
This is the **published version** of the bachelor thesis:

Alegre Pacheco, Alba; Arqués Serra, Lucía; Lalueza Sazatornil, José Luis , dir.
PROJECTE RUBICA'T : Implementació d'un projecte de seguiment psicoemo-
cional a persones nouvingudes a Rubí. Bellaterra: Universitat Autònoma de
Barcelona, 2023. (Grau en Psicologia)

This version is available at <https://ddd.uab.cat/record/292884>

under the terms of the  license



**Universitat Autònoma
de Barcelona**

PROJECTE RUBICA'T:

Implementació d'un projecte de seguiment
psicoemocional a persones nouvingudes a Rubí

Facultat de Psicologia i Logopèdia

Grau en Psicologia

TREBALL DE FI DE GRAU

Curs 2022-2023

Autores: Alba Alegre Pacheco i Lucía Arqués Serra

Tutor: José Luis Lalueza Sazatornil

Universitat Autònoma de Barcelona

AGRAÏMENTS

Al nostre tutor, José Luís, per guiar-nos durant tot el procés.

Als/les participants, per la seva dedicació.

A la Tania Yorkston i la Mireia Mañe per supervisar-nos i oferir-nos el seu ajut.

A l'Adrià Bardeli i el Gonzalo Blanco, per iniciar el projecte amb nosaltres.

RESUM

“Rubica’t” és un projecte que neix de la necessitat d’un acompanyament psicoemocional a persones nouvingudes a Rubí. Així doncs, la intervenció duta a terme està constituïda per vuit sessions setmanals, enfocades a la superació del dol migratori i/o l’aportació d’eines per afrontar-lo, mitjançant diverses disciplines, creant un grup de suport d’iguals. La mostra està composta per 8 subjectes, homes i dones de diferents edats i nacionalitats que compartien dos aspectes: tots/es han passat per un procés migratori, i tots/es són provinents de Llatinoamèrica. Per avaluar el projecte, es va administrar el qüestionari d’avaluació del dol migratori (Test del Kayak) prèvia i posteriorment a la intervenció. També es van passar qüestionaris individuals per recollir les opinions i reflexions dels/les participants rere cada sessió i, finalment, una valoració individual del projecte. Els resultats del test del Kayak evidencien l’impacte positiu de la participació a la majoria dels/les participants. A més, tots/es els/les participants expressaren una percepció subjectiva de millora amb l’aplicació de la intervenció, i els nivells de motivació es van mantenir alts a totes les sessions. D’aquesta manera, es considera un projecte efectiu des d’una perspectiva psicosocial, ja que s’han acomplert tots els objectius plantejats a l’inici del projecte.

Paraules clau: acompanyament psicoemocional, persones nouvingudes, dol migratori, Rubí

ABSTRACT

"Rubica't" is a project born out of the need for psychosocial support for newcomers in Rubí. Therefore, the intervention conducted consists of eight weekly sessions focused on overcoming migratory grief and/or providing tools to cope with it, through various disciplines, while creating a peer support group. The sample is composed of 8 subjects, men and women of different ages and nationalities who share two aspects: they have all gone through a migratory process, and they all come from Latin America. To evaluate the project, the Migratory Grief Assessment Questionnaire (Kayak Test) was administered before and after the intervention. Individual questionnaires were also given to collect the participants' opinions and thoughts after each session, and finally, an individual assessment of the project was conducted. The results of the Kayak Test demonstrate the positive impact of participation on the majority of the participants. Additionally, all participants expressed a subjective perception of improvement with the implementation of the intervention, and motivation levels remained high throughout all sessions. Thus, it is considered an effective project from a psychosocial perspective as all the objectives set at the beginning of the project have been achieved.

Key words: psychosocial support, newcomers, migratory grief, Rubí

INDEX

1. INTRODUCCIÓ	8
1.1. DEMANDA I NECESSITATS	8
1.2. OBJECTIUS	8
1.3. DADES DE L'ACTUALITAT	9
1.4. CONSIDERACIONS ÈTIQUES	9
2. MARC TEÒRIC.....	10
2.1. CONCEPTE DE DOL MIGRATORI	10
2.2. TERÀPIA MITJANÇANT DIVERSES DISCIPLINES.....	14
2.2.1. Música	14
2.2.2. Art	15
2.2.3. Teatre	16
2.2.4. Esport	17
3. DISSENY DE LA INTERVENCIÓ.....	19
3.1. PLANIFICACIÓ DE LA INTERVENCIÓ.....	19
3.2. CRONOGRAMA	22
3.3. DISSENY DE LES SESSIONS	23
3.3.1. Sessions 1 i 2	23
3.3.2. Sessió 3.....	24
3.3.3. Sessió 4.....	24
3.3.4. Sessió 5.....	24
3.3.5. Sessió 6.....	25
3.3.6. Sessió 7.....	25
3.3.7. Sessió 8.....	25
3.4. DISSENY DE L'AVALUACIÓ DE LA INTERVENCIÓ	26
4. IMPLEMENTACIÓ DE LA INTERVENCIÓ	27
4.1. SUBJECTES	27
4.2. ACTES DE LES SESSIONS.....	28
4.2.1. Sessions 1 i 2	28
4.4.2. Sessió 3.....	29
4.4.3. Sessió 4	31
4.4.4. Sessió 5.....	33
4.4.5. Sessió 6.....	35
4.4.6. Sessió 7.....	36
4.4.7. Sessió 8.....	37

5. ANÀLISI DELS RESULTATS.....	38
5.1 AVALUACIÓ QUANTITATIVA.....	38
5.1.1. Subjecte 1.....	40
5.1.2 Subjecte 2.....	42
5.1.3. Subjecte 3.....	44
5.1.4. Subjecte 4.....	46
5.1.5. Subjecte 5.....	48
5.1.6. Subjecte 6.....	50
5.1.7. Subjecte 7.....	52
5.2. AVALUACIÓ QUALITATIVA	53
5.2.1. Subjecte A	54
5.2.2. Subjecte B	54
5.2.3. Subjecte C.....	54
5.2.4. Subjecte D	55
5.2.5. Subjecte E.....	55
5.2.6. Subjecte F.....	56
5.2.7. Subjecte G	56
5.2.8. Subjecte H	56
5.2.9 Anàlisi de les valoracions	56
5.3. ANÀLISI DE L'ASSISTÈNCIA	58
5.4 ANÀLISI DE LA MOTIVACIÓ.....	58
6. CONCLUSIONS.....	59
7. REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES.....	63
8.1. Annex 1: Autorització per al tractament de les dades personals	68
8.2. Annex 2: Model certificat de participació.....	69
8.3. Annex 3: Sessions detallades.....	70
8.3.1. Sessions 1 i 2	70
8.3.2. Sessió 3.....	71
8.3.3. Sessió 4.....	72
8.3.4. Sessió 5.....	73
8.3.5. Sessió 6.....	76
8.3.6. Sessió 7.....	77
8.3.7. Sessió 8.....	77
8.4. Annex 4: Resultats desglossats	77
8.4.1. Subjecte 1.....	77

8.4.2. Subjecte 2.....	78
8.4.3. Subjecte 3.....	78
9.4.4. Subjecte 4.....	79
8.4.5. Subjecte 5.....	80
8.4.6. Subjecte 6.....	80
8.4.7. Subjecte 7.....	81

1. INTRODUCCIÓ

1.1. DEMANDA I NECESSITATS

Aquest projecte és la implementació d'una intervenció plantejada en l'assignatura de Pràctiques Integrades. La demanda que es fa des de l'Ajuntament de Rubí cap als/les estudiants de Psicologia de la Universitat Autònoma de Barcelona és fer una intervenció que se centri a treballar amb les persones nouvingudes aspectes relacionats amb el reconeixement i la gestió de les emocions que s'experimenten durant i rere un procés de migració (posteriorment, es deriva el seguiment del projecte a la Comissió Catalana d'Ajuda al Refugiat, CCAR, a càrrec de la Tania Yorkston). Actualment, Catalunya compta amb un conjunt d'entitats i organitzacions que busquen proporcionar ajuda a persones nouvingudes i en cerca d'asil en diverses problemàtiques (legals, jurídiques, d'habitatge...), però els aspectes relacionats amb la psicologia i l'estabilitat emocional estan més desatesos. A partir de la informació extreta de les diferents reunions amb les tècniques de polítiques migratòries de l'àrea d'Igualtat i Ciutadania de l'Ajuntament de Rubí, es va recalcar la importància d'obtenir un grup humà de suport, i donar a conèixer els diferents serveis (sobretot d'oci) que s'ofereixen a la ciutat de Rubí. És a dir, la demanda principal és crear una xarxa social per a aquestes persones.

1.2. OBJECTIUS

Des d'un principi, el principal objectiu plantejat ha estat afavorir l'assoliment d'un benestar emocional, sentiment d'integració i cohesió a la societat. Alternativament, es plantegen diversos objectius secundaris: establir un sistema de suport emocional i una xarxa social, desenvolupar la intel·ligència emocional i la capacitat de gestionar les emocions i estrès, desenvolupar grups socials mixtes i espais segurs lliures de cap mena de discriminació i, per últim, aconseguir mantenir la motivació dels/les participants al llarg de les diferents sessions.

1.3. DADES DE L'ACTUALITAT

Segons estadístiques de la Generalitat de Catalunya, en data d'1 de gener del 2021, la població estrangera representa un 12,80% de la població total (amb la major densitat de la mateixa formant part de la franja d'edat dels 20 als 44 anys, conformant el 53.59% del total i principalment provinent del Marroc (26,48%), Hondures (6,76%) i Equador (6,44%).

La organització demandant ofereix serveis com el S1A, la realització de diferents modalitats d'informes d'estrangeria (INF01, INF02, INF03, INF04), el SAMI i el PIO. Tot i així, calen grups de suport i ajuda entre persones migrades, dinamitzats per professionals (o semi-professionals) de la psicologia, on es pugui parlar de temes relacionats amb el procés i el dol migratori, l'adaptació al nou país, així com les dificultats per gestionar emocionalment tots aquests canvis, entre d'altres.

1.4 CONSIDERACIONS ÈTIQUES

Com és evident, cal tenir en compte la situació excepcional i, fins i tot, traumàtica que han hagut de viure els/les subjectes que reben la intervenció. Una situació que ningú pot entendre de la mateixa manera; ni les dinamitzadores, ni els/les companys/es (ja que cada procés i dol es duu d'una manera, depenent de la persona que ho gestiona). Per tant, és important mantenir en ment al llarg de la intervenció tot allò que han pogut experimentar els/les subjectes.

Tanmateix, no fora adient caure en l'error reduccionista de tractar aquestes persones com si només fossin immigrants. Reduir-los a això pot arribar a ser un fet despersonalitzant i estigmatitzant. Per aquesta raó, la intervenció ha estat plantejada per a fomentar la igualtat entre companys/es iguals i promoure l'erradicació de prejudicis i estigmatització dels/les subjectes. Dins el grup humà del treball, es promou aquest com un espai amb llibertat d'expressió, lliure de

prejudicis i no basant-nos amb estereotips de gènere, de nacionalitat ni d'edat, tractant d'enfocar sempre la intervenció des d'una perspectiva de gènere.

Un altre aspecte molt important del projecte és la garantia de confidencialitat que cal oferir als/les participants del mateix. Per fer-ho, en començar les sessions, se'ls va demanar que signessin una Autorització pel tractament de dades personals (*Annex 8.1*). En tot moment, al llarg d'aquest treball redactat, es parlarà de participants i/o subjectes, sense plasmar els noms/identitat de les persones en qüestió (és important, sobre tot, ja que, en alguns casos, es tracta de persones sense una regularització de l'estada, i podria arribar a perjudicar el seu benestar i la seva seguretat).

2. MARC TEÒRIC

2.1. CONCEPTE DE DOL MIGRATORI

La migració comporta, sovint, més una solució que un problema, ja que poden donar-se oportunitats de millora. Tot i així, també porta problemes materialitzats en tensions i dificultats. És a dir, el procés migratori, com la majoria dels esdeveniments vitals, posseeix una sèrie d'avantatges, però, per altra banda també posseeix una part problemàtica, un costat fosc, al que es denomina estrès o dol migratori. Precisament, són aquestes les variables que fan de pont, interrelacionant la migració amb la salut mental.

Es considera que la migració no és en si mateixa una causa de trastorn psíquic, sinó un factor de risc en salut mental. Per tant, si les circumstàncies, siguin de tipus personal o socials, són problemàtiques, els beneficis de la migració disminueixen i predominen els aspectes negatius, fent així del dol un molt més gran que condueix a la persona immigrant cap a una situació de crisi permanent que afecta a la seva salut mental (Achotegui, 2000).

El dol migratori posseeix característiques que el difereixen d'altres tipus de dol i que són molt importants per comprendre les vivències d'un/a immigrant. Aquestes són: (1) és un dol parcial, no hi ha una desaparició, sinó una separació en el temps i espai del país d'origen que pot ser reversible, en canvi, una mort, no; (2) és un dol recurrent, va i ve, el contacte amb el país d'origen, la seva llengua, la seva cultura, reviu el dol migratori; (3) és un dol vinculat a aspectes infantils molt arrelats, ja que la personalitat es construeix en la infància, adaptada a un determinat context i, quan es canvia, la persona s'ha d'adaptar al nou medi; (4) dona lloc a un canvi en la identitat, per a bé o per a mal, la identitat de la persona que emigra canvia; (5) dona lloc a una regressió, ja que, com en la migració es viuen situacions d'estrès i tensió, hi ha una tendència d'actuar de manera més immadura i infantil; (6) té una sèrie de fases, la primera de negació, després una de resistència i, finalment, una d'acceptació i integració; (7) s'acompanya de sentiments d'ambivalència, ja que es tenen vincles i queixes, tant del país d'origen, com del d'acollida; (8) també el viuen els/les autòctons/es i els/les que es queden al país d'origen, la migració és un fenomen social que no només afecta als/les que emigren, sinó també qui en reben i els/les que es queden veient com marxen; (9) la retornada de l'immigrant és una nova migració, mai es torna, sempre es va; (10) és transgeneracional, els/les fills/es d'immigrants es troben entre la cultura familiar i la del país d'acollida i han d'elaborar el seu propi procés d'adaptació i; finalment, (11) és un dol múltiple, hi ha set dols en la migració (Achotegui 2002; Boss, 2001; Falicov, 2001).

Així doncs, d'acord amb el que diu Joseba Achotegui, un dol migratori està compost per 7 dols diferents: a la família (i éssers estimats), que es relaciona amb la ruptura de l'apego; a la llengua; a la cultura, que engloba els costums, la religió i els valors, i dona a lloc al denominat estrès aculturatiu; a l'estatus social (papers, feina i habitatge); a la terra, que engloba paisatges,

Il·luminositats, colors, olors...; al contacte amb el grup de pertinença ètnic/nacional i el que inclou els riscos a la integritat física (perills en el viatge migratori, viure en situacions d'exclusió...) (Achotegui, 2000).

Avui dia, emigrar s'està convertint en un procés que comporta uns nivells d'estrès tan intensos, que arriben a superar la capacitat d'adaptació dels éssers humans. Aquestes persones pateixen el risc de patir la Síndrome d'Ulisses. Aquesta és un quadre reactiu d'estrès davant de situacions de dol migratori extrem que serveix per a evitar que les persones que la pateixen siguin erròniament diagnosticades amb altres trastorns com depressius, adaptatius o d'estrès post-traumàtics. Per tant, la síndrome d'Ulisses es troba en el límit entre l'àrea de la salut mental i l'àrea de la psicopatologia, i es troba immersa en l'àrea de la prevenció sanitària i psicosocial, més que en l'àrea del tractament i, per tant, la intervenció ha de ser fonamentalment de tipus psicoeducatiu i de contenció emocional.

A Espanya, la nacionalitat que presenta major vulnerabilitat a desenvolupar estrès migratori són els/les immigrants llatinoamericans/es (Achotegui et al., 2015; Jurado et al., 2014; Qureshi et al., 2013). Pel que fa a l'edat, hi ha dades que demostren que, com més grans siguin, més símptomes tindran (Casado, 2002; Ladin y Reinhold, 2013), en canvi, n'hi ha d'altres que demostren que són precisament els/les adults/es joves que han emigrat per tal de poder mantenir a les seves famílies i s'han hagut de separar dels/les seus/ves fills/es els/les que presenten més probabilitats de presentar símptomes (Achotegui et al., 2015). Finalment, s'han trobat evidències que el malestar psicològic i els símptomes de depressió poden ser reduïts mitjançant el recolzament social (Chou, 2009, 2012; Martínez et al, 2001; Pantelidou y Craig, 2006) i, de la mateixa manera, el baix recolzament i l'escassa vida social en el país d'acollida es relacionen amb símptomes de depressió i ansietat (Rodríguez et al., 2009).

Achotegui basa l'avaluació d'estrès i dol a un model anomenat VEDA (Vulnerabilitat-Estressors-Dol-Adaptació). Aquest, està compost pels següents elements:

- 1) Vulnerabilitat: les limitacions i dèficits del/la subjecte que emigra, els hàndicaps que té una persona per elaborar els seus problemes.
- 2) Estressors: les circumstàncies que afecten després d'emigrar, les dificultats externes que es troba la persona per adaptar-se.
- 3) Dol: la manera com el/la subjecte maneja el canvi migratori (elaboració del dol des de la perspectiva psicoanalítica o l'afrontament de l'estrès des de la perspectiva cognitiva), el que avalua específicament el test de Kayak. En altres paraules, és el procés de reestructuració de la personalitat que té a lloc quan es perd quelcom que és significatiu pel/la subjecte.
- 4) Adaptació: la simptomatologia associada a aquesta situació, valorada des de la perspectiva d'adaptació i es poden utilitzar nombrosos tests clínics (Hamilton, Beck...).

