



Diputació
Barcelona

Àrea de Sostenibilitat Social,
Cicle de Vida i Comunitat

APROP

42a Jornada de polítiques locals de joventut

**Les relacions interpersonals
a l'adolescència i la joventut**

#JornadaAPROP
#42JPLJ



Quins tres desitjos
demanaries?



I si fossis adolescent
o jove...?



**Les relacions interpersonals
i el benestar d'adolescents i joves**



Quins són els elements clau?

Esther Garcia Navarro

**42a Jornada de polítiques
locals de joventut**

#JornadaAPROP
#42JPLJ



La necessitat de socialització

#JornadaAPROP
#42JPLJ



Per què el contacte social és un desig?

Clau per al seu desenvolupament

Factor promotor benestar

Necessitat humana bàsica

Etapa de canvis en les relacions

#JornadaAPROP
#42JPLJ



Xarxes socials

70%

+ ben connectat que cara a cara

20%

pitjor percepció de les seves vides a causa de no poder deixar de comparar-se

#JornadaAPROP
#42JPLJ



Xarxes socials

Configuració i funcionament
del **grup d'iguals**

#JornadaAPROP
#42JPLJ

Sherry Turkle

En defensa de la
conversación

El poder de la conversación
en la era digital



«Una ambiciosa investigación
basada en un penetrante conocimiento
de la psicología humana.»
JONATHAN FRANZEN



Xarxes socials

- Relacions en persona
- + Relacions digitals

= Major risc de soledat



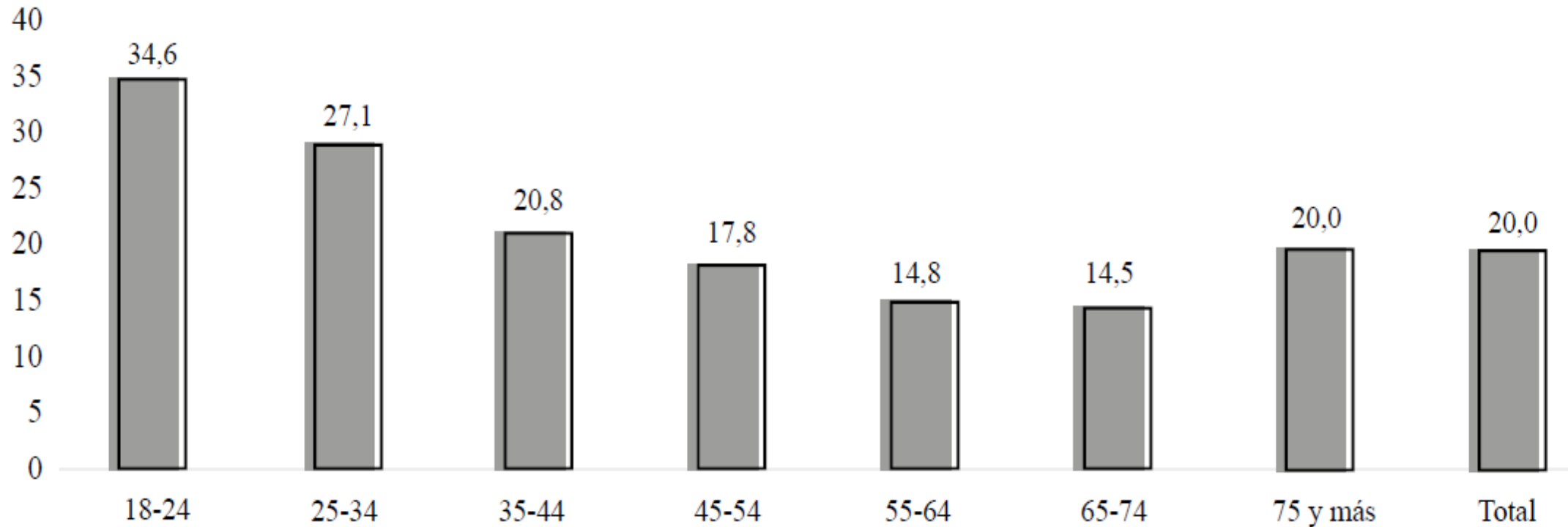
Soledat

Sentir-se sol no significa, estar sol
Estar sol, no significa sentir-se sol

#JornadaAPROP
#42JPLJ



Soledat



#JornadaAPROP
#42JPLJ

Fuente: Barómetro de la soledad no deseada en España 2024. P-valor estadísticamente significativo.

Prevalença de soledat no desitjada per edat

La soledat i els seus efectes negatius

#JornadaAPROP
#42JPLJ



Amb quins altres factors es relaciona la soledat entre el jovent?

#JornadaAPROP
#42JPLJ



La identitat: La importància del grup

El sentiment de pertinença a un grup ajuda a la construcció de la identitat.

