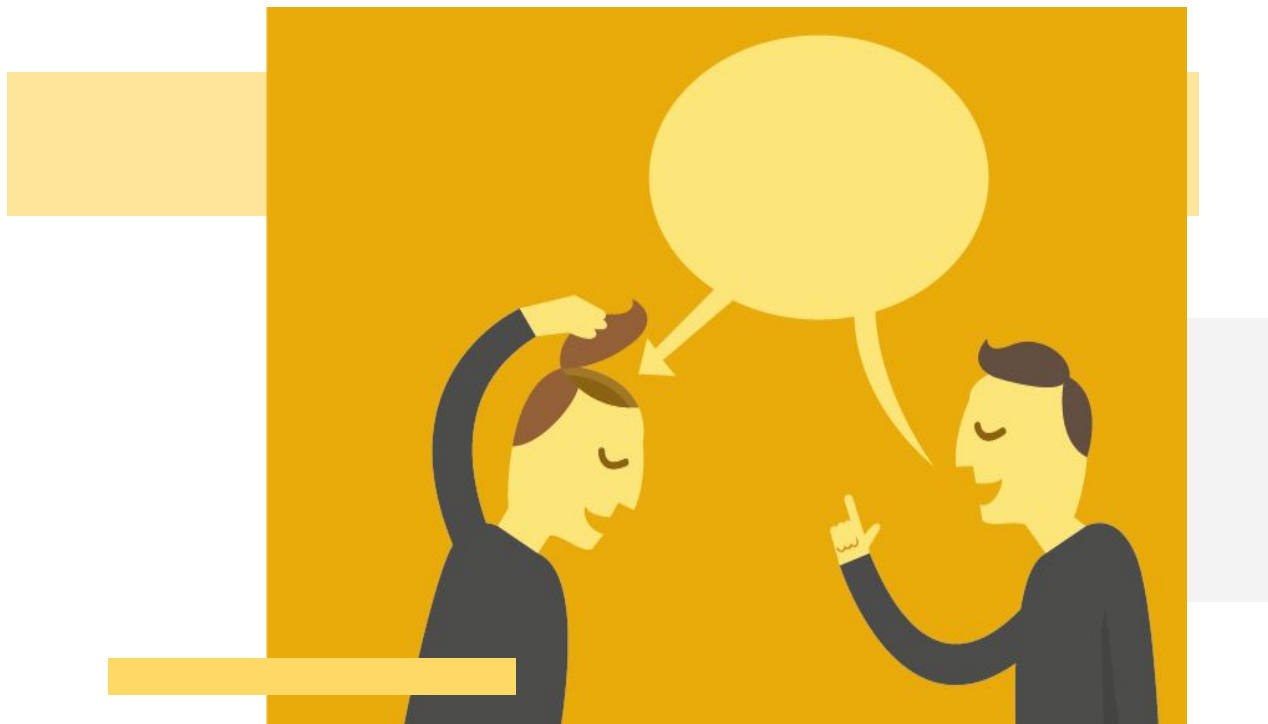
COOPERACIÓ en el procés de resolució

TRANSPARÈNCIA i col·lectivització de l'experiència



*Queden exclosos els casos d'agressió o violència interpersonal

L'ESCOLTA: FONAMENTAL PER UN VINCLE DE QUALITAT



ESCOLTA

ESPAIS/MOMENTS...