Per a una millor comprensió del model VEDA, l'autor utilitza la comparació d'aquest amb la navegació d'un Kayak (d'aquí ve el nom del test). L'estat del Kayak representaria la vulnerabilitat, la marea representaria els estressors, i les capacitats per a navegar de la persona representarien el dol.

2.2. TERÀPIA MITJANÇANT DIVERSES DISCIPLINES

2.2.1. Música

Segons defensen les teories constructivistes, “el musicoterapeuta serà un facilitador d’estratègies i recursos útils, durant el procés de dol del pacient. Però serà el pacient qui construirà de manera activa el camí a seguir i el sentit de cadascuna d’aquestes eines, per a l’adaptació a la seva nova realitat” (Ballesteros, 2010). El vertader determinant de com serà un procés de dol de qualsevol tipus, segons aquesta perspectiva (a diferència de les teories tradicionals del dol, que aporten al subjecte un paper passiu dintre del seu propi procés), serà la manera en que cada persona enfoqui i treballi amb les seves emocions i conductes. Així doncs, les emocions juguen un paper fonamental tant en la vida quotidiana de les persones, com en el procés de dol d’aquelles qui ho travessen. Els éssers humans tenim la capacitat no només de sentir aquestes emocions, sinó de suprimir-ne o bloquejar-ne determinades, degut a processos de pensament. Aquests bloqueigs o supressions es donen moltes vegades en situacions de dol, i cal treballar-hi per tal d’acceptar i elaborar les emocions. Com que en molts casos accedir a les emocions per mitjà del llenguatge pot ser difícil per a alguns subjectes, la musicoteràpia permet “arribar a les emocions per una via diferent al llenguatge i al pensament (que estan units). Permetent-nos canalitzar i expressar el que en ocasions no podem per mitjà de les paraules” (Ballesteros, 2010). Però, per què la música pot ser un element facilitador de l’anàlisi i expressió de les emocions? Existeixen evidències que mostren que tant la comprensió dels estímuls emocionals i l’expressió de les emocions, com el processament de la informació musical estan mediat per l’hemisferi dret (mentre que l’hemisferi esquerre està més involucrat en el llenguatge, la parla i la comprensió verbal i matemàtica).

En quant a les evidències empíriques dels beneficis que pot tenir la música en els estats emocionals, cal tenir en compte que alguns autors (Kreutz i Lotze, 2007) consideren les emocions com a processos que es troben en un desenvolupament dinàmic, en els quals es donen, amb el temps, canvis tant fisiològics (Krumhansl, 1997) com d'activació cerebral (Koelsch et al., 2006). Aquests canvis dinàmics, tal i com assenyalen Kreutz i Lotze (2007), semblen estar associats amb la intensitat experimentada de les emocions, en ocasions culminant en sensacions plaents (conegudes com a “*chills*”, en anglès) (Grewet al., 2005; Panksepp, 1995) que poden indicar l'alliberació d'endorfines (McKinney et al., 1997), substàncies relacionades amb les sensacions de benestar. A part dels beneficis individuals que té la relació entre la música i les emocions humanes, una altra aportació que ofereix una disciplina com la musicoteràpia exercida en un grup (i no de manera individualitzada) és la capacitat de crear llaços socials, mitjançant l'activació d'àrees del cervell relacionades amb l'empatia i la imitació (on es troben les neurones mirall), afavorint així la comprensió i acceptació de les emocions i els sentiments de la resta d'individus.

2.2.2. *Art*

Segons López i Martínez (2006), la creació artística en la intervenció psicològica “busca indagar en el coneixement interior de l'ésser a través de les emocions estètiques i la seva expressió especialment quan l'exercici de la paraula (...) no és suficient”. D'aquesta manera, i citant Jaramillo (2015), Balmaceda (2005) i Schofield (2012), “es val de l'art per profunditzar en les emocions, sensacions, cognicions i afectes que, en el cas del dol, la pèrdua deixa”. Així doncs, mitjançant la disciplina de l'art, els individus tenim la capacitat d'analitzar i expressar emocions que, potser, mitjançant el llenguatge i el pensament, no en som capaços/es. “L'objecte artístic creat actua de mirall i via d'expressió tangible que permet al/la pacient manipular,

modificar, destruir i refer els cops que necessiti abans d'haver de transformar en paraules allò que li passa, és a dir, la seva experiència de dol" (Schofield, 2012; Sababriegos, 2012).

Són diverses les disciplines artístiques que es poden utilitzar en la intervenció psicològica basada en l'art (anomenada artteràpia). A la revisió duta a terme per Álamo (2021) s'evidencia que, d'entre elles, la tercera més emprada és el dibuix o la pintura. Segons recull, en els estudis d'Arellano, Graham i Sauerheber (2018), de Kwan (2011) i de Peterson i Goldberg (2016) s'utilitzen aquestes tècniques per facilitar el processament, l'expressió de sentiments i concentració. Els tres estudis esmentats, a més, fan ús d'un format d'intervenció grupal, "utilitzant la pintura o dibuix com a mitjà per a les connexions intergrupals i la normalització d'alguns aspectes emocionalment conflictius en veure que la resta de companys/es tenen vivències i sentiments semblants".

2.2.3. Teatre

Segons la segona edició del Manual sobre Salut Mental i Recolzament Psicosocial de Base Comunitària Emergències i Desplaçament (OIM, 2021), una de les principals activitats creatives i basades en l'art que es proposen per al recolzament psicosocial de persones migrants són les diferents variants de teatre que existeixen (ja sigui Teatre de l'Oprimat, teatre comunitari, teatre social, teatre fòrum...), segons les demandes i necessitats del grup de persones amb el que es treballi i el context en el que es duguin a terme.

Com indica la revisió d'Álamo (2021), la segona tècnica artística més utilitzada en els registres en els quals es basa és la dansa o la teràpia de moviment corporal. Els tres estudis que s'esmenten (Callahan, 2011; Dominguez, 2018; Kurz, 2020) utilitzen la dansa com a eina principal per a la teràpia del dol, fent-la servir amb l'objectiu d'augmentar la consciència

corporal i, d'aquesta manera, promoure la integració ment – cos, i facilitar el processament d'emocions i pensaments. L'esmentada consciència corporal es treballa sovint des de les arts escèniques: al text de Pérez, Calvo i García (2013) es proposa una combinació que contingui joc, dramatització i música per tal de recrear i potenciar les habilitats corporals. Mitjançant els tallers que proposen, permeten els/les participants (1) conèixer el seu propi cos, manifestar els seus sentiments, explorar els seus ritmes i moviments, ser conscient de la seva comunicació i experimentar sobre els seus propis recursos corporals, (2), comunicar els seus sentiments i les seves emocions, desinhibir-se i sensibilitzar-se davant d'estímul de caire artístic, i (3), buscar una intenció estètica, desenvolupar la comunicació i la capacitat d'escolta, la relació amb els altres i la busca de nous recursos per l'expressió corporal.

2.2.4. Esport

Existeix una relació molt positiva entre l'activitat física i la salut, tant física com psicològica; avui dia hi ha un gran nombre d'evidències literàries que la recolzen (García et al., 2007; Bouchard et al., 1990), la majoria de les quals se centren ja sigui en la prevenció o en la reducció de la simptomatologia patològica. Tal i com indica Paramio-Pérez (2016), les relacions entre l'activitat física i la salut van més enllà d'allò físic, i “haurien de girar al voltant d'una sensació subjectiva de salut que redundi en el benestar, vinculant-se així la salut al concepte de qualitat de vida i la percepció que els individus tenen del seu estat de benestar físic i psico-social.”

Paramio-Pérez (2016) recull tota una sèrie d'investigacions que certifiquen els beneficis que té l'exercici físic sobre diferents àmbits del benestar psicològic. Aquest mesura la salut subjectiva, l'estat d'ànim i l'emotivitat (Biddle et al., 2000), redueix la depressió clínica (Lawlor

i Hopker, 2001), disminueix els nivells d'ansietat (Akandere i Tekin, 2004), incrementa l'autoestima (Fernández-Ozcorta et al, 2015; McAuler et al., 1997), entre d'altres.

3. DISSENY DE LA INTERVENCIÓ

3.1. PLANIFICACIÓ DE LA INTERVENCIÓ

Per tal d'assolir els objectius proposats, el projecte s'ha dissenyat de manera que es pugui abordar la necessitat de tractar la gestió i l'educació emocional amb les persones nouvingudes amb un enfocament psicoeducatiu, a partir de diverses disciplines i activitats (la música, l'art, l'esport i el teatre). Es desenvoluparà durant 8 sessions (una sessió setmanal) al llarg d'un període de dos mesos. Les sessions es duran a terme en format grupal, a causa de la importància que té el suport social i l'establiment de relacions i vincles en un procés de dol i en la superació d'aquest. Les sessions tindran diferents duracions entre 1-2h depenent de l'activitat proposada, degut al caràcter dinàmic d'aquestes.

La primera sessió serà de presentació del projecte i coneixença/autopresentació dels/les participants del grup, marcant com a objectius bàsics l'establiment d'una bona relació de grup i crear un ambient segur, de confiança i confort.

La segona sessió servirà per acabar de reforçar aquesta idea d'espai segur de debat i de sinceritat i confiança i per introduir la temàtica que es tractarà (des d'un punt de vista psicoeducatiu, posant nom a aquella situació que estan vivint i allò que estan, potencialment, sentint). Abans de finalitzar, s'administrarà el Test d'Avaluació de l'estrès i el dol migratori, el Test del Kayak, de Joseba Achotegui, que servirà com a establiment de la línia base a l'hora d'avaluar l'evolució dels/les participants un cop acabat el projecte.

A partir de la següent sessió i endavant, s'enfoca l'educació emocional i l'acompanyament al dol migratori des de les diferents disciplines ja esmentades. L'esquema general d'aquestes sessions segueix uns punts similars: s'iniciaran amb una part psicoeducativa, tractant d'explicar la

disciplina que es tractarà aquell dia, la relació amb la gestió de les emocions i l'estrès, i creant una identificació fent ús de materials de diverses cultures i/o regions; continuant amb l'activitat principal de cada sessió, depenent en cada cas de la disciplina que s'estigui duent a terme aquell dia; finalitzaran amb un espai de debat i/o conversa grupal, on cada persona pugui aportar les seves vivències, opinions i sensacions al voltant d'allò que s'ha parlat i/o après aquell dia o, fins i tot, qüestions que vulguin o necessitin parlar; cada sessió es tancarà amb la realització d'una enquesta de satisfacció, per així anar obtenint *feedback* segons el projecte avança.

La tercera sessió es basarà en l'Esport i el seu impacte positiu tant en la salut física com en l'emocional. Es busca fer diverses activitats grupals de cooperació, coordinació i cohesió; és a dir, activitats la finalitat o objectiu de les quals requereixi de cooperació, coordinació i cohesió de grup, a mode de gimcana. A més de fer proves físiques que provoquen una sensació de benestar (en alliberar-se hormones de la felicitat com la dopamina i la serotonina), aquestes activitats serveixen per conèixer més racons de la ciutat, donar-se a conèixer, adaptar-se a la seva nova llar i, seguint amb la metàfora en la qual es basa el treball, ubicar-se dins la seva nova ciutat (Rubica't). Tot i això, cal aclarir que les activitats no requeriran d'un esforç o demanda física excessiva, pel fet que no es coneix l'estat de salut de tots/es els/les participants, i no es pretén excloure cap d'aquestes persones.

La quarta sessió girarà al voltant de la Música. L'activitat principal consistirà a realitzar breus activitats musicals, mitjançant instruments i/o la mateixa veu, que serveixen per afavorir la sensació grupal de cohesió i cooperació. Així doncs, s'utilitzarà la música per aprendre a expressar i reconèixer emocions. Posteriorment, es farà un debat i conversa de cada una de les peces, on cada persona pugui explicar la seva, i comentar la de la resta.

La cinquena sessió es desenvoluparà al voltant de la disciplina de l'Art, on s'exposarà la possibilitat d'expressar les emocions mitjançant la pintura (tonalitats de colors, formes, textures...) i com autors de diferents nacionalitats s'expressen a través de l'art. L'activitat principal consisteix a expressar les pròpies emocions de manera artística, mitjançant la pintura, tractant de plasmar en llenç allò que s'ha sentit durant el viatge, o prèviament al mateix. En finalitzar les activitats, es durà a terme l'esmentat debat de tancament.

La sisena sessió tractarà sobre l'expressió corporal a través de les Arts Escèniques. Una part molt important de les emocions és la seva expressió facial i corporal, que pot fins i tot variar segons les diferents cultures. Es vol demostrar la importància i la utilitat de, no només saber expressar les emocions amb el mateix cos, sinó saber identificar-les dels rostres aliens. Per tal de treballar-ho, com a activitat principal, es generaran petites peces teatrals amb premisses específiques. D'aquesta manera, a més de treballar sobre la disciplina principal de la sessió, es fomentarà la cohesió de grup i la cooperació entre participants. Un cop finalitzada l'activitat, es durà a terme l'esmentat debat/conversa.

La setena sessió és la primera sessió del tancament del projecte, on es durà a terme una retrospectiva del mateix i es farà un debat de com s'han sentit, tant individual com grupalment, al llarg de les sessions. Per altra banda, aquesta sessió donarà espai per l'expressió dels sentiments, angoixes, preocupacions, expectatives... que tinguin els/les participants, un cop fet el projecte i havent viscut durant un determinat temps a la seva nova llar, Rubí. A més, es tornarà a administrar el Test del Kayak, per tal d'inferir si hi ha hagut una millora en els resultats dels/les participants.

Finalment, la vuitena i última sessió serà el segon tancament del projecte, servint així de comiat i esbarjo. Se celebrarà la diversitat cultural del grup a través de menjars i begudes típiques de cada regió.

Com a estratègia per a mantenir la motivació i que no hi hagi manques d'assistència sessió rere sessió, s'oferirà un diploma (*Annex 8.2*) per a tots/es aquells/es participants que hi assisteixin en un mínim de 4 ocasions, signat per la Universitat Autònoma de Barcelona, que certifiqui la seva participació en la intervenció.

3.2. CRONOGRAMA

Quan aquest projecte va néixer, es va plantejar el desenvolupament de la intervenció de manera que hi haguessin vuit sessions setmanals. Per començar el projecte, el disseny de la sessió 1 era adient per establir un primer contacte i començar a crear un ambient de confiança. Per diverses raons, aquest primer contacte no va ser possible i les sessions es van haver de reorganitzar. D'aquesta manera, per tal de no modificar massa tota l'estructura de la intervenció i els espais que s'ocupaven, es va decidir unificar les dues primeres sessions i mantenir l'ordre i horari de la resta.

Per altra banda, s'han realitzat set reunions de seguiment del projecte amb la responsable del CCAR, Tania Yorkston, una per cada sessió de la intervenció. Tenint en ment que l'horari de totes les sessions va ser de 16:15-18:00 els divendres durant 7 setmanes, es va pactar realitzar les reunions de seguiment els dilluns o dimarts posteriors a cada sessió a l'hora que anés bé a totes les parts. D'aquesta manera, el calendari actualitzat és el següent:

	DILLUNS	DIMARTS	DIVENDRES
SETMANA 1			20 gener SESSIÓ 1 + 2 (Introducció i context)
SETMANA 2		24 gener Reunió seguiment 13:30	27 gener SESSIÓ 3 (Esport)
SETMANA 3	30 gener Reunió seguiment 13:00		3 febrer SESSIÓ 4 (Música)
SETMANA 4		7 febrer Reunió seguiment 13:00	10 febrer SESSIÓ 5 (Art)
SETMANA 5	13 febrer Reunió seguiment 13:00		17 febrer SESSIÓ 6 (Teatre)
SETMANA 6		21 febrer Reunió seguiment 13:00	24 febrer SESSIÓ 7 (Avaluació)
SETMANA 7	27 febrer Reunió seguiment 13:00		3 març SESSIÓ 8 (Cloenda)
SETMANA 7		7 març Reunió seguiment 13:30	

Figura 1: calendari de les sessions i reunions de seguiment setmanals

3.3. DISSENY DE LES SESSIONS

El disseny desglossat de cadascuna de les sessions es troba adjuntat a Annexos.

3.3.1. Sessions 1 i 2

Com s'ha esmentat anteriorment, degut que es va donar un contratemps i no es van poder dur a terme de manera independent les sessions 1 i 2 prèviament establertes, i, per tant, l'ordre de la resta de sessions es veia alterat, es va decidir unificar ambdues sessions. D'aquesta manera, es

podria treure endavant el projecte sense necessitat d'allargar-lo ni modificar dràsticament les localitats preestablertes i ja reservades.

Detallada a l'*Annex 8.3.1*.

3.3.2. Sessió 3

La tercera sessió es basa en l'Esport i el seu impacte positiu tant en la salut física com en l'emocional. Es busca fer diverses activitats grupals de cooperació, coordinació i cohesió; és a dir, activitats la finalitat o objectiu de les quals requereixi cooperació, coordinació i cohesió de grup. Aquesta sessió és la més dinàmica de totes, ja que el grup s'haurà de moure per Rubí, passant per diferents localitats, on hauran de fer diferents activitats físiques de cooperació relacionades amb disciplines esportives.