Les relacions a l'adolescència són crucials perquè influeixen en la construcció de la identitat.

Soc perquè soc part d'un grup



La identitat: Qui soc jo?

Ser conscient de qui soc i el **què em diferencia** de les altres persones.

L'art de fer-me preguntes

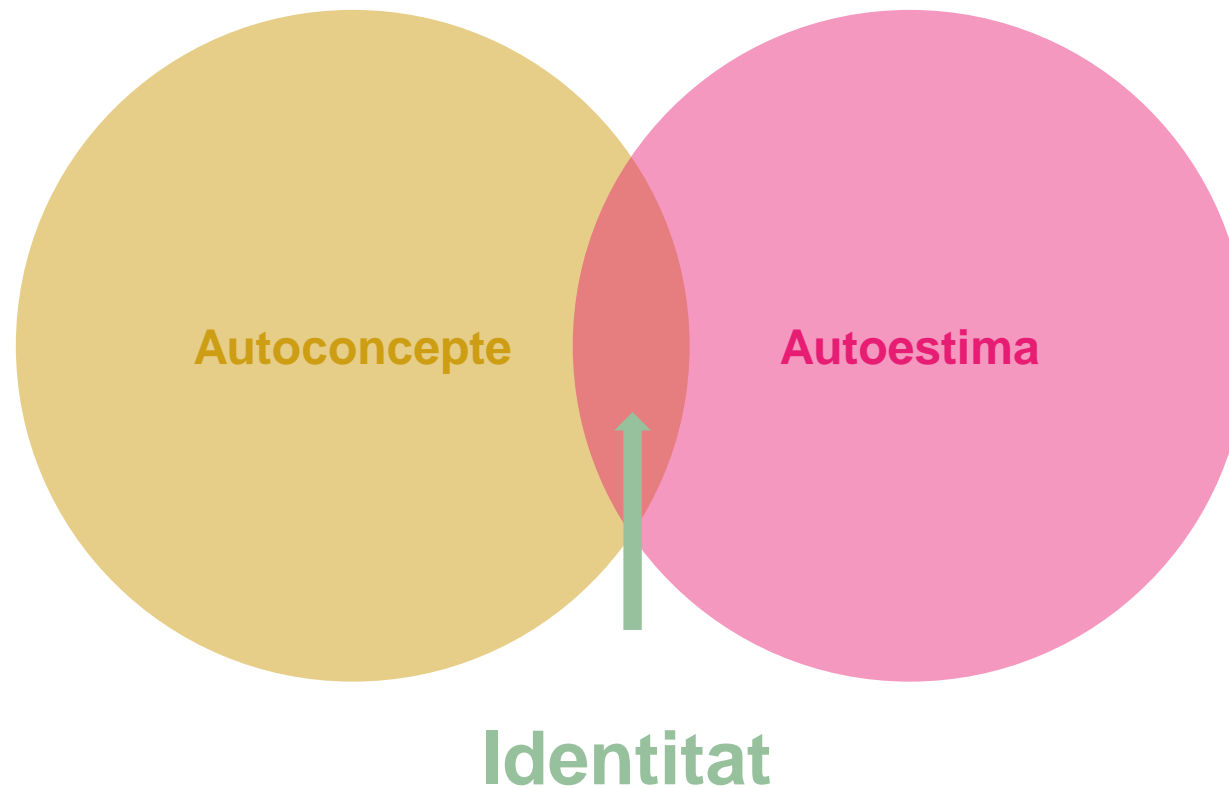
La identitat: De l'assaig a l'estrena

Assajar en les relacions

Ser protagonistes i directors/es de la vida



La identitat: Autoconcepte i autoestima



Quin impacte tenen les relacions en l'autoestima?

Elogis

Mirades estimulants

Encoratjar-los

Missatges positius

Sentir-se estimat/da i respectat/da



Autoestima sana



Seguretat

Respecte

Confiança

Benestar

Les persones adultes podem ser catalitzadores d'una autoestima sana

El cervell adolescent i jove: En construcció



#JornadaAPROP
#42JPLJ

El cervell adolescent i jove: Dues parts clau

Còrtex
Amígdala

Què és la hiperreactivitat emocional?

Còrtex + amígdala + situacions noves
= amenaça = emocions desbocades

= Resposta impulsiva

x seguretat, adaptació i supervivència

La híper-reactivitat: Té conseqüències

Conflictivitat

Agressivitat

Tensió

#JornadaAPROP
#42JPLJ

Què podem fer?

Com podem acompanyar-los?

1 Hiper-reactivitat i gestió emocional

Com els podem ajudar?

Identificar les situacions que els provoquen determinades emocions

Deixar-los temps i espai per calmar-se i reflexionar

Tècniques meditació, relaxació

Esport, activitat física

Diari emocional

Treballar l'assertivitat

Hiper-reactivitat i gestió emocional

Què podem fer les persones adultes?