1r NIVELL

INTROSPECCIÓ

**D'APROXIMACIÓ
INDIVIDUAL**

AUTOCURA

2n NIVELL

ACTIVA

**D'APROXIMACIÓ
GRUPAL**

ACOMPANYAMENT

3r NIVELL

GLOBAL

**DE COOPERACIÓ
GRUPAL**

**GESTIÓ DE
CONFLICTE**



CREIXEMENT I TRANSFORMACIÓ



ACOMPANYAMENT COL·LECTIU

**SUPORT
LOGÍSTIC**

**SUPORT FÍSIC,
EMOCIONAL O
MENTAL**



**XARXA
COMUNITÀRIA**

**PACTE DE CURES
/ PLA PROTECCIÓ
INDIVIDUAL**

ACOMPANYAMENT EMOCIONAL



NORMALITZAR

COMPRESIÓ

VALIDAR

ACOLLIR

NO CULPABILITZAR

COMPROMETRE'S AMB LES CURES

ASSEGURAR ESPAIS SEGURS

CONSTRUIR ENTORNS ACCESSIBLES



PACTE DE CURES

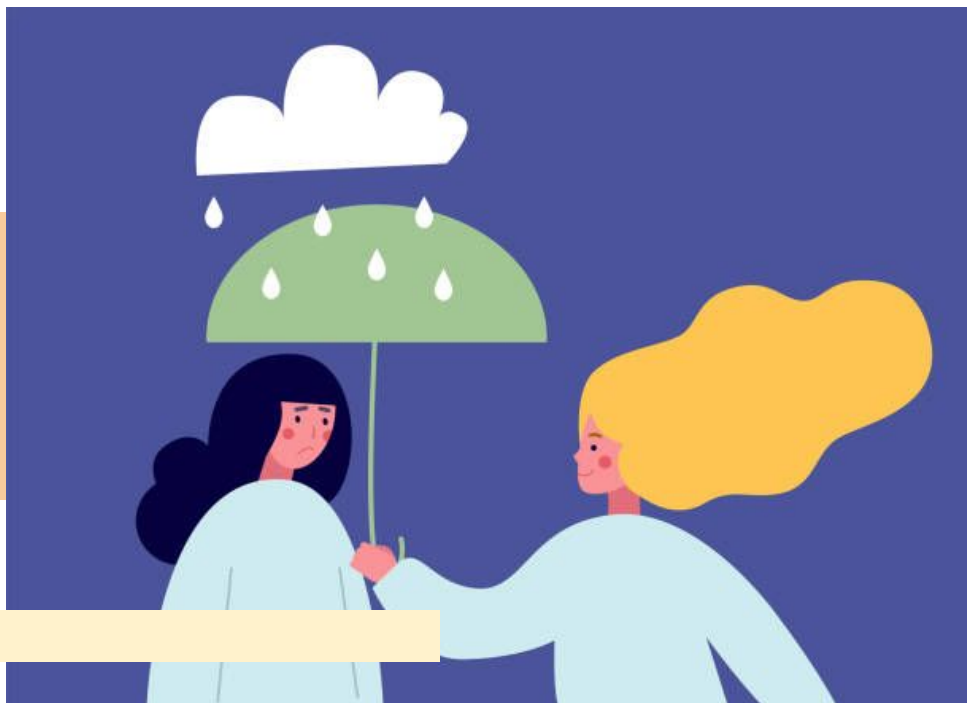
PLANIFICACIÓ
REFLEXIÓ i DIÀLEG
CONSENS i ACORDS
POSSIBILITATS i LÍMITS
REVISIÓ



ULL! No significa que les necessitats individuals hagin de prevaler respecte l'autocura o el benestar col·lectiu → **PACTE DE CURES**



LES CURES COL·LECTIVES CONTEMPLEREN LA CURA DE QUI CUIDA



EXERCICI

MALESTAR	EMOCIÓ	POSSIBLE CAUSANT/ACTIVADOR	ACCIÓ DE MILLORA
----------	--------	----------------------------	------------------



És important identificar els **PATRONS D'EXPERIÈNCIA**



Identificar **SENYALS DE VULNERABILITAT** ens ajuda a **PREVENIR**



A l'hora de comunicar-nos o de relacionar-nos, cal tenir en compte els **ACTIVADORS**



TRANSFORMAR ELS ESPAIS COL·LECTIUS (exemples)

- SUBJECTIVITAT I L'AFECTIVITAT:** → Facilitar 15 min. per comunicar des d'on partim
- VINCULACIÓ:** → Espais informals de cohesió
- TRANSPARÈNCIA:** → Col·lectivitzar les experiències i aprenentatges
- ACOLLIDA:** → Pla d'acollida; canguratge
- EQUIP/COOPERACIÓ:** → Projectes o tasques compartides
- ERRADICAR LES VIOLÈNCIES:** → Protocols davant d'agressions o violències; comissió gestora
- ABORDAR EL CONFLICTE:** → Espais de gestió de conflictes; comissió gestió
- DEMOCRÀCIA PROFUNDA:** → Estratègies i espais de participació
- GOVERNANÇA:** → Cultura associativa compartida + Definició d'estructures i funcionament
- ASSERTIVITAT:** → Comunicació no violenta

QUÈ NECESSITEM PER

TRANSFORMAR?