Detallada a l'*Annex 8.3.2*.

3.3.3. Sessió 4

En aquesta sessió es pretén relacionar les emocions amb la disciplina musical. Així doncs, es tractarà d'aprendre a interpretar, expressar i reconèixer emocions mitjançant la utilització d'instruments musicals i cançons existents.

Detallada a l'*Annex 8.3.3*.

3.3.4. Sessió 5

La cinquena sessió es desenvoluparà al voltant de la disciplina de l'Art (més concretament, de la disciplina de la pintura). Així doncs, es tractarà d'aprendre a reconèixer o interpretar diferents emocions en pintures, així com a expressar-ne en obres pròpies, mitjançant les tonalitats, formes, textures, etc.

Detallada a l'*Annex 8.3.4*.

3.3.5. Sessió 6

La sisena sessió està centrada en la disciplina del Teatre i les Arts Escèniques. Així doncs, es tractarà de facilitar les habilitats per expressar i entendre les emocions a través de l'expressió física i facial, mitjançant la pràctica de la interpretació, així com també s'aprendrà a canalitzar, acceptar i viure les emocions i sentiments.

Detallada a l'*Annex 8.3.5*.

3.3.6. Sessió 7

La setena sessió servirà a les dinamitzadores per fer una avaluació de la intervenció duta a terme les darreres 5 setmanes. Es tornarà a passar el Test del Kayak, per tal de poder fer una comparació amb la línia base i, així, poder treure conclusions sobre l'eficàcia del projecte i els seus resultats. Per altra banda, per tancar el cicle, es farà la mateixa activitat que es va realitzar a la primera sessió, la d'expressar el que van sentir en el seu procés personal de migració en un full i de manera anònima i posteriorment debatre el contingut dels fulls amb tot el grup. En aquest cas, però, la pregunta serà diferent.

Detallada a l'*Annex 8.3.6*.

3.3.7. Sessió 8

La vuitena sessió es dedicarà a fer una cloenda de caire lúdic, per tancar el projecte, en forma de berenar intercultural.

Detallada a l'*Annex 8.3.7*.

3.4. DISSENY DE L' AVALUACIÓ DE LA INTERVENCIÓ

El mètode d'avaluació del projecte d'intervenció que s'ha plantejat consta de dues vessants: una de més "subjectiva" (o qualitativa), i una de més "objectiva" (o quantitativa).

La primera consisteix en la recollida de formularis en finalitzar cadascuna de les sessions, recopilant les valoracions dels i les participants a mode d'enquesta (amb algunes preguntes amb format de resposta múltiple, seguint una escala de Likert, i, d'altres, amb resposta oberta), amb les següents preguntes:

- 1) *¿Qué sesión vas a evaluar?*
- 2) *¿Te ha sido de ayuda esta sesión?*
- 3) *¿En algún momento te has sentido incómodo/a?*
- 4) *¿Tenías ganas de asistir a la sesión de hoy?*
- 5) *¿Tienes ganas de asistir a la sesión de la semana que viene?*
- 6) *¿Qué actividad te ha gustado más?*
- 7) *¿Qué actividad te ha gustado menos?*
- 8) *¿Tienes alguna sugerencia de mejora hacia la intervención o las dinamizadoras?*

Amb aquestes qüestions es pretén obtenir un *feedback* de manera anònima sobre cadascuna de les sessions i les activitats de les mateixes. A més, poden comunicar en cas que hagin sentit incomoditat en algun moment, i la seva percepció d'utilitat de les sessions. Per altra banda, les preguntes número 4 i 5 s'han emprat amb l'objectiu d'avaluar la motivació dels/les participants.

A més, en la darrera sessió, se sol·licitarà un *feedback* global del projecte, on els/les participants podran valorar el conjunt de sessions que s'han dut a terme i podran expressar les seves opinions (tant positives com negatives) de la intervenció.

La segona vessant, la de caire objectiu, es basa en l'aplicació del Test del Kayak (*Test de evaluación del estrés y el duelo migratorio*), publicat per Joseba Achotegui (2018). La metodologia emprada consisteix en establir una línia base (prèvia a l'inici del projecte, per tal d'analitzar en quin punt es trobaven els/les participants) i comparar-la amb els resultats posteriors a la intervenció (obtinguts en la darrera sessió del projecte, prèviament a la cloenda del mateix).

Així doncs, es considerarà que el projecte s'ha assolit de manera satisfactòria en cas que les valoracions dels i les participants siguin positives, que la motivació es mantingui estable (o millori progressivament) a mida que avancin les sessions i, per últim, que els indicadors del Test del Kayak mostrin una millora en les estratègies d'afrontament a l'estrès i el dol migratori.

4. IMPLEMENTACIÓ DE LA INTERVENCIÓ

4.1. SUBJECTES

A continuació es presentaran els perfils i les dades sociodemogràfiques (garantint l'anonimat) dels 8 subjectes d'estudi mitjançant els quals s'avaluarà, posteriorment, l'adequació i eficàcia de la intervenció duta a terme.

	GÈNERE	EDAT	PAÍS D'ORIGEN	TEMPS A RUBÍ
SUBJECTE 1	Femení	57	Veneçuela	10 mesos
SUBJECTE 2	Masculí	36	Veneçuela	1 mes
SUBJECTE 3	Masculí	32	Veneçuela	3,5 mesos
SUBJECTE 4	Femení	33	Veneçuela	2 mesos
SUBJECTE 5	Masculí	28	Nicaragua	5 mesos
SUBJECTE 6	Femení	17	Colòmbia	8 mesos
SUBJECTE 7	Femení	19	Perú	2 mesos
SUBJECTE 8	Femení	52	Colòmbia	8 mesos

Figura 2: dades sociodemogràfiques dels/les participants

4.2. ACTES DE LES SESSIONS

4.2.1. Sessions 1 i 2

A aquesta sessió van assistir 7 dels/les 8 participants (Subjectes 1, 2, 3, 4, 5, 6 i 7).

Per a dur a terme aquesta sessió, es va realitzar la trobada amb els/les participants al punt de trobada habitual i, un cop fetes les presentacions amb els/les nous/ves integrants del grup, es va iniciar la marxa cap a la sala on es duria a terme la sessió (l'Ateneu). Un cop allà, es va fer una explicació àmplia del projecte, exposant tant l'objectiu com el procediment que se seguiria per al desenvolupament del mateix. Cal destacar que la dinàmica de les sessions s'ha volgut plantejar de manera horitzontal, és a dir, no en forma de lliçons (on les dinamitzadores expliquen i els/les participants escolten i reben coneixements), sinó que es pretén que siguin un espai on

tots i totes comparteixin idees i experiències, on es valorin totes les opinions i totes les aportacions de la resta.

A continuació, es va procedir a l'execució de la primera activitat. Un cop tots i totes havien redactat allò que volien transmetre, es va procedir a la lectura en veu alta (per garantir l'anonimat, tots els fulls es van recopilar i, aquell/a que llegia, n'agafava un d'aleatori). Rere la lectura de cadascuna de les experiències, es deixava un espai de debat (ja fos amb una pregunta concreta al voltant del que s'havia llegit, o de manera lliure), en el qual tots i totes van participar (tot i que al principi alguns/es es mostraven reticents, gradualment van anar guanyant confiança amb el grup, i van acabar expressant la seva opinió sobre un o més temes).

Aquesta activitat va afavorir la transició a la següent, l'explicació de la teoria rere el dol migratori, complementada, aleshores, amb diferents idees i experiències que s'havien posat en comú anteriorment.

Un cop finalitzada, es va procedir a una valoració de la sessió en forma de debat (i en forma d'enquesta a *Google Forms*), on tothom va poder aportar la seva opinió sobre les activitats que s'havien dut a terme, i es va rebre un *feedback* molt positiu.

Per complicacions amb el material, no es va poder dur a terme la primera administració del Test del Kayak, de manera que va quedar pendent.

4.4.2. Sessió 3

A aquesta sessió van assistir 7 dels/les 8 participants (Subjectes 1, 2, 3, 4, 5, 6 i 7).

Per tal d'assegurar que l'administració del Test del Kayak es duia a terme de manera prèvia a l'inici de la intervenció, i que els resultats no poguessin estar alterats per la mateixa

(assegurant així una línia base), es va reservar la primera part de la sessió (aproximadament 20 minuts) a la compleció de les qüestions.

Un cop tothom havia acabat, es va fer una explicació sobre l'efecte positiu de l'exercici físic en la salut i el benestar físics i psicològics.

A continuació, es va explicar el model d'activitat de la sessió (en forma de gimcana), i es va fer entrega de la primera targeta, corresponent a la primera prova a completar. Van realitzar les 3 variants de la prova amb èxit i en el temps límit establert, de manera que es va fer entrega de la segona targeta.

La segona activitat de la gimcana consistia a desplaçar-se des de l'Ateneu Municipal fins al Parc de Ca n'Oriol (que es troben a una distància d'1km). Es va aprofitar la ruta caminant per establir una comunicació entre tots/es els/les participants i les dinamitzadores, afavorint un clima de confiança i cohesió grupal. Un cop es va arribar al Parc de Ca n'Oriol dintre del temps límit establert, es va acceptar com a vàlid el resultat de la prova, i es va fer entrega de la següent targeta.

La tercera activitat consistia en organitzar dos grups. Un cop es van assignar els nombres (de l'1 al 4) als/les participants d'ambdós grups, es va procedir a crear les combinacions de 4 xifres per tal que els/les participants s'organitzessin. Tot i que a alguns/es participants/es els va costar, inicialment, entendre el funcionament de l'activitat, entre ells/es es van ajudar, explicant-ho detingudament, de manera que tothom pogués participar sense dificultats. Així, es van mostrar col·laboratius, i van poder treballar la cohesió de grup. Com que es va assolir amb èxit, es va fer entrega de la quarta targeta.

La quarta activitat consistia a encistellar la pilota de bàsquet a la cistella un mínim de 5 cops en un temps límit de 2 minuts. Tot i que al principi van establir un ordre de tir, per tal que tothom pogués participar-hi, conforme el temps anava avançant, i veien que potser no aconseguien l'objectiu en el temps proposat, es van posar d'acord perquè només ho intentessin aquells/es que havien demostrat més habilitats en aquest esport. Van acabar aconseguint les 5 cistelles dintre del temps límit establert, de manera que es va fer entrega de la cinquena i última targeta.

Per tal de dur a terme l'última activitat es va emprendre la marxa de tornada cap a l'Ateneu. Un cop allà, es va dur a terme la cinquena prova: les preguntes sobre la cultura catalana. Tot i que no van ser capaços/ces de respondre a totes, es van mostrar interessats en saber les respostes correctes i aprendre més dades sobre Catalunya i els costums del territori. Tot i no haver aconseguit completar a la perfecció aquesta activitat, no es van mostrar desanimats, ni van perdre l'ambient alegre i cohesionat que s'havia anat elaborant al llarg de la sessió.

Finalment, es va dur a terme el debat/conversa final a mode de tancament i valoració de la sessió.

4.4.3. Sessió 4

A aquesta sessió només van assistir un total de 4 participants (la majoria de motius per no assistir-hi van ser relacionats amb malalties), però es va decidir dur a terme la sessió malgrat el nombre reduït de persones (Subjectes 3, 4, 5 i 8).

Les respostes al primer debat, sota la pregunta “*¿Qué significa para mí la música?*”, van ser: pau, calma, emoció i excitació, entre d'altres.

A continuació, es va dur a terme l'explicació sobre la importància i el paper de la música en l'educació emocional.

Seguidament, a l'hora de realitzar la següent activitat, tres dels/les quatre participants es van mostrar completament col·laboratius/ves. Van pensar en una cançó que els recordés al seu país d'origen, juntament amb una justificació. Un/a d'ells/es, però, no va voler realitzar l'activitat ja que, en aquell moment, segons deia, no se li acudia cap cançó que l'hi recordés. La seva decisió va ser respectada i es va seguir amb la sessió.

L'execució de la següent activitat va servir com a primer contacte amb els instruments, per escalfar i per començar a treure els/les músics/músiques que cadascú/una té a dins seu. Un/a participant va tenir problemes per entendre el joc, aspecte que va dificultar una mica la dinàmica del grup, ja que la cadena no podia avançar quan li arribava el torn. Malgrat això, els/les altres participants es van mostrar comprensius/ves i col·laboradors/es per explicar de nou l'activitat. Finalment, la cadena va poder arribar a fer dues voltes.

L'activitat "L'orquestra" va servir per familiaritzar-se més amb l'instrument i per sentir-se més còmode amb el seu ús. Des d'un principi, els ritmes escollits van ser adequats i la dinàmica va funcionar amb èxit.

L'execució de l'activitat "El nostre so" va ser excel·lent: tots/es els/les participants van comprendre la dinàmica i, en poc temps, es va poder gaudir de la cançó que s'havia creat.

Finalment, es va dur a terme el debat/conversa final a mode de tancament i valoració de la sessió.

4.4.4. Sessió 5

A aquesta sessió només van assistir un total de 4 participants, però es va decidir dur a terme la sessió malgrat el nombre reduït de persones (Subjectes 4, 5, 6 i 8).

Primerament, es va realitzar la introducció de l'expressió emocional a través de la pintura i la importància de la mateixa.

A continuació, es va dur a terme l'exposició de les obres d'art escollides, i es va procedir a dur a terme l'activitat següent (on cada participant creava la seva pròpia obra d'art).

A mode de tancament d'aquesta activitat, es va dur a terme la posada en comú i el debat, del qual es poden extreure explicacions com les següents:

1) Subjecte 5



“He dibujado esto porque mi país es un lugar lleno de lagos y volcanes, rico en naturaleza, flora y fauna. Un país tropical donde puedes disfrutar de diferentes paraísos. Todo esto que acabo de mencionar es lo que más extraño de mi país.

Yo crecí rodeado de todo lo antes explicado y para mi este sitio es un “mundo nuevo” y pues es algo de lo cual me voy adaptando, pero sin olvidar todo lo que me ofrecía mi país

Soy una persona que me adapto a cualquier cosa, pero no olvido de donde vengo. Tierra de lagos y volcanes”

Tipus de dol més perceptible o predominant: terra

Figura 3: Pintura i justificació del Subjecte 5

2) Subjecte 8



"En mi obra he dibujado una casa para expresar mi nostalgia a la familia, es lo que más de menos echo, mi familia, mis hermanos, mis hijos, mis padres, no echo de menos mi país, echo de menos las personas que quiero que están allí. Por eso he dibujado una casa. Aquí arriba he dibujado un sol porque representa energía y la luz que me hace seguir adelante y ahí al lado un reloj para simbolizar el paso del tiempo y que esto solo es momentáneo.

El camino que he hecho representa mi viaje, es un camino que tiene irregularidades pero que nunca se para, a pesar de todo. He tenido momentos difíciles, muchas cuestas arriba pero al final siempre lo supero. Es un camino que cambia pero nunca se para.

De este camino sale vegetación que son los resultados de mi viaje, y de la montaña del medio sale una planta

que tiene un fruto. Este fruto es mi familia, de uno de los momentos difíciles, cuando lo supere, podré volver a estar con mi familia, sea aquí en España o allí. También he dibujado dos nubes que representan las lágrimas que he dejado ir, porque he sido fuerte, y lo soy, pero me he permitido estar mal y eso me ha hecho seguir adelante"

Tipus de dol més perceptible o predominant: família

Figura 4: pintura i justificació de la Subjecte 8

3) Subjecte 4



"Una de las cosas que más extraño, es ver el mar, sentir la brisa y oler la paz que ese lugar me regala. Nací y me crié en un lugar donde escuchar el ruido de la refinería era normal y verla de lejos era contemplar a mi querida Paraguaná. Hoy parte de mi corazón se queda allá con recuerdos y experiencias únicas, y esa canoa al final representa uno de los sueños que logramos: "comprar nuestra lancha" la cual llamamos *Solmarina* en honor a nuestras hijas. Llevan el nombre de "sol" que alumbra y es inmenso y "Marina" del mar hermoso que tanto amo"

Tipus de dol més perceptible o predominant: paisatge

Figura 5: pintura i justificació de la Subjecte 4

Finalment, es va dur a terme el debat/conversa final a mode de tancament i valoració de la sessió.

4.4.5. Sessió 6

A aquesta sessió va assistir el 100% dels subjectes (un nombre total de 8 participants).

Primer de tot, es va dur a terme l'explicació sobre la relació de l'expressió corporal i facial l'expressió emocional, i el seu vincle amb el teatre i les arts escèniques.

La primera activitat que es va dur a terme, a mode d'escalfament, va ser "Números", la qual va ser entesa perfectament per tots/es els/les participants i va servir per establir un ambient de coordinació i confiança entre tothom. Tot i que pot semblar una activitat senzilla, cal observar-se molt atentament i entendre's amb la resta per tal de no coincidir en un nombre. Tot i així, malgrat que al principi van haver de començar en diverses ocasions, els errors no eren percebuts com a problema, més aviat això ajudava a establir un ambient agradable, i es tornava a començar entre riures. Finalment, quan es va aconseguir, va sorgir un aplaudiment conjunt, que reflectia la satisfacció d'haver aconseguit l'objectiu comú, mitjançant la cooperació.