Autocontrol

Consciència: Viuen emocions molt intenses

No pressionar ni generar més estrès, regular el nostre estrès

Aprendre i explicar-los com funciona cervell

Escoltar

2 Emocions positives

Com acompanyar?

Les emocions positives milloren

> Benestar

> Les relacions interpersonals > Més cooperació, altruisme, generositat, ajuda

2 La confiança

Qui no confia > No es comunica, no es relaciona

Sense confiança, no hi ha vida social

La confiança

Des de la confiança transmetem obertura

Facilita **Connexió > Comunicació**

Si confio, t'accepto et reconec tal i com ets

Si confiem en ells/es, aprendran a confiar en ells/es mateixos.

Més valorats/des, més capaços, més autoconfiança, més autoestima

La confiança promou una vida social positiva i sana

La confiança

Com? Són mostres de confiança...

Mirades de satisfacció

Expressions d'aprovació

Somriures

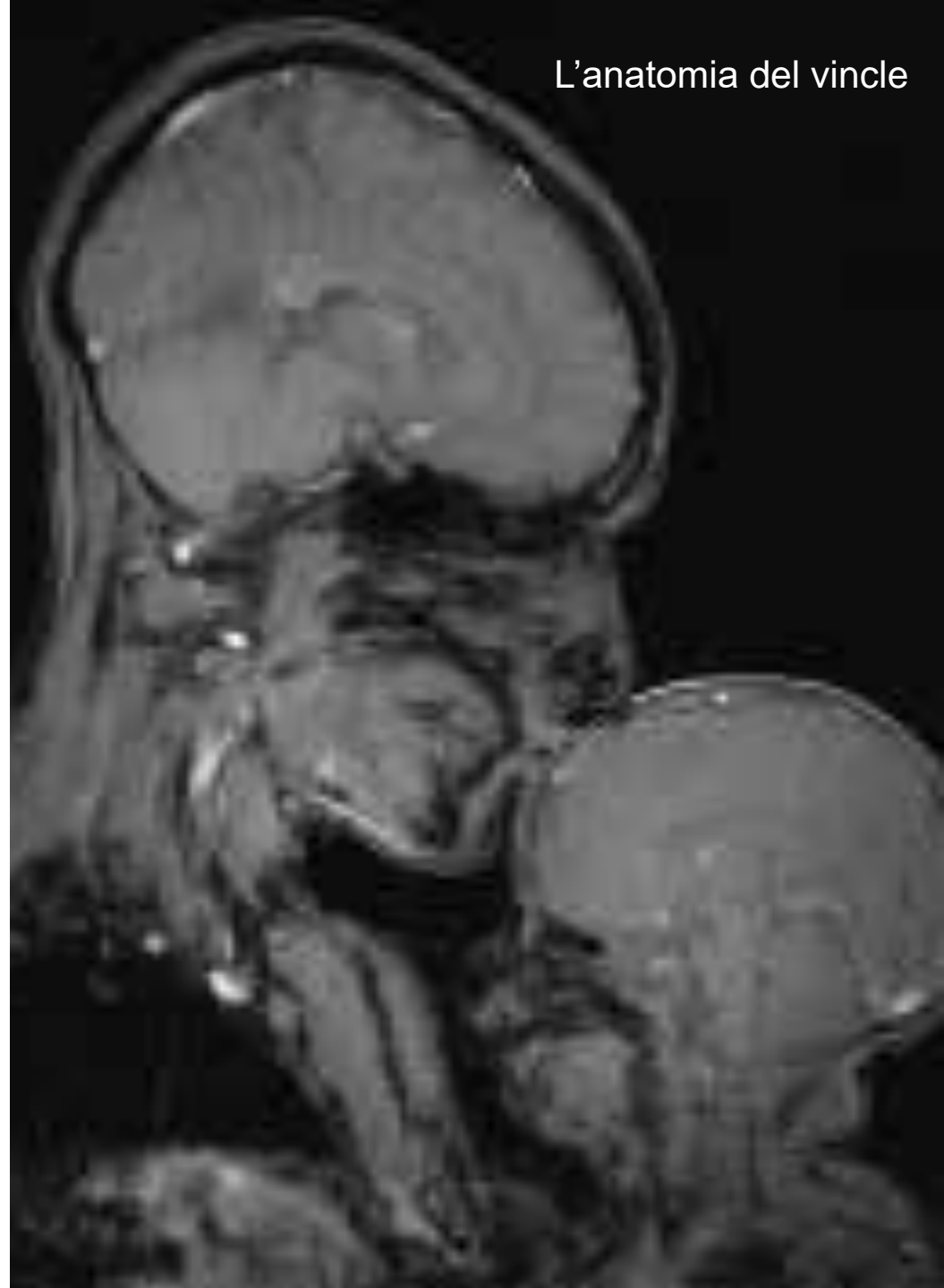
Reconèixer i valorar allò que és positiu, que s'està fent bé