ELS VALORS I
LA CULTURA INTERNA

TEMPS I RECURSOS

EXERCICI DE REVISIÓ, ANÀLISI I REFLEXIÓ

COMPROMÍS de tothom, però sobretot de qui té càrrecs de direcció o coordinació

PARTICIPACIÓ I COOPERACIÓ ACTIVA I DEMOCRÀTICA

DETECCIÓ I GESTIÓ DE LES **RESISTÈNCIES I FRUSTRACIONS**

CREATIVITAT

CONSTÀNCIA I VALORAR EL PROCÉS APRENTATGE

ABORDATGE DE LA CONDUCTA SUÏCIDA

TERCER NIVELL D'ESCOLTA



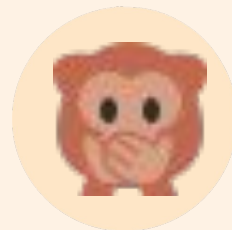
L'herència del cristianisme



Concepte de malestar



Realitat medicalitzada



Estigma i tabú

DESMITIFIQUEM EL SUÏCIDI

TERCER NIVELL D'ESCOLTA



Preguntar a una persona si està pensant en suïcidar-se, pot incitar-la a fer-ho



El suïcidi és impulsiu i la majoria no avisen ni donen senyals



Qui de debò es vol suïcidar no ho diu, ho fa



Si una persona ha decidit treure's la vida ningú ho podrà evitar



Darrera de cada suïcidi hi ha un trastorn mental que no ha estat detectat a temps



Només els psiquiatres i/o psicòlegs poden prevenir el suïcidi

PREVENCIÓ DEL SUÏCIDI SEGON NIVELL D'ESCOLTA



Acceptació positiva incondicional



Acompanyament comunitari



Empoderament a través de la corresponsabilitat

PREVENCIÓ DEL SUÏCIDI

PRIMER NIVELL D'ESCOLTA



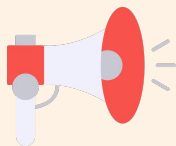
- Sistema de Connexió Social
- Sistema de Lluita / Fugida

L'ACPS: ASSOCIACIÓ CATALANA PER A LA PREVENCIÓ DEL SUÏCIDI



Punt d'atenció a familiars i entorn

- De persones en risc de suïcidi
- De persones en dol per suïcidi



Conscienciació

- Xerrades
- Visibilitzar
- Presència als mitjans de comunicació



Formació i acompanyament

L'ACPS: ASSOCIACIÓ CATALANA PER A LA PREVENCIÓ DEL SUÏCIDI



Necessari cita prèvia



info@acps.cat



623 30 04 55

EINES I RECURSOS PER A ENTITATS

Guia per a la prevenció del suïcidi

Pràctiques transformadores a espais associatius i grups socials informals



LINK RECURS DIGITAL:
<https://eos.reus.cat/guia-practiques-transformadores-espais-associatius-i-grups-informals>

EINES I RECURSOS PER A ENTITATS

Perspectiva feminista i ètica de la cura: Guia d'autodiagnosi per a organitzacions socials <https://eticadelacura.lafede.cat/>

Tenim la salut en ment: #AssociativaMent! https://cnjc.cat/storage/app/media/recursos/guia_associativament.pdf

Qüestions per a reflexionar: Escenaris i situacions quotidians en espais de diàleg grupal <https://xes.cat/comisioneconomies-feministes/reunions-rodones/>

Eixos i valors de l'entitat: Eina d'autodiagnosi per entitats <https://www.crajbcn.cat/autodiagnosi/>

Navegant les crisis: Guia per a l'autogestió col·lectiva de les experiències de patiment <https://abilis.cat/wp-content/uploads/2021/10/Navegant-les-crisis-comprimido-1.pdf>