A continuació, es va dur a terme el joc d'improvissació anomenat "El cotxe". Dos/dues dels/les participants ràpidament es van oferir com a voluntaris/àries per a realitzar aquesta activitat i, poc a poc, al resta es va animar a participar-hi també. Cal recalcar que la dinàmica de l'activitat van portar-la els/les participants sense la necessitat de la intervenció de les dinamitzadores, és a dir, tan bon punt una persona volia deixar d'actuar, conduïa l'escena cap a una situació on fos propici marxar i, de la mateixa manera, si algú tenia intenció d'afegir-s'hi, ho gestionaven dintre de la pròpia escena. Així doncs, aquesta activitat va servir per perdre la vergonya i guanyar confiança tant en ells/elles mateixos/es com en el grup de suport.

Com a última activitat, es va treballar la presentació de petites escenes preparades en parelles, sota la temàtica de "Viatge". Dos dels/les vuit subjectes van sol·licitar no participar en

aquesta, de manera que es van formar un total de tres parelles. Se'ls va deixar una estona per pensar i organitzar l'escena que, posteriorment, van representar. Un cop s'acabava cada representació, la resta de subjectes havien de dur a terme un breu debat sobre allò que s'havia vist (focalitzant-se en el contingut de la representació, no en les habilitats teatrals dels/les companys/es). Resulta destacable que cap de les escenes va estar ambientada en la migració, sinó que estaven centrades en un viatge idíl·lic per als/les participants: la primera escena la conformaven dues amigues que es trobaven per anar a la platja; la segona, una mare i una filla que s'acomiadaven, ja que la filla marxava a estudiar a fora; l'última, la protagonitzaven dos homes que marxaven de vacances.

Finalment, es va dur a terme el debat/conversa final a mode de tancament i valoració de la sessió.

4.4.6. Sessió 7

A aquesta sessió va assistir el 100% dels subjectes (un nombre total de 8 participants).

Per començar la sessió, se'ls va demanar que responguessin a dues preguntes, amb el seu respectiu debat en comú:

- 1) La primera era respecte els seus sentiments, les seves emocions, les seves preocupacions... en l'actualitat (“¿Cómo me siento hoy en día?”). L'essència de totes les respostes que es van obtenir era esperançadora i optimista envers el futur. Com pot resultar evident, cap dels/les participants s'oblidaven de la seva terra, l'esmentaven i la recordaven, però amb una nostàlgia distinta a la que mostraven a la primera sessió. En tots els casos referien al procés migratori com a un procés dur i trist, però de creixement personal i augment d'oportunitats.

2) La segona pregunta estava enfocada en les seves expectatives i els seus desitjos de futur (“¿Cómo me gustaria estar en el futuro?”). De nou, totes les respostes s’assemblaven notablement entre elles. Esmentaven l’expectativa d’arribar a una estabilitat, tant econòmica com emocional, i de nivell de vida. En alguns casos, l’estabilitat s’esperava que arribés en forma d’oportunitats de feina i, en d’altres, en forma d’oportunitats d’estudis universitaris (posant en evidència les diferents edats i, per tant, les diferents expectatives de futur que es tenen en les diverses etapes vitals).

En acabar, es va dur a terme la segona (i darrera) administració del Test del Kayak, per tal de poder desenvolupar l’anàlisi dels resultats de manera quantitativa, respecte a la línia base ja esmentada.

Finalment, i com a tancament de la sessió, es va demanar que, individualment, cada participant desenvolupés una valoració del projecte, de manera sincera.

4.4.7. Sessió 8

A aquesta sessió de cloenda van assistir 4 dels/les 8 participants (Subjectes 1, 2, 4 i 6).

Es va proposar que cada participant portés per a berenar un menjar típic del seu país d’origen, de manera que els/les Subjectes 1, 2 i 4 van dur un plat típic veneçolà (*tequeños* de formatge amb salsa agra), i la Subjecte 6 va dur un refresc típic colombià de raïm. Per part de les dinamitzadores, i en representació de Catalunya, es va dur pa amb tomàquet i oli, amb un seguit d’embotits de la terra.

En finalitzar, es va fer entrega dels diplomes/certificats a aquelles persones que havien assistit, i es van fer arribar la resta mitjançant l’entitat col·laboradora, perquè tots/es els/les participants comptessin amb el seu.

5. ANÀLISI DELS RESULTATS

Per tal d'analitzar els resultats de la implementació del projecte, un cop conculsa la mateixa, i comprovar si s'han acomplert els objectius plantejats a l'inici d'aquesta, s'han dut a terme tres vessants complementàries. En primer lloc, s'ha dut a terme l'anomenada avaluació quantitativa, basada en la comparació de resultats de cada subjecte entre la línia base i la segona administració del Test del Kayak. En segon lloc, s'ha realitzat l'anomenada avaluació qualitativa, on es posen en evidència i s'analitzen les respostes desenvolupades per tots/es els/les participants del projecte, on reflecteixen les seves opinions, valoracions i experiències al voltant del projecte. Finalment, en tercer lloc, per contrastar l'objectiu de mantenir la motivació dels/les participants al llarg de les diferents sessions, s'han analitzat els índexs d'assistència (que es van considerar una variable demostrativa).

5.1 AVALUACIÓ QUANTITATIVA

La vessant quantitativa de l'avaluació del projecte es basa en la comparació dels resultats del Test del Kayak (segona administració respecte a la línia base). Per analitzar els resultats, cal basar-se en les taules i gràfiques que aporta el Web de l'administració del propi test. La taula presenta les puntuacions de cadascuna de les 8 Àrees avaluades (1: Control-Obsessió; 2: Assertivitat-Paranoia; 3: Replegament-Aïllament; 4: Autocrítica-Culpabilitat; 5: Repensar-Desesperança; 6: Descans-Passivitat; 7: Exploració-Confusió; 8: Acció-Mania), comprenent-se de l'1 al 10 (1 sent el mínim, i 10 sent el màxim), així com la distinció entre les Àrees A (estratègies adaptatives) i les B i C (estratègies desadaptatives, avaluades conjuntament), comptant cadascuna d'aquestes amb una puntuació individual. Complementàriament, es divideix la gràfica en 4 quadrants (il·lustrats en la *Figura 6*), que representen els dos Eixos de

Funcionament (Eix 1 o Acció-Passivitat i Eix 2 o Exploració-Seguretat), els quals haurien de trobar-se en un estat d'equilibri.

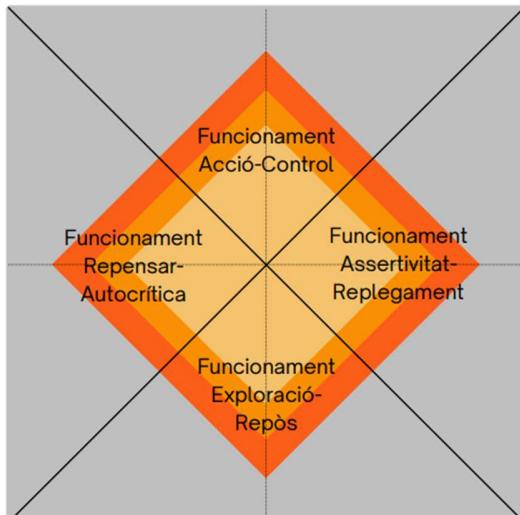


Figura 6: representació dels eixos de funcionament del test del Kayak

Així doncs, a continuació s'analitzaran les millores/els canvis en les diferents Àrees de cada subjecte (i, per tant, de la tendència per estratègies de caire adaptatiu o desadaptatiu) i l'estabilitat en els Eixos. Cal puntualitzar que no es compta amb els resultats de la línia base de la Subjecte 8, de manera que s'ha optat per no utilitzar les seves dades quantitatives per a l'anàlisi de la intervenció.

5.1.1. Subjecte 1

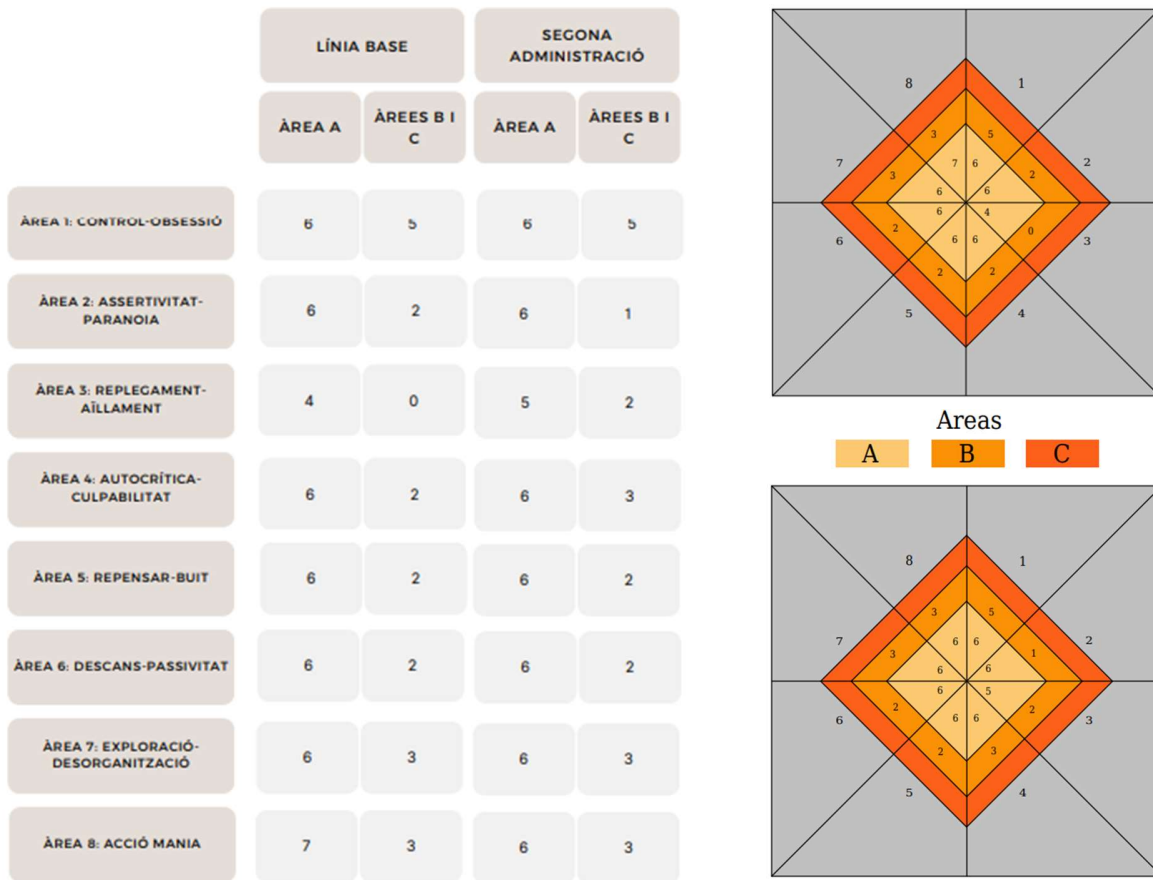


Figura 7: puntuacions i representació d'aquestes als Eixos de la Subjecte 1

Anàlisi detallada a l'Annex 8.4.1.

Com evidencien els resultats obtinguts, aquesta subjecte no ha reportat millores completes (augment de les estratègies adaptatives, i disminució de les desadaptatives) en cap de les Àrees. Per altra banda, ha reportat millores parcials (augment d'estratègies adaptatives, però també de desadaptatives) en l'Àrea de Replegament-Aïllament i l'Àrea d'Assertivitat-Paranoia (ja que les respostes adaptatives es mantenen però les desadaptatives disminueixen).

Adversament, un empitjorament parcial (es mantenen les estratègies adaptatives, però les desadaptatives augmenten) en les Àrees d'Autocrítica-Culpabilitat i d'Acció-Mania (es considera

empitjorament parcial ja que les estratègies desadaptatives es mantenen amb un valor baix però les adaptatives disminueixen). Finalment, les Àrees de Control-Obsessió, Repensar-Buit, Descans-Passivitat i Exploració-Confusió, en mantenir-se constants durant les dues administracions, no reporten cap millora ni cap empitjorament.

Eixos

En quant a la línia base dels Eixos 1 i 2, les puntuacions són les següents: començant per l'Eix 1 (Acció-Passivitat), la subjecte reporta una suma en l'Eix de Funcionament Acció-Control de 21, i una suma de 16 en l'Eix de Funcionament de Repensar-Autocrítica, de manera que es considera lleugerament desequilibrat; seguint amb l'Eix 2 (Exploració-Seguretat), la subjecte reporta una suma en l'Eix de Funcionament Assertivitat-Replegament de 12, i una suma de 17 en l'Eix de Funcionament Exploració-Repòs, amb la qual cosa, també es considera lleugerament desequilibrat. El "Kayak" d'aquesta subjecte es troba relativament desestabilitzat.

En quant a la segona administració, les puntuacions respecte els Eixos 1 i 2 són: començant per l'Eix 1, la subjecte reporta una suma en l'Eix de Funcionament Acció-Control de 20, i una suma de 17 en l'Eix de Funcionament Repensar-Autocrítica, de manera que es considera força equilibrat, especialment respecte a la línia base; seguint amb l'Eix 2, la subjecte reporta una suma en l'Eix de Funcionament Assertivitat-Replegament de 14, i una suma de 17 en l'Eix de Funcionament Exploració-Repòs, arribant a allò que es considera un relatiu equilibri. El "Kayak" d'aquesta subjecte s'ha estabilitzat moderadament al llarg de la implementació de la intervenció.

5.1.2 Subjecte 2

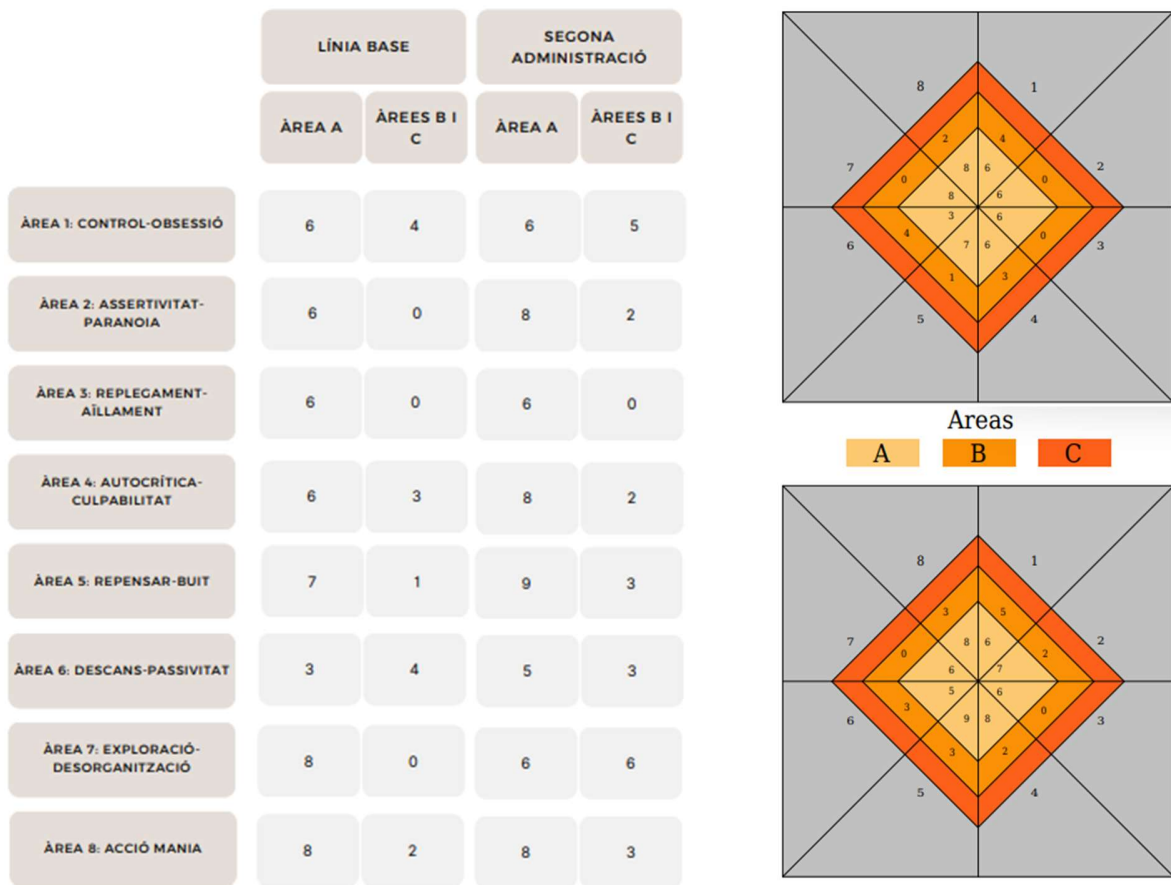


Figura 8: puntuacions i representació d'aquestes als Eixos del Subjecte 2

Anàlisi detallada a l'Annex 8.4.2.

Com evidencien els resultats obtinguts, aquest subjecte ha reportat millores completes (augment de les estratègies adaptatives, i disminució de les desadaptatives) en les Àrees d'Autocrítica-Culpabilitat, Descans-Passivitat i Replegament-Aïllament (es consideren millores ja que, tot i que els resultats es mantenen, les puntuacions eren prou positives). Per altra banda, ha reportat millores parcials (augment d'estratègies adaptatives, però també de desadaptatives) en l'Àrea d'assertivitat-Paranoia i Repensar-Buit. Adversament, un empitjorament parcial (es mantenen les estratègies adaptatives, però les desadaptatives augmenten) en les Àrees de

Repensar-Buit, de Descans-Passivitat i d'Exploració-Desadaptació (es consideren empitjorament parcial degut que disminueixen les estratègies adaptatives, però es mantenen les desadaptatives a 0).