Fortaleses personals

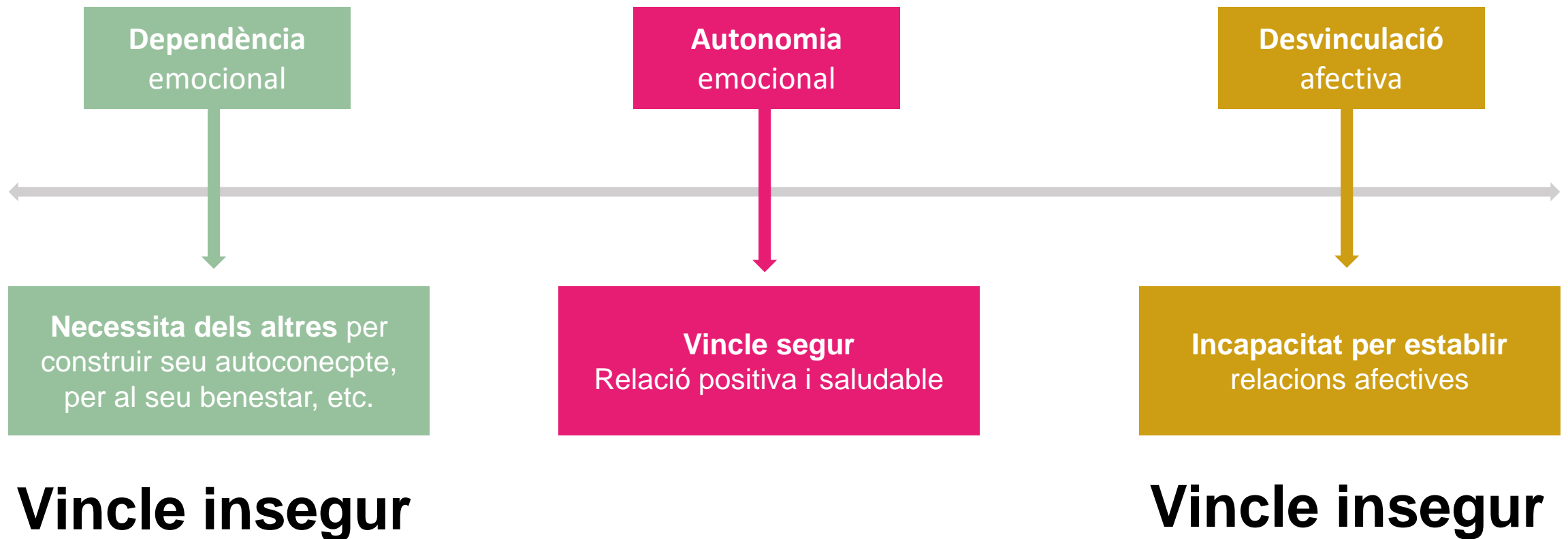
3 Quin vincle fomenta relacions saludables?

Dra. Rebecca Saxe
Neurocientífica
Dept Ciències Cognitives i Cerebrals
Institut de Tecnologia de Massachussets

#JornadaAPROP
#42JPLJ



Vincle segur: El camí cap a l'autonomia



Quins beneficis té l'autonomia emocional?

Amb autonomia emocional, els nois i noies

Senten confiança de prendre seves decisions, definir els seus objectius, independentment dels desitjos dels pares i companys.

Més capac@ts de ser assertius i posar límits sense caure tan fàcilment enfront la pressió de grup.

Gaudeix de més autoestima.

4 Quina habilitat social cal desenvolupar en aquesta etapa?

L'empatia

Què és?

Per què cal entrenar-la en aquestes edats?

Quins beneficis aporta?

Com s'aprèn l'empatia?

L'empatia s'aprèn amb empatia

Aprenem imitant

5 La força dels referents i la imitació

Per què imitem? Per instint i supervivència

Tendència innata dels adolescents per **imitar actituds i comportaments** d'amics i adults.

Els seus models tindran **influència en la seva adultesa** i en les seves relacions.

Per què imitem?

Neurones mirall

#JornadaAPROP
#42JPLJ



Quin model o referent ets?

Cal ser molt conscients dels models que transmetem

Aprenem més pel que veiem fer que pel que ens diuen que fem

Ser referents en construir relacions positives

La clau per al benestar és teixir una
xarxa social significativa, de qualitat i positiva.

“No podem construir el futur dels nostres joves, però podem construir els nostres joves per al futur”

Franklin D. Roosevelt

Esther Garcia Navarro