Eixos

En quant a la línia base dels Eixos 1 i 2, les puntuacions són les següents: començant per l'Eix 1 (Acció-Passivitat), el subjecte reporta una suma en l'Eix de Funcionament Acció-Control de 20, i una suma de 17 en l'Eix de Funcionament de Repensar-Autocrítica, de manera que es considera equilibrat; seguint amb l'Eix 2 (Exploració-Seguretat), el subjecte reporta una suma en l'Eix de Funcionament Assertivitat-Replegament de 12, i una suma de 15 en l'Eix de Funcionament Exploració-Repòs, amb la qual cosa, també es considera equilibrat. El "Kayak" d'aquest subjecte es troba estabilitzat.

En quant a la segona administració, les puntuacions respecte els Eixos 1 i 2 són: començant per l'Eix 1, el subjecte reporta una suma en l'Eix de Funcionament Acció-Control de 22, i una suma de 22, també, en l'Eix de Funcionament Repensar-Autocrítica, de manera que es considera perfectament equilibrat; seguint amb l'Eix 2, el subjecte reporta una suma en l'Eix de Funcionament Assertivitat-Replegament de 15, i una suma de 14 en l'Eix de Funcionament Exploració-Repòs, arribant gairebé a un perfecte equilibri. El "Kayak" d'aquest subjecte s'ha estabilitzat gairebé a la perfecció al llarg de la implementació de la intervenció.

5.1.3. Subjecte 3

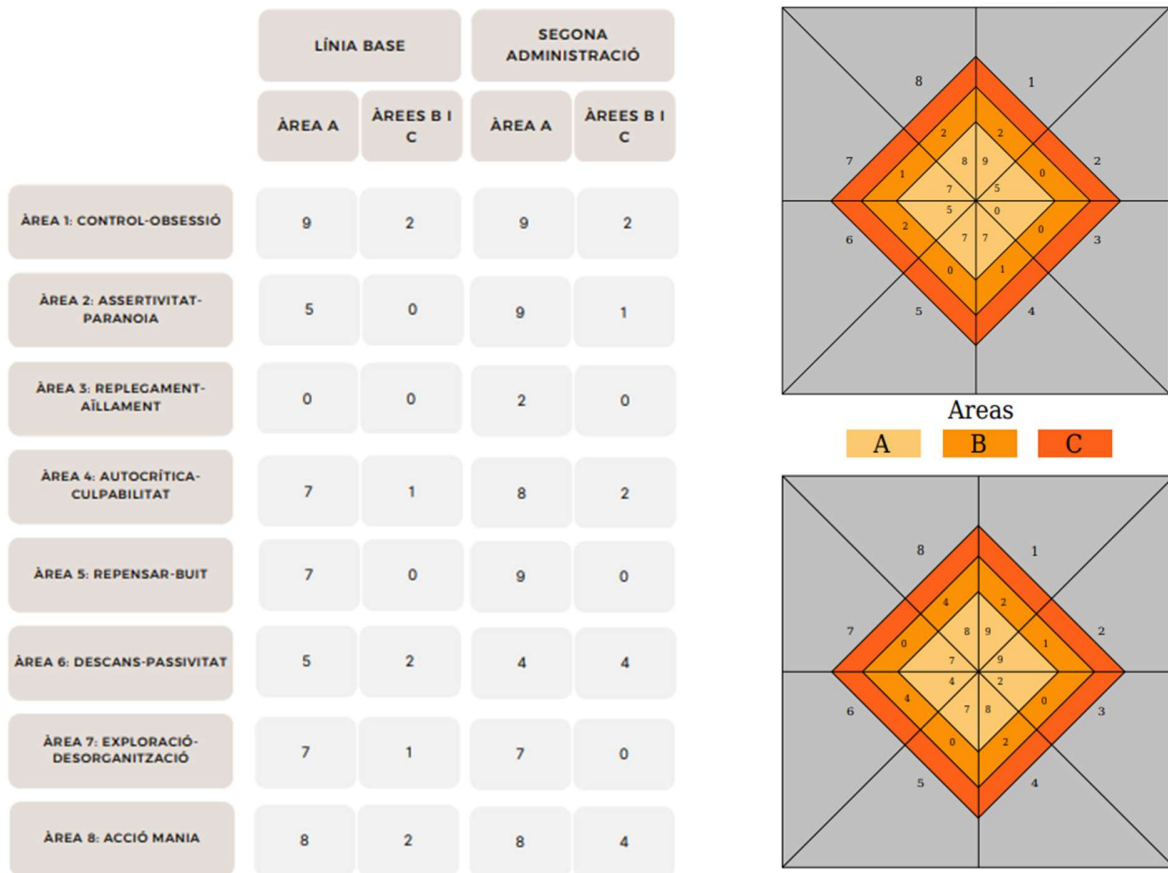


Figura 9: puntuacions i representació d'aquestes als Eixos del Subjecte 3

Anàlisi detallada a l'Annex 8.4.3.

Com evidencien els resultats obtinguts, aquest subjecte ha reportat millores completes (augment de les estratègies adaptatives, i disminució de les desadaptatives) en les Àrees de Replegament-Aïllament i Repensar-Buit. Per altra banda, ha reportat millores parcials (augment d'estratègies adaptatives, però també de desadaptatives) en l'Àrea d'Assertivitat-Paranoia, Autocrítica-culpabilitat, d'Exploració-Desorganització (es considera millora parcial ja que les respostes adaptatives es mantenen però les desadaptatives disminueixen) i de Control-Obsessió (es considera millora parcial ja que les puntuacions no es modifiquen, però les respostes

adaptatives es mantenen amb puntuacions molt altes i les desadaptatives amb molt baixes).

Adversament, un empitjorament parcial (es mantenen les estratègies adaptatives, però les desadaptatives augmenten) en l'Àrea d'Acció-Mania. Finalment, reporta pitjors resultats (disminució de les respostes adaptatives i augment de les desadaptatives) en l'Àrea Descans-Passivitat.

Eixos

En quant a la línia base dels Eixos 1 i 2, les puntuacions són les següents: començant per l'Eix 1 (Acció-Passivitat), el subjecte reporta una suma en l'Eix de Funcionament Acció-Control de 21, i una suma de 14 en l'Eix de Funcionament de Repensar-Autocrítica, de manera que es considera desequilibrat; seguint amb l'Eix 2 (Exploració-Seguretat), el subjecte reporta una suma en l'Eix de Funcionament Assertivitat-Replegament de 5, i una suma de 15 en l'Eix de Funcionament Exploració-Repòs, amb la qual cosa, es considera severament desequilibrat. El "Kayak" d'aquest subjecte no es troba estabilitzat.

En quant a la segona administració, les puntuacions respecte els Eixos 1 i 2 són: començant per l'Eix 1, el subjecte reporta una suma en l'Eix de Funcionament Acció-Control de 23, i una suma de 17 en l'Eix de Funcionament Repensar-Autocrítica, de manera que es considera desequilibrat, però lleugerament menys que en la línia base; seguint amb l'Eix 2, el subjecte reporta una suma en l'Eix de Funcionament Assertivitat-Replegament de 12, i una suma de 15 en l'Eix de Funcionament Exploració-Repòs, amb la qual cosa, es considera equilibrat. El "Kayak" d'aquest subjecte s'ha equilibrat moderadament al llarg de la implementació de la intervenció.

5.1.4. Subjecte 4

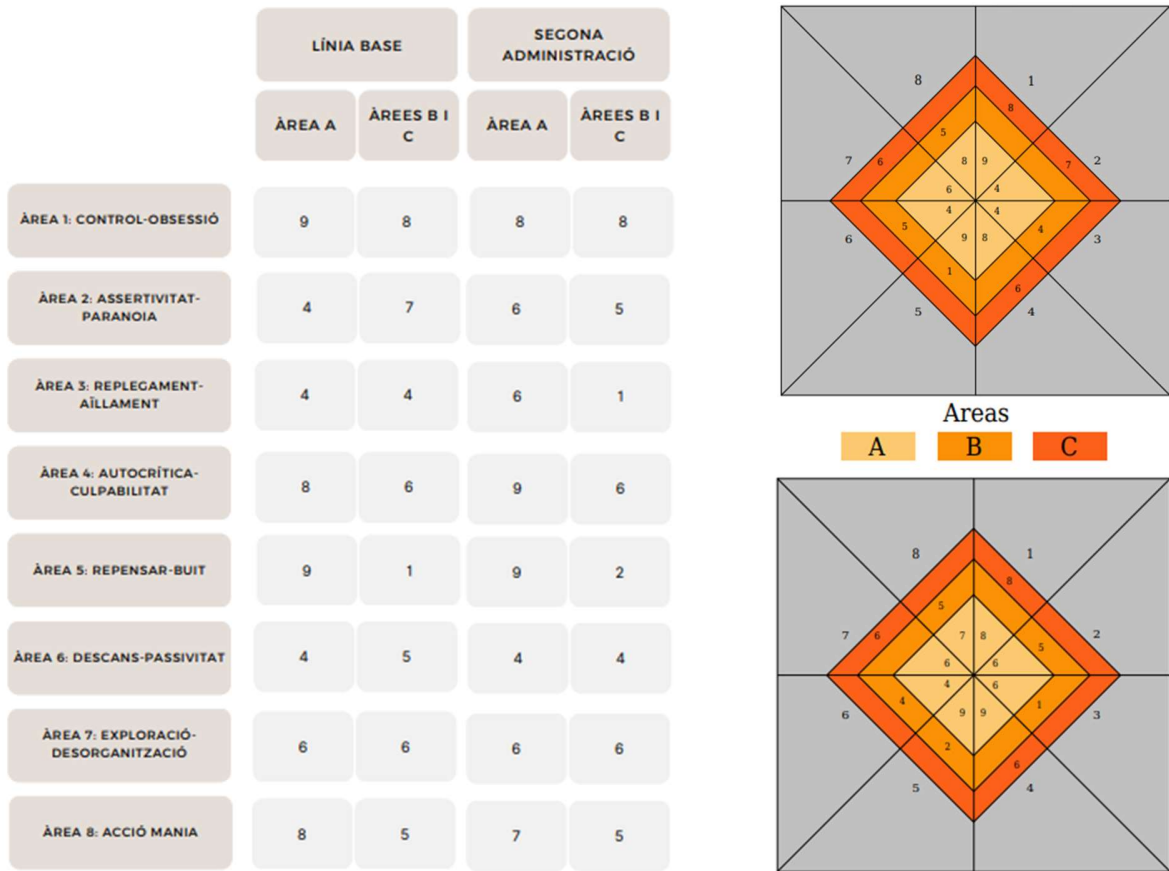


Figura 10: puntuacions i representació d'aquestes als Eixos de la Subjecte 4

Anàlisi detallada a l'Annex 8.4.4.

Com evidencien els resultats obtinguts, aquesta subjecte ha reportat millores completes (augment de les estratègies adaptatives, i disminució de les desadaptatives) en les Àrees de Replegament-Aïllament i Assertivitat-Paranoia. Per altra banda, ha reportat millores parcials (augment d'estratègies adaptatives, però també de desadaptatives) en l'Àrea d'Autocrítica-culpabilitat i de Descans-Passivitat. Adversament, un empitjorament parcial (es mantenen les estratègies adaptatives, però les desadaptatives augmenten) en les Àrees de Repensar-Buit, d'Exploració-Confusió (ja que es mantenen igual tots els resultats) i d'Acció-Mania (ja que els

resultats de respostes adaptatives es redueixen però les desadaptatives es mantenen iguals amb una puntuació moderadament alta). Finalment, es pot considerar que reporta pitjors resultats a l'Àrea de Control-Obsessió ja que les respostes desadaptatives es mantenen amb una puntuació molt alta, i les adaptatives redueixen.

Eixos

En quant a la línia base dels Eixos 1 i 2, les puntuacions són les següents: començant per l'Eix 1 (Acció-Passivitat), la subjecte reporta una suma en l'Eix de Funcionament Acció-Control de 30, i una suma de 24 en l'Eix de Funcionament de Repensar-Autocrítica, de manera que es considera desequilibrat; seguint amb l'Eix 2 (Exploració-Seguretat), la subjecte reporta una suma en l'Eix de Funcionament Assertivitat-Replegament de 19, i una suma de 21 en l'Eix de Funcionament Exploració-Repòs, amb la qual cosa, es considera força equilibrat. El "Kayak" d'aquesta subjecte es troba equilibrat parcialment.

En quant a la segona administració, les puntuacions respecte els Eixos 1 i 2 són: començant per l'Eix 1, la subjecte obté una suma de 28 en l'Eix de Funcionament Acció-Control, i una de 26 en l'Eix de Funcionament Repensar-Autocrítica, de manera que es considera força equilibrat, bastant més que en la línia base. Pel que fa a l'Eix 2, la suma de l'Eix de Funcionament Assertivitat-Replegament és de 18, i la suma de l'Eix de Funcionament Exploració-Repòs és de 20, considerant-se l'eix igual d'equilibrat que el de la línia base. Així doncs, el "Kayak" d'aquesta subjecte s'ha equilibrat moderadament al llarg de la implementació de la intervenció.

5.1.5. Subjecte 5

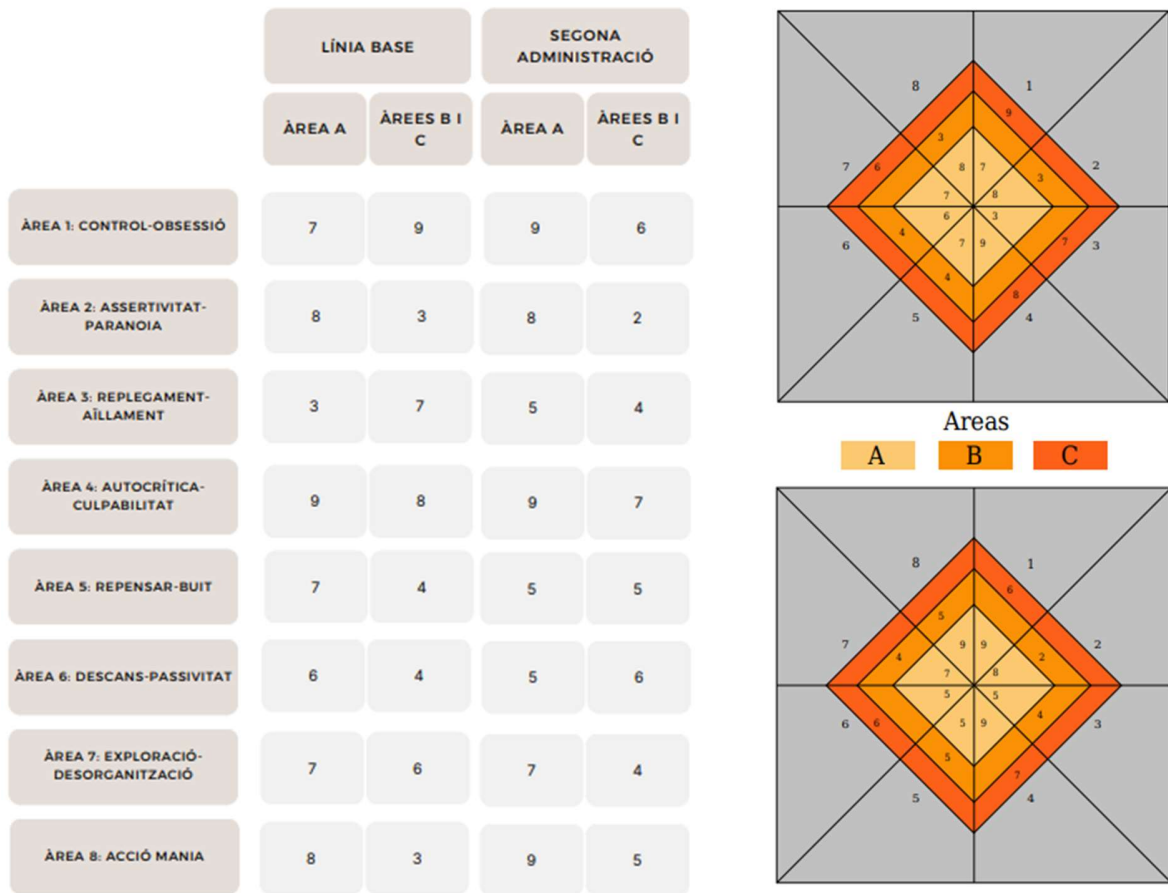


Figura 11: puntuacions i representació d'aquestes als Eixos del Subjecte 5

Anàlisi detallada a l'Annex 8.4.5.

Com evidencien els resultats obtinguts, aquest subjecte ha reportat millores completes (augment de les estratègies adaptatives, i disminució de les desadaptatives) en les Àrees de Control-Obsessió i de Replegament-Aïllament. Per altra banda, ha reportat millores parcials (manteniment de les estratègies adaptatives, però disminució de les desadaptatives) en les Àrees d'Assertivitat-Paranoia, d'Autocrítica-Culpabilitat i d'Exploració-Desorganització. Reporta també millores parcials (augment d'estratègies adaptatives, però també de desadaptatives) en

l'Àrea d'Acció-Mania. Adversament, reporta pitjors resultats en les Àrees de Repensar-Buit i de Descans-Passivitat.

Eixos

En quant a la línia base dels Eixos 1 i 2, les puntuacions són les següents: començant per l'Eix 1 (Acció-Passivitat), el subjecte reporta una suma en l'Eix de Funcionament Acció-Control de 27, i una suma de 28 en l'Eix de Funcionament Repensar-Autocrítica, de manera que es considera equilibrat; seguint amb l'Eix 2 (Exploració-Seguretat), el subjecte reporta una suma en l'Eix de Funcionament Assertivitat-Replegament de 21, i una suma de 23 en l'Eix de Funcionament Exploració-Repòs, amb la qual cosa, també es considera equilibrat. El "Kayak" d'aquest subjecte es troba estabilitzat.

En quant a la segona administració, les puntuacions respecte els Eixos 1 i 2 són: començant per l'Eix 1, el subjecte reporta una suma en l'Eix de Funcionament Acció-Control de 29, i una suma de 26 en l'Eix de Funcionament Repensar-Autocrítica, de manera que segueix considerant-se equilibrat; seguint amb l'Eix 2, el subjecte reporta una suma en l'Eix de Funcionament Assertivitat-Replegament de 21, i una suma de 22 en l'Eix de Funcionament Exploració-Repòs, amb la qual cosa, també segueix considerant-se equilibrat. El "Kayak" d'aquest subjecte s'ha mantingut estabilitzat al llarg de la implementació de la intervenció.

5.1.6. Subjecte 6

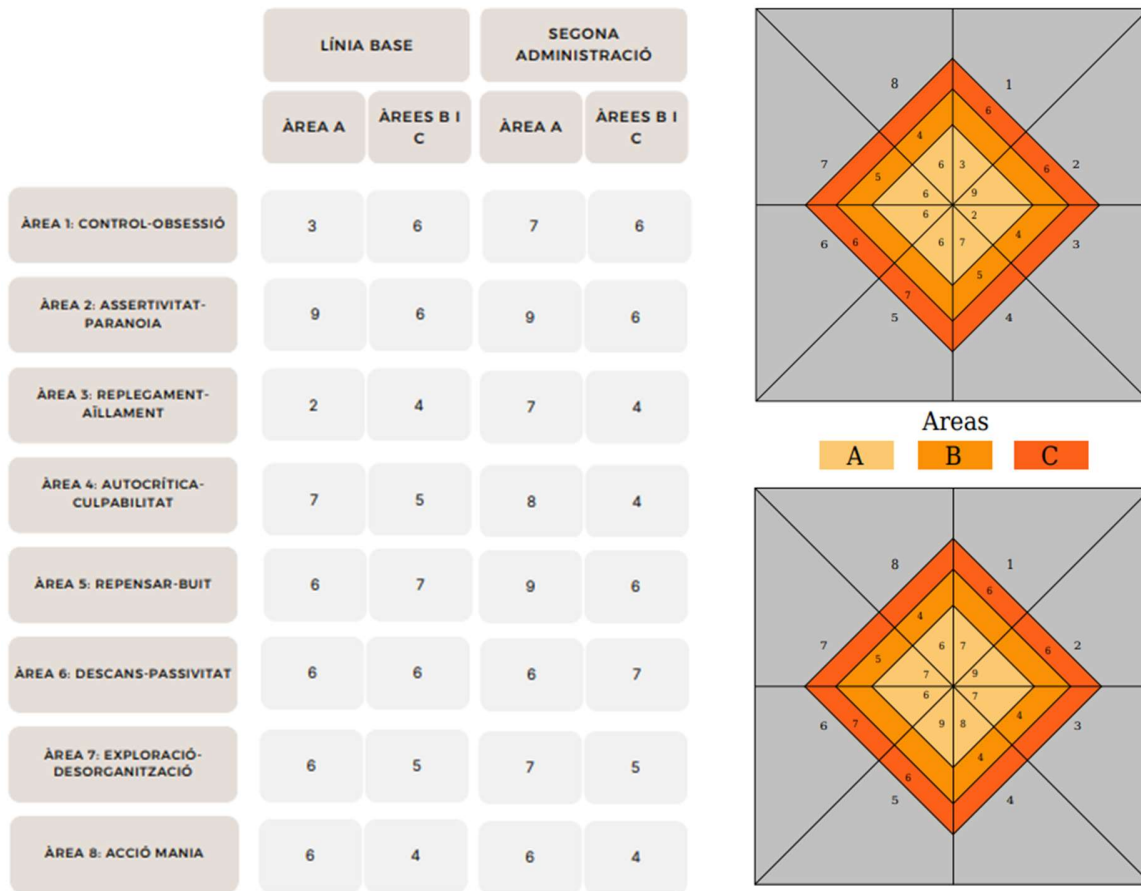


Figura 12: puntuacions i representació d'aquestes als Eixos de la Subjecte 6

Anàlisi detallada a l'Annex 8.4.6.

Com evidencien els resultats obtinguts, aquesta subjecte ha reportat millores completes (augment de les estratègies adaptatives, i disminució de les desadaptatives) en les Àrees d'Autocrítica-Culpabilitat i de Repensar-Buit. Per altra banda, ha reportat millores parcials (augment de les estratègies desadaptatives, però manteniment de les desadaptatives) en les Àrees de Control-Obsessió, de Replegament-Aïllament i d'Exploració-Desorganització. No reporta alteracions en les Àrees d'Assertivitat-Paranoia i d'Acció-Mania. Adversament, reporta pitjors resultats en l'Àrea de Descans-Passivitat.

Eixos

En quant a la línia base dels Eixos 1 i 2, les puntuacions són les següents: començant per l'Eix 1, la subjecte reporta una suma en l'Eix de Funcionament Acció-Control de 19, i una suma de 25 en l'Eix de Funcionament Repensar-Autocrítica, de manera que no es considera equilibrat; seguint amb l'Eix 2 (Exploració-Seguretat), la subjecte reporta una suma en l'Eix de Funcionament Assertivitat-Replegament de 21, i una suma de 23 en l'Eix de Funcionament Exploració-Repòs, amb la qual cosa, sí que es considera equilibrat. El "Kayak" d'aquesta subjecte es troba parcialment estabilitzat.

En quant a la segona administració, les puntuacions respecte els Eixos 1 i 2 són: començant per l'Eix 1 (Acció-Passivitat), la subjecte reporta una suma en l'Eix de Funcionament Acció-Control de 23, i una suma de 27 en l'Eix de Funcionament Repensar-Autocrítica, de manera que s'ha equilibrat respecte a la línia base; seguint amb l'Eix 2, la subjecte reporta una suma en l'Eix de Funcionament Assertivitat-Replegament de 26, i una suma de 25 en l'Eix de Funcionament Exploració-Repòs, amb la qual cosa, també segueix considerant-se equilibrat. El "Kayak" d'aquesta subjecte s'ha estabilitzat moderadament al llarg de la implementació de la intervenció.

5.1.7. Subjecte 7

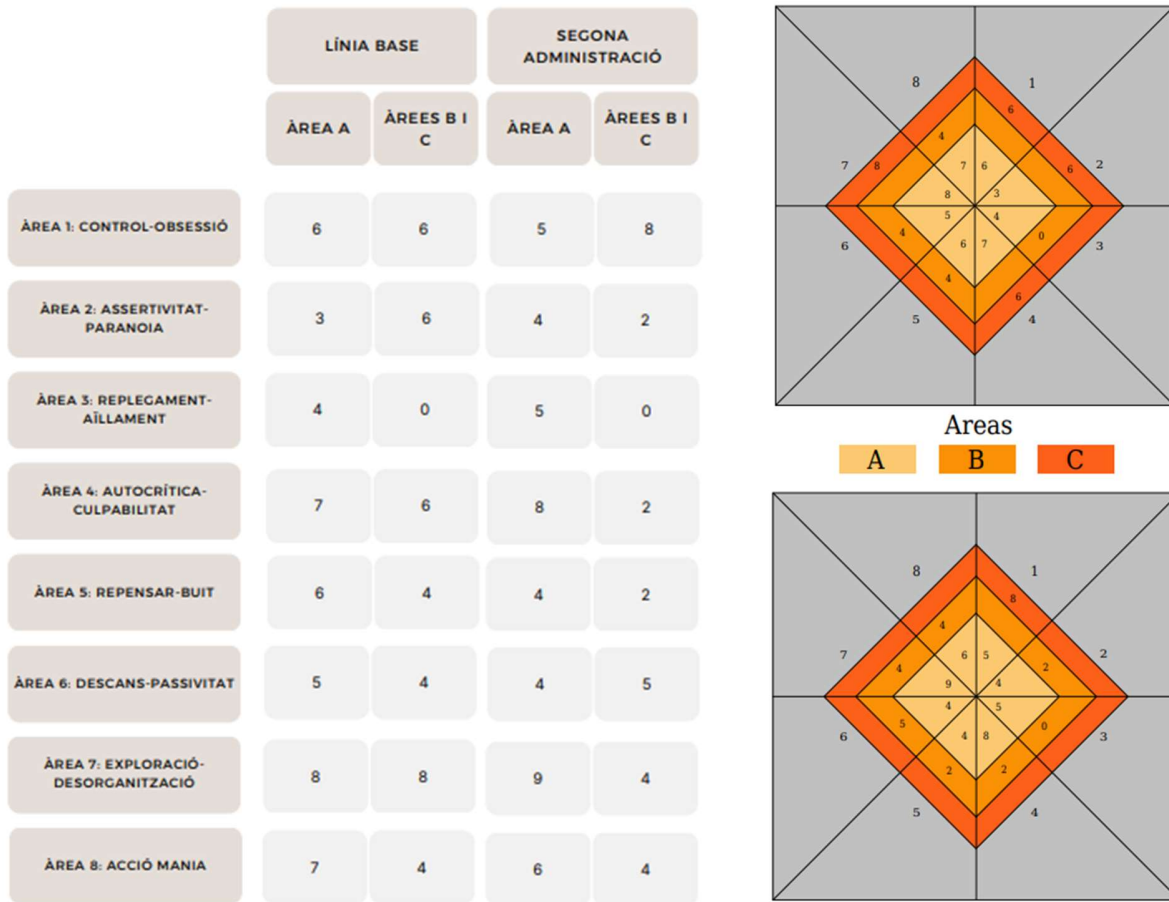


Figura 13: puntuacions i representació d'aquestes als Eixos de la Subjecte 7

Anàlisi detallada a l'Annex 8.4.7.

Cal puntualitzar que aquesta subjecte va patir una experiència traumàtica en el període de temps en que s'estava implementant la intervenció, fet que va afectar a la seva assistència a les sessions, i pot haver estat un factor d'impediment en l'eficàcia de la intervenció, degut a les conseqüències emocionals que va poder portar-li.

Com evidencien els resultats obtinguts, aquesta subjecte ha reportat millores completes (augment de les estratègies adaptatives, i disminució de les desadaptatives) en les Àrees d'Assertivitat-Paranoia, de Replegament-Aïllament (es considera com a total degut que no hi

havia possibilitat de millora en les desadaptatives), d'Autocrítica-Culpabilitat i d'Exploració-Desorganització. Per altra banda, ha reportat millores parcials (disminució tant de les estratègies adaptatives, com de les desadaptatives) en l'Àrea de Repensar-Buit. Adversament, reporta pitjors resultats (disminució de les estratègies adaptatives, i augment de les desadaptatives) en les Àrees de Control-Obsessió, de Descans-Passivitat i d'Acció-Mania.

Eixos

En quant a la línia base dels Eixos 1 i 2, les puntuacions són les següents: començant per l'Eix 1 (Acció-Passivitat), la subjecte reporta una suma en l'Eix de Funcionament Acció-Control de 23, i una suma de 23 en l'Eix de Funcionament Repensar-Autocrítica, de manera que es considera totalment equilibrat; seguint amb l'Eix 2 (Exploració-Seguretat), la subjecte reporta una suma en l'Eix de Funcionament Assertivitat-Replegament de 13, i una suma de 25 en l'Eix de Funcionament Exploració-Repòs, amb la qual cosa, es considera severament desequilibrat. El "Kayak" d'aquesta subjecte es troba parcialment estabilitzat.

En quant a la segona administració, les puntuacions respecte els Eixos 1 i 2 són: començant per l'Eix 1, la subjecte reporta una suma en l'Eix de Funcionament Acció-Control de 23, i una suma de 16 en l'Eix de Funcionament Repensar-Autocrítica, de manera que s'ha desequilibrat respecte a la línia base; seguint amb l'Eix 2, la subjecte reporta una suma en l'Eix de Funcionament Assertivitat-Replegament de 11, i una suma de 22 en l'Eix de Funcionament Exploració-Repòs, amb la qual cosa, també segueix considerant-se desequilibrat. El "Kayak" d'aquesta subjecte no ha assolit una estabilització al llarg de la implementació de la intervenció.

5.2. AVALUACIÓ QUALITATIVA

Com s'ha esmentat prèviament, en finalitzar la setena sessió, es va demanar als/les participants que fessin una valoració de la intervenció de forma anònima i individual, per tal de

donar les seves opinions i els seus pensaments al voltant de la feina que s'havia fet durant els 2 mesos d'implementació del projecte. Amb motiu de la garantia d'anonimat d'aquestes respostes (per tal que se sentissin lliures d'opinar sense que les dinamitzadores reconeguessin qui deia què), en aquests resultats no es compta amb la identitat dels/les subjectes, de manera que, en comptes de classificar-se amb nombres, seran referits amb lletres (A-H). Aquestes van ser les respostes obtingudes, i els trets més importants que s'han extret de cadascuna d'elles:

5.2.1. Subjecte A

Resposta explícita:

“Me ha dado mucho gusto haber participado en este proyecto, conocer nuevas personas y compartir experiencias. Socializar las vivencias y realidades de otros es importante para mi porque me da la oportunidad de evaluar mi vida y al final agradecer por lo que tengo. Gracias chicas Alba y Lucía por cada encuentro aprendí y lo disfruté.”

Trets identificables: Socialització i grup de suport.

5.2.2. Subjecte B

Resposta explícita:

“Bueno este proyecto a mi me ha gustado mucho, me ha gustado mucho la experiencia, me ha servido para sacar cosas, expresarme, compartir, conocer gente nueva, nuevas costumbres... El proyecto lo hicieron muy bien, muy amables, me sentí muy conforme con ellas, todas las actividades me parecieron super buenas, nuevas experiencias, nuevos retos y así. En verdad, el proyecto me ha servido mucho, he aprendido cosas nuevas y sobre todo he aprendido a compartir los sentimientos y todo. Bueno, en fin, me ha encantado el proyecto y la experiencia y las encargadas del proyecto lo hicieron muy bien.”

Trets identificables: Socialització, grup de suport, expressió d'emocions i sentiments.

5.2.3. Subjecte C

Resposta explícita:

“Éste proyecto ha servido en primer lugar para conocer personas en situaciones similares a la mía y, por consiguiente, llenarme un poco más de tranquilidad y de optimismo. De igual modo, hemos podido compartir con 2 chicas maravillosas que han llevado a cabo una labor muy hermosa: escuchar nuestra realidad, regalarnos unas horas de alegría y compañerismo. Sólo me resta darle las gracias por dedicarnos su tiempo, con tanto respeto, interés por el dolor ajeno y en cierto modo permitirnos comparar nuestras realidades, entendiendo que no estamos solos... Dos profesionales de calidad y con mucho les puedo decir: Honor a quien honor merece. Gracias!”

Trets identificables: socialització, grup de suport, espai on desfogar-se i expressar les seves emocions, companyerisme.

5.2.4. Subjecte D

Resposta explícita:

“El proleto es una terapia que me sirvió para descubrir en mi vida sentimiento emociones de mi vida nos alluda a confiar en uno mismo a sentirse seguro a explorar cosas que nosotros no las conocimos que son perlas en nuestra vida i a saber que nada es imposible a valorar todo lo que tenemos y lo que vivimos a pesar lo negativo y buscar logro exitoso a ser valiente a mirar la vida de una manera positiva. La terapia psicologica que mas me gusto es la sesion de cierre, pero todas nos dejan una enseñanza diferente para un crecimiento en nuestra vida.”

Trets identificables: expressió d’emocions, coneixement del concepte de dol migratori, creixement personal.

5.2.5. Subjecte E

Resposta explícita:

“Excelente actividad porque nos permite expresar todos los sentimientos y las experiencias vividas durante todo el proceso de la migración, permite interactuar y desahogar todas las experiencias y episodios vividos”

Trets identificables: Expressió d’emocions, grup de suport.

5.2.6. Subjecte F

Resposta explícita:

“El curso me pareció bien en lo personal me ha ayudado a desahogarme un poco, a motivarme a seguir adelante, nos ayuda a desestresarnos y darnos cuenta que hay unas metas que nos esperan, que a veces las malas situaciones o momentos nos hace olvidar. Gracias”

Trets identificables: Expressió d’emocions, espai on desfogar-se.

5.2.7. Subjecte G

Resposta explícita:

“Me ha parecido un buen proyecto porque ha sido muy dinámico y me ha ayudado a conocer y analizar los sentimientos que he estado sintiendo al llegar a España, me ha servido de mucha ayuda”

Trets identificables: Expressió i anàlisi d’emocions.

5.2.8. Subjecte H

Resposta explícita:

“En lo personal me ha gustado mucho este proyecto me ha ayudado a conocer a mas personas y sentirme conectado con los propositos a lo que venimos a realizar. Este proyecto en mi parecer esta muy bien explicado y llevado a cabo, tiene dinamismo y a mi parecer han logrado su objetivo.”

Trets identificables: Socialització, grup de suport.

5.2.9 Anàlisi de les valoracions

Com es pot observar, l’essència de totes les avaluacions ha estat de notable positivisme envers el projecte i la seva implementació. Tot i que cada resposta és diferent, un element comú en la majoria d’elles és la oportunitat de disposar d’un espai on poder expressar-se formant part d’un grup de suport d’iguals. El simple fet de tenir la possibilitat de desfogar-se i sentir-se part

d'un grup de persones que han viscut situacions gairebé iguals i que tenen metes similars, els ha servit per a tirar endavant. En alguna ocasió, els/les subjectes se sentien realitzades simplement posant en comú diferents situacions que succeïen al seu país, per exemple, posaven en comú la corrupció de la policia dels seus països d'origen, els xocs culturals que han patit en arribar al país d'acollida, entre altres. Així doncs, el factor pel que molts/es dels/les subjectes han considerat aquest projecte com a eficaç i d'ajuda és perquè els permet expressar-se emocionalment amb la seguretat que no seran jutjats/des i seran entesos/es per la resta de participants, ja que han patit, també, un procés migratori.

A més, un altre element que s'ha considerat important per a la valoració positiva del projecte és que els ha permès posar-li posar nom a allò que sentien. És a dir, no va ser fins que se'ls va presentar el concepte de dol migratori que, alguns/es d'ells/es, no havien pogut posar nom a allò que possiblement estaven sentint. D'aquesta manera, el projecte els/les ha ajudat a reflexionar sobre el que sentien en relació al procés migratori; una reflexió que potser abans no havien realitzat, i fer-la amb un grup d'iguals, amb dues persones del país d'acollida que els/les escolten, i mitjançant diferents activitats dinàmiques, és probablement de les maneres més efectives.

Així doncs, segons les respostes d'aquesta avaluació qualitativa, es podria dir que la implementació del projecte ha servit per a complir els objectius estipulats. Tots/es els/les participants han sentit que han format part d'una xarxa social de suport, un dels principals objectius de la intervenció. Pel que fa a l'objectiu de desenvolupar intel·ligència emocional i capacitat de gestionar les emocions i estrès, mitjançant les avaluacions subjectives no podem assegurar que s'hagi assolit, tot i que permeten enfocar-ho positivament. Tanmateix, es pot deduir que el projecte ha ajudat en el desenvolupament d'aquesta intel·ligència i gestió pel

simple fet de donar a conèixer conceptes importants com el dol migratori. Així doncs, es podria assegurar que el projecte Rubica't ha afavorit l'assoliment d'un benestar emocional, d'un sentiment d'integració i cohesió a la societat.

5.3. ANÀLISI DE L'ASSISTÈNCIA

Tot i que és una mostra de subjectes reduïda (en total, 8 participants), i malgrat que el nombre d'assistents ha anat fluctuant amb el pas de les sessions, un mínim del 50% ha assistit a totes elles. En aquesta anàlisi, es consideraran 7 com el nombre total de sessions, ja que la primera i la segona es van realitzar la mateixa jornada.

La Subjecte 1 ha assistit a un total de 5 sessions. El Subjecte 2 ha assistit a un total de 5 sessions. El Subjecte 3 ha assistit a un total de 5 sessions. La Subjecte 4 ha assistit a un total de 7 sessions. El Subjecte 5 ha assistit a un total de 6 sessions. La Subjecte 6 ha assistit a un total de 6 sessions. La Subjecte 7 ha assistit a un total de 4 sessions. La subjecte 8 ha assistit a un total de 4 sessions.

Per a l'assoliment de l'objectiu es va establir un mínim de 4 sessions assistides per cadascun/a dels/les participants, i un manteniment del nombre amb el pas del temps (no hi ha hagut una davallada progressiva, sinó que ha anat variant alternativament).

5.4 ANÀLISI DE LA MOTIVACIÓ

La motivació es va avaluar mitjançant l'administració d'un qüestionari anònim al final de cada sessió. A aquest, s'havia d'especificar quina sessió s'havia realitzat aquell dia i contestar dues preguntes: “*¿Tenías ganas de asistir a la sesión de hoy?*” i “*¿Tienes ganas de asistir a la sesión de la semana que viene?*”

Les respostes de la primera pregunta (Figura 14) van ser molt favorables, de les cinc opcions de respostes totes oscil·len entre les dues millors opcions: “Estoy de acuerdo” i “Estoy muy de acuerdo”. Un 30.4% va escollir la primera opció i un 69.6% la segona.

Les respostes de la segona pregunta (Figura 15) també van ser molt favorables, de les cinc opcions de resposta totes oscil·len entre les dues millors opcions, igual que a la pregunta anterior. En aquest cas, però, l’opció de “Estoy de acuerdo” va comptar amb un 13% dels vots i l’opció “Estoy muy de acuerdo” amb un 87%

Així doncs, és observable l’alta motivació que tenien els/les subjectes en participar en les sessions del projecte.

¿Tenías ganas de asistir a la sesión de hoy?

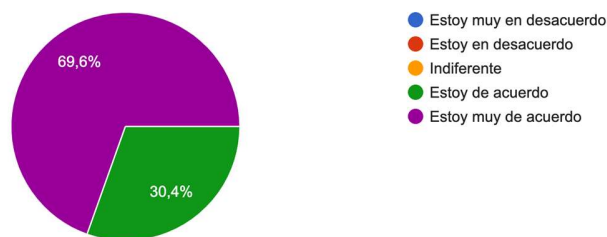


Figura 14: gràfic representatiu de les respostes dels/les subjectes

¿Tienes ganas de asistir a la sesión de la semana que viene?

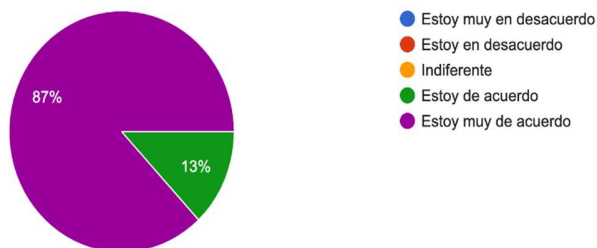


Figura 15: gràfic representatiu de les respostes dels/les subjectes

Mitjançant l'anàlisi de l'avaluació quantitativa, s'ha evidenciat en tots/es els/les subjectes una estabilització dels seus eixos de funcionament, exceptuant la subjecte 7 (que, com s'ha esmentat anteriorment, ha pogut patir factors intervinents que hagin afectat l'eficàcia d'aquesta intervenció). Per altra banda, tot i que, generalment, s'han assolit millores en un gran nombre d'àrees (ja siguin aquestes parcials o completes), no es compta amb un resultat totalment satisfactori, degut que aquelles que no han millorat, en comptes de mantenir-se, algunes d'elles han arribat a empitjorar (completa o parcialment). A més, s'ha observat que aquelles persones amb millores més significatives (per exemple, l'estabilització pràcticament absoluta dels Eixos de Funcionament del subjecte 2) són aquelles que porten menys temps transcorregut a Rubí. Això no implica que la intervenció només sigui eficaç en persones amb la migració més recent, ja que també s'han trobat millores en subjectes que porten, per exemple, 10 mesos a Rubí, però pot indicar que la curta estada en el país d'acollida és un factor propiciant per a la intervenció.

Pel que fa a l'avaluació qualitativa, es fa evident la sensació subjectiva de millora i d'ajuda que ha suposat la participació en el projecte. Cal recalcar que, en gairebé tots/es els/les participants, s'ha reportat un sentiment de pertinença a un grup d'iguals de suport, fet que es considerava essencial en el procés de creació del projecte. Per altra banda, s'ha pogut observar que un factor comú en moltes de les avaluacions ha estat la oportunitat de disposar del temps i l'espai on poder desfogar-se lliurement, sense sentir-se prejudicats/des, mitjançant activitats dinàmiques de treball. A més, s'ha reportat que el projecte els ha servit per a conèixer la nomenclatura de conceptes importants sobre la migració i que, abans de la participació a les sessions, era desconeguda.

A través dels qüestionaris administrats setmanalment al final de les sessions, es va poder evidenciar que, durant la implementació del projecte, la motivació dels/les participants es va

mantenir constant. Els resultats mostren que un 69.6% d'aquests/es va escollir l'opció de resposta "*estoy muy de acuerdo*", i un 30.4% l'opció "*estoy de acuerdo*" quan es preguntava si tenien ganes de participar a la sessió corresponent. A més, quan es preguntava si tenien ganes d'assistir a la següent sessió, un 87% va contestar amb "*estoy muy de acuerdo*" i un 13% amb "*estoy de acuerdo*", evidenciant-se així, la motivació dels/les participants envers al projecte, podent confirmar l'acompliment d'un dels objectius secundaris plantejats a l'inici del projecte.

Així doncs, un cop s'han analitzat els resultats de les avaluacions, es pot concloure afirmativament que s'han acomplert els objectius plantejats a l'inici del projecte i s'han pogut evidenciar els resultats favorables de la seva implementació. Malgrat això, en el procés de realització de la base teòrica pel projecte, s'ha pogut observar que el concepte de dol migratori està, actualment, poc abordat, i caldria una millor i més extensa investigació per part dels/les professionals per a la creació d'altres projectes i la millora dels ja existents en el camp. Pel que fa a la possible avaluació del dol migratori, tot i que ja existeix una alternativa al test del Kayak, validada per de la Revilla et al (2010), caldria desenvolupar-ne més, ja que s'han trobat certes carències respecte l'utilitzat en el projecte.

Per altra banda, centrant l'atenció en les perspectives de futur d'aquesta intervenció, es creu recomanable a tota entitat de l'àmbit de la migració i que es trobi amb la necessitat d'oferir suport socio-emocional a persones nouvingudes, implementar un projecte amb característiques semblants al desenvolupat. Aspectes importants a polir serien, per exemple, l'abordatge individualitzat de cada participant, i de les Àrees estudiades, per tal de veure una millora en els resultats quantitativus; tot i així, es considera un treball aplicable, degut els seus resultats positius en la sensació subjectiva i la satisfacció dels/les participants. Es recomana, aleshores, la

implementació d'aquesta, especialment pel creixement personal que ha comportat, tant per als/les participants, com per a les dinamitzadores.

7. REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

Achotegui, J. (2000). Los duelos de la migración: una perspectiva psicopatológica y psicosocial. *En Medicina y cultura. Editorial Bellaterra*. Barcelona, 88-100.

Achotegui, J. (2009). Migración y salud mental. El síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple (Síndrome de Ulises). *Zerbitzuan*, 46, 163-171.

Achotegui, J., López, A., Morales, M., Espeso, D., y Achotegui, A. (2015). Estudio sociodemográfico de los inmigrantes con síndrome de Ulises. Estudio sobre 1.110 inmigrantes atendidos en el SAPPRI in Barcelona. *Norte de Salud Mental*, 13(52), 70-78.

Akandere, M., y Tekin, A. (2004). Efectos del ejercicio físico sobre la ansiedad. *PubliCE Standard*. Extret de: <https://g-se.com/es/journals/publicestandard/articulos/efectos-del-ejercicio-fisico-sobre-la-ansiedad-478>

Ballesteros, R (2010). *Musicoterapia en el duelo*. Extret de: <https://www.raquelballesteros.com/wp-content/uploads/2017/08/Musicoterapia-en-el-Duelo.pdf>

Balmaceda, V. (2005). Arte-terapia y duelo: proceso de elaboración con un niño (tesis especialización). *Universidad de Chile, Santiago de Chile*. Extret de: <http://www.repositorio.uchile.cl/handle/2250/101390>

Biddle, S. J. H., Fox, K. R., y Boutcher, S. H. (2000). Physical activity and psychological well-being. *Londres: Routledge*. Extret de: <https://doi.org/10.4324/9780203468326>

Callahan, A. B. (2011). The parent should go first: A dance/movement therapy exploration in child loss. *American Journal of Dance Therapy*, 33(2), 182–195. <https://doi.org/10.1007/s10465-011-9117-3>

Casado, B. L., y Leung, P. (2002). Migratory grief and depression among elderly Chinese American immigrants. *Journal of Gerontological Social Work*, 36, 5-26.

Chou, K. L. (2009). Pre-migration planning and depression among new migrants to Hong Kong: The moderating role of social support. *Journal of Affective Disorders*, 114, 85-93.

Chou, K. L. (2012). Perceived discrimination and depression among new migrants to Hong Kong: The moderating role of social support and neighborhood collective efficacy. *Journal of Affective Disorders*, 138, 63-70.

Dominguez, K.M. Encountering Disenfranchised Grief: An Investigation of the Clinical Lived Experiences in Dance/Movement Therapy. *Am J Dance Ther* 40, 254–276 (2018).

<https://doi.org/10.1007/s10465-018-9281-9>

García, Y., Matute, S., Tifner, S., Gallizo, M. E., y Gil-Lacruz, M. (2007). Sedentarismo y percepción de la salud: Diferencias de género en una muestra aragonesa. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 7(28), 344-358. Extret de:

<http://cdeporte.rediris.es/revista/revista28/artgenero70.htm>

Grewe, O., Nagel, F., Kopiez, R., & Altenmüller, E. (2005). How does music arouse "chills"? Investigating strong emotions, combining psychological, physiological, and psychoacoustical methods. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1060, 446–449.

<https://doi.org/10.1196/annals.1360.041>

Idescat. Movimientos migratorios. Rubí. (s. f.).

<https://www.idescat.cat/pub/id=mm&n=5483&geo=mun:081846&lang=es>

Jaramillo, J. (2015). Elaboración del duelo a través del arte: Un acercamiento metodológico y conceptual. *Poiésis*, [S.l.], n. 29, may 2015. ISSN 1692-0945. Extret de:

<https://www.funlam.edu.co/revistas/index.php/poiesis/article/>

Jurado, D., Mendieta-Marichal, Y., Martínez-Ortega, J. M., Agrela, M., Ariza, C., GutiérrezRojas, L., ... Gurpegui, M. (2014). World region of origin and common mental disorders among migrant women in Spain. *Journal of Immigrant and Minority Health*, 16(6), 1111- 1120.

Kurz, M. R. (2020). When death precedes birth: The embodied experiences of women with a history of miscarriage or stillbirth—A phenomenological study using artistic inquiry. *American Journal of Dance Therapy*, 42(2), 194–222. <https://doi.org/10.1007/s10465-020-09340-9>

Koelsch et al (2006). Investigating emotion with music: an fMRI study. *Human brain mapping*, 27(3), 239-250. Extret de: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16078183/>

Kreutz, G. Lotze, M (2007). Neuroscience of music and emotion, (pp-143-167). *Nova Science Publishers*. Extret de: https://www.researchgate.net/profile/Martin-Lotze/publication/254342023_Neuroscience_of_music_and_emotion/links/00463525ceb9794be3000000/Neuroscience-of-music-and-emotion.pdf

Kwan, G. (2011). The Chinese brush stroke experience in bereavement counseling [Tesis de doctorado, *Lesley University*]. ProQuest. Extret de: <https://core.ac.uk/download/pdf/217404712.pdf>

Lawlor, D. A., y Hopker, S. W. (2001). The effectiveness of exercise as an intervention in the management of depression: Systematic review and metaregression analysis of randomised

controlled trials. *British Medical Journal*, 322, 763-767. Extret de:

<http://dx.doi.org/10.1136/bmj.322.7289.763>

López, M., y Martínez, N. (2006). Arteterapia: conocimiento interior a través de la expresión artística. Madrid: *Ediciones tutor S.A.* Extret de:

<https://www.tandfonline.com/doi/epdf/10.1080/07421656.2001.10129454?needAccess=true>

Martínez, M. F., García, M., y Maya, I. (2001). El efecto amortiguador del apoyo social sobre la depresión en un colectivo de inmigrantes. *Psicothema*, 13(4), 605-610.

McAuley, E., Mihalko, S. L., & Bane, S. M. (1997). Exercise and self-esteem in middle-aged adults: multidimensional relationships and physical fitness and self-efficacy influences. *Journal of behavioral medicine*, 20(1), 67–83. <https://doi.org/10.1023/a:1025591214100>

McKinney, C. H., Tims, F. C., Kumar, A. M., & Kumar, M. (1997). The effect of selected classical music and spontaneous imagery on plasma β endorphin. *Journal of Behavioral Medicine*, 20(1), 85–99. <https://doi.org/10.1023/A:1025543330939>

Peterson, N. L., y Goldberg, R. M. (2016). Creating relationship trees with grieving clients: An experiential approach to grief counseling. *Journal of Creativity in Mental Health*, 11(2), 198-212. <https://crea.ujaen.es/bitstream/10953.1/17101/1/TFG.pdf>

Qureshi, A., Collazos, F., Sobradiel, N., Eiroa-Orosa, F. J., Febrel, M., Revollo-Escudero, H. W., ... García-Campayo, J. (2013). Epidemiology of psychiatric morbidity among migrants compared to native-born population in Spain: a controlled study. *General Hospital Psychiatry*, 35(1), 93-99.

Rodríguez, E., Lanborena, N., Errami, M., Rodríguez, A., Pereda, C., Vallejo, G., y Moreno, G. (2009). Relación del estatus migratorio y del apoyo social con la calidad de vida de los marroquíes en el País Vasco. *Gaceta Sanitaria*, 23, 29-37.

Sanderson, B.K., Taylor, H.A. (1999). Physical Activity. In: Raczynski, J.M., DiClemente, R.J. (eds) Handbook of Health Promotion and Disease Prevention. *The Springer Series in Behavioral Psychophysiology and Medicine*. Springer, Boston, MA. Extret de:

https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-4615-4789-1_10#citeas

Sabariegos, I. (2012). Arteterapia como ayuda hacia la superación de la ruptura de vínculos en relaciones de pareja (tesis de maestría). *Universidad Complutense de Madrid*. Extret de:

https://eprints.ucm.es/17675/1/03_TFM_Inma_Sabariegos_2012_copia.pdf

Schofield, S. (2012). Arteterapia y la teoría del apego: el duelo cotidiano. *Arte Asociación Profesional española de arteterapeutas*, (2), 42-53. Extret de:

<https://ateinspira.files.wordpress.com/2013/06/>

8. ANNEX

8.1. Annex 1: Autorització per al tractament de les dades personals

AUTORITZACIÓ PEL TRACTAMENT DE LES DADES PERSONALS

Jo, _____, amb DNI/NIE/PASSAPORT. _____,

AUTORITZO / NO AUTORITZO a les estudiants de la UAB a:

- Comunicar-se amb mi a través de whatsapp (missatgeria privada i grupal) i/o correu electrònic en relació a qüestions relacionades amb el projecte Rubica't.

SI NO

En cas afirmatiu, indicar:

Número de telèfon..... _____

Correu electrònic..... _____

Data:

Signatura:

8.2. Annex 2: Model certificat de participació



ha
participat en el projecte Rubica't durant 16 hores
entre el 13 de gener i el 3 de març de 2023.

Aquest projecte és una col·laboració entre la
Universitat Autònoma de Barcelona, l'Ajuntament
de Rubí i la Comissió Catalana d'Ajuda al Refugiat

Bellaterra, a 3 de març de 2023

LALUEZA
SAZATORNIL
JOSE LUIS

Signat digitalment
per LALUEZA
SAZATORNIL JOSE

Data: 2023.03.16
11:00:54 +01'00'

José Luis Lalueza Sazatornil

Director de Projectes Estratègics del Servei de Psicologia i Logopèdia

8.3. Annex 3: Sessions detallades

8.3.1. Sessions 1 i 2

L'objectiu essencial d'aquesta sessió és començar a crear un ambient de seguretat i confiança entre els/les diferents components del grup, desconeguts/des entre ells/es. Per començar a contextualitzar, les dinamitzadores es presentaran, amb dades com el nom, edat, i què, com, quan i per què duen a terme aquest projecte. En el cas dels/les individus, caldrà que diguin el seu nom, el seu país d'origen, el temps que porten a Rubí i dades interessants que considerin que els podrien definir.

Un cop ja fetes les introduccions tant de dinamitzadores, com de participants i del projecte, es realitzarà una activitat per donar, per primer cop, nom a la base teòrica del treball: el dol migratori. Aquesta és una activitat tant d'auto-coneixença com de coneixença de la resta, i es basa en preguntes sobre el seu procés migratori, centrades en factors emocionals. Amb aquesta activitat es pretén crear un bon ambient de confiança i comoditat entre les persones del grup. A més, no només servirà com a quelcom unificador, sinó que, a partir de les respostes que es donin, podran analitzar-se i utilitzar certes variables per introduir millor, i de manera que els resulti més familiar, la teoria del dol migratori d'Achotegui.

Finalment, s'administrarà el Test del Kayak per poder establir la línia base per a la posterior avaluació.

Estructura de la sessió

- 1) Trobada a un punt concret i anada en grup cap a l'Ateneu Municipal de Rubí
- 2) Breu introducció de les dinamitzadores i del projecte
- 3) Introducció dels/les subjectes
- 4) Activitat "procés migratori"*
 - 4.1. Explicació de l'activitat
 - 4.2. Temps per contestar la primera pregunta
 - 4.3. Temps per contestar la segona pregunta
 - 4.4. Debat
- 5) Introducció a la teoria d'Achotegui (dol migratori)
- 6) Administració Test del Kayak
- 7) Debat/conversa final, per tal de compartir allò que s'ha pogut aprendre o sentir durant la sessió, fer les qüestions o preguntes que els hagin sorgit al llarg de l'activitat i poder posar en comú les seves idees de la sessió

*Definició activitat "procés migratori"

Es demana als/les participants que, resumidament, responguin les següents preguntes a un petit full de paper de manera anònima:

- 1) *¿Qué sentiste cuando tomaste la decisión de marcharte de tu país de origen?*
- 2) *¿Qué sentiste los primeros días que viviste en Rubí?*

Un cop s'hagi recopilat tota la informació dels folis, s'introduiran tots a una capsa i, de manera anònima, els/les participants llegiran una resposta, aleatòriament. Un cop es llegeixin les respostes, es farà un petit debat de cada una d'elles.

Material necessari

Paper, bolígrafs, aula amb una pantalla/pissarra digital per presentar la teoria d'Achotegui, (amb projector), taules i cadires.

Localització

Ateneu Municipal de Rubí.

8.3.2. Sessió 3

La sessió està pensada per adoptar un format de gimcana, és a dir, per cada prova que “assoleixin” amb èxit, obtindran la següent activitat en format de targeta. Així doncs, a més de fer proves físiques que provoquen una sensació de benestar, aquestes activitats serveixen per conèixer més racons de la ciutat, donar-se a conèixer, adaptar-se a la seva nova llar, etc. Tot i així, cal aclarir que les activitats no requereixen d'un esforç o una demanda física excessiva, pel fet que no es coneix, en l'actualitat, l'estat de salut de tots/es els/les participants, i no es pretén excloure cap d'aquestes persones.

Estructura de la sessió

- 1) Trobada a un punt concret i anada en grup fins a la primera localització
- 2) Explicació sobre l'efecte positiu que té l'exercici físic sobre la salut i el benestar (tant a nivell físic com a nivell psicològic)
- 3) Activitat gimcana*
 - 2.1. Explicació de l'activitat
 - 2.2. Desenvolupament de la gimcana
- 4) Debat/conversa final, per tal de compartir allò que s'ha pogut aprendre o sentir durant la sessió, fer les qüestions o preguntes que els hagin sorgit al llarg de l'activitat i poder posar en comú les seves idees de la sessió

*Dinàmica de la gimcana:

Primera activitat: per veure si se'n recorden els/les uns/es dels/les altres, disposaran de 2 minuts per a ordenar-se de manera lineal segons:

- a) Ordre alfabètic (segons les seves inicials)
- b) Edats
- c) País d'origen (agrupant-se)

Segona activitat: per testar la seva capacitat orientativa, a més de comprovar els seus coneixements sobre el municipi, hauran de dirigir-se al Parc de Ca n'Oriol (amb un temps límit de 15 minuts).

Tercera activitat: per comprovar la seva coordinació com a grup, hauran de crear dos grups. A partir d'aquí, s'assignarà un número a cada participant. És a dir, si en total hi ha vuit persones, es divideixen en dos grups de quatre i cada persona té un número assignat de l'1 al 4. Un cop cada persona estigui assignada a un nombre, les dinamitzadores escriuen un número de quatre xifres (amb els nombres possibles essent 1, 2, 3 i 4). Un exemple seria el següent: 3241. En aquest cas, s'haurien d'organitzar per completar el número determinat amb l'ordre establert.

Quarta activitat: per tal d'aportar una activitat física coneguda que requereix d'una mica de pràctica, s'aprofitarà la cistella que es troba al parc, amb l'objectiu d'encistellar, com a mínim, 5 cops, entre tots/es, en 2 minuts.

Cinquena activitat: per constatar els coneixements dels/les participants sobre la comunitat en què es troben (Catalunya), hauran de tractar de respondre correctament (en cas que no sigui possible, es donarà la resposta, ja que la intenció de l'activitat no és que ningú se senti 'humiliat', sinó aprendre) les següents qüestions:

- a) Dir 3 plats típics de Catalunya
- b) Dir el nom de les dues banderes catalanes
- c) Dir el nom del ball tradicional català

Material necessari

Pilota de bàsquet, cadires.

Localització

Ateneu Municipal de Rubí i Parc de ca n'Oriol.

8.3.3. Sessió 4

Estructura de la sessió

- 1) Trobada a un punt concret i anada en grup fins a l'Escola de Música
- 2) Primer debat sobre la importància de la música en la vida dels/les participants generat a partir de la pregunta: "*¿Qué significa para mí la música?*"
- 3) Explicació de la importància i el paper de la música en l'educació emocional
- 4) Exposició de diferents cançons que ens recorden al nostre respectiu país d'origen amb la seva justificació i realitzar una petita reflexió de totes les cançons.
Exemple de cançó: Amagada primavera – Txarango. Aquesta peça és un clar exemple que les cançons poden anar molt lligades a països, ciutats etc... Personalment, em recorda molt a Catalunya perquè parla d'una festivitat molt nostrada: Sant Jordi.
- 5) Amb instruments de percussió, experimentació de com la música (i els diferents ritmes) poden promoure la coordinació i cohesió de grup mitjançant diverses activitats)
 - a) Realització de la primera activitat (a mode d'escalfament)*¹
 - b) Realització de la segona activitat: "L'orquestra"*²
 - c) Realització de l'última activitat: "El nostre so"
- 6) Realització de l'enquesta individual de satisfacció de la sessió

*¹Aquesta primera activitat consisteix en realitzar la cadena més llarga possible. És a dir, un/a primer/a participant fa un ritme breu, el qual, el/la següent haurà de repetir juntament amb el nou ritme que ell/a hagi escollit i així progressivament. El desafiament és veure com de llarga pot arribar a ser la cadena.

*² Aquesta activitat consisteix en el següent: cada persona pensa i interioritza un ritme de 4x4, pot ser senzill o complicat, però l'important és que sigui seu. Quan cada participant hagi realitzat aquesta tasca prèvia, la directora de la orquestra (en aquest cas la dinamitzadora), haurà d'anar senyalant als/les participants de manera aleatòria, i aquests/es, cada cop que siguin senyalats/des

hauran de realitzar el seu ritme. D'aquesta manera, podem veure com queden les creacions de cada persona quan s'ajunten i es topen amb les altres. Aquesta activitat servirà per representar amb música tots els diferents punts de vista i les opinions de cada respectiva persona i com, tot i ser diferents, poden coexistir i, fins i tot, compaginar-se amb la resta dins d'un mateix espai i ambient.

*³ Una sola persona haurà de pensar i interioritzar un ritme de 4x4 diferent al de l'activitat anterior. Un cop s'hagi Aquesta persona hagi realitzat la tasca, mostrarà el ritme escollit als/les seus/ves companys/es. La persona que la segueixi (prèviament s'haurà escollit un ordre a seguir), haurà d'escoltar aquell ritme, interioritzar-lo i complementar-lo amb un de nou i seu. Així progressivament. Finalment, el resultat serà la cançó que ha sorgit d'entre tots/es. Aquesta activitat és una metàfora de la realitat d'un grup d'iguals, es veu la importància d'escoltar, adaptar-se i cooperar per a arribar a un resultat de bé comú.

Material necessari

Instruments musicals, ordinador i altaveus (o reproductor musical).

Localització

Escola Municipal de Música Pere Burés.

8.3.4. Sessió 5

Estructura de la sessió

- 1) Trobada a un punt concret i anada en grup fins a l'Escola d'Art
- 2) Introducció de l'expressió de les emocions a través de la pintura i la importància de la mateixa
- 3) Exposició de diferents autors/es i les pintures corresponents, en les quals es vegin reflectits diferents tipus d'emocions (s'escolliran obres dutes a terme per persones que hagin viscut una situació similar a la dels/les participants, així com obres que expressin situacions del mateix caire), treballant en cadascuna d'elles el que transmet als/les participants i estudiant les emocions que s'hi reflecteixen amb cura*¹
- 4) Amb material d'arts plàstiques, expressar en una pintura una situació o un sentiment relacionat amb el procés migratori de la persona*²
- 5) En finalitzar les peces, posada en comú de la intencionalitat de cadascuna de les obres, així com debat sobre què pretenia transmetre i què transmet, finalment, per a la resta del grup, cadascuna d'elles
- 6) Debat/conversa final, per tal de compartir allò que s'ha pogut aprendre o sentir durant la sessió, fer les qüestions o preguntes que els hagin sorgit al llarg de l'activitat i poder posar en comú les seves idees de la sessió

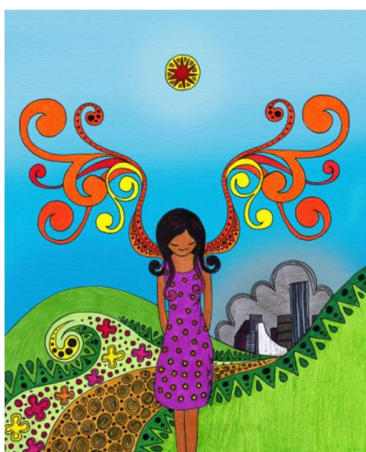
*¹Durant la primera activitat (apartat 3), es treballarà col·lectivament en l'anàlisi exhaustiu de les obres escollides per les dinamitzadores (creades per autors que hagin viscut un procés similar al de les persones participants i que tractin d'expressar-ho artísticament, així com d'altres que expressin emocions de la mateixa temàtica). Es tractarà d'estudiar quines emocions transmeten i amb quines tècniques ho aconsegueixen, així com treballar la capacitat per donar-li significat i nom a les diferents emocions i sentiments que puguin veure's reflectits. A més, serà interessant

posar en comú qüestions com: quina els ha transmès més, amb quina poden sentir-se més identificats/des, etc.

Les pintures seleccionades han estat es següents:



Aquesta primera pintura va ser realitzada per Ramiro Gómez, fill d'immigrants mexicans, qui immortalitzava mitjançant la pintura tot allò que veia fent a treballadors/es de mansions de Hollywood i Los Ángeles en general. Volia humanitzar aquests oficis que habitualment queden a l'ombra, per això, en les seves pintures juxtaposa les figures dels/les treballadors/es (majoritàriament immigrants) amb els fons brillants, moderns i luxosos de Los Ángeles. Per altra banda, la pintura es basa en una orientació força negativa, com es pot observar, a la treballadora no se li ha definit la cara, donant una sensació de despersonalització, com una pèrdua de identitat.



Per altra banda, aquesta segona pintura va ser realitzada per la pintora colombiana Angie Vanessa Cárdenas Roa, qui, després de viure un incident violent, va decidir marxar del seu país. Tot i haver d'abandonar la seva terra, família i estudis, la decisió li va aportar tranquil·litat i llibertat. D'aquesta manera, la pintura té la mateixa essència que l'experiència que descriu l'autora. S'utilitzen elements com un cel blau enlluernat amb un gran sol que es troba al centre de la pintura, un camí de flors que porta a la persona protagonista d'una ciutat gris i apagada al que entenem com la llibertat que buscava. Així doncs, la dimensió de la pintura en general és completament diferent a la pintura anterior.

*²Seguidament, l'activitat de l'apartat (4) es basarà en expressar les pròpies emocions mitjançant l'expressió artística. Es demanarà que tractin de reflectir al llenç sentiments o emocions que estiguin relacionades amb la seva experiència amb el dol migratori, ja siguin prèvies al viatge, durant o després del mateix. Al final d'aquesta activitat es posaran en comú totes les obres i,

cadascun fins a on se senti còmode, s'exposaran les emocions que es pretenia transmetre amb cadascuna d'elles (posteriorment a que la resta del grup debati sobre què poden expressar les obres).

Material necessari

Material d'arts plàstiques, com pinzells, retoladors, llapis, papers, pintura, llenços...

Localització:

Escola d'Art i Disseny de Rubí (edRa).

8.3.5. Sessió 6

Estructura de la sessió

- 1) Trobada a un punt concret i anada en grup fins a l'Ateneu Municipal de Rubí
- 2) Explicació de la importància de l'expressió corporal i facial en l'expressió i interpretació de les emocions, així com la importància de saber gestionar i canalitzar les emocions i els estats anímics/sentimentals pels que es passa
- 3) Joc per escalfar ("Números")*¹
- 4) Joc d'improvisació per trencar el gel i la vergonya actuant ("El cotxe")*²
- 5) Creació de petites escenes creades en grups reduïts (parelles o grups de 3) al voltant de la temàtica "Viatge", i representació de les mateixes*³
- 6) Debat/conversa final, per tal de compartir allò que s'ha pogut aprendre o sentir durant la sessió, fer les qüestions o preguntes que els hagin sorgit al llarg de l'activitat i poder posar en comú les seves idees de la sessió

*¹Per tal d'escalfar i posar a punt el cos per a la sessió, es durà a terme el joc de "Números", a l'apartat (3), que consisteix a aconseguir comptar de l'1 al 20, sense establir un ordre concret entre els/les participants i sense trepitjar-se entre ells/es ni repetir un número. Així, es treballa la compenetració i la cohesió de grup, havent d'estar atent/a a tot allò que fa la resta, així com tenir constància que la participació d'un sempre és important i necessària (tothom ha d'haver dit, com a mínim, un nombre abans que s'acabi la ronda, sinó, no es donarà per bona).

*²El joc de "El cotxe", a l'apartat (4), consisteix en una sèrie d'improvisacions per tal de guanyar confiança en l'escenari i, de la mateixa manera, perdre vergonya. El joc consisteix en escenes que consten, simplement, d'un cotxe, i 2 participants: un dels/les participants es troba dins del vehicle (imaginari, la persona pot, simplement, estar asseguda a una cadira), i no té un personatge marcat; un cop entra l'altre participant, s'inicia l'acció (aquest, ha d'haver pensat el seu personatge, però també el del/la seu/va company d'escena, i ha de transmetre-li sense dir-li qui és directament): per exemple: *jo, actriu 2, entro al vehicle, havent decidit que sóc una noia que es dirigeix a l'escola, i qui va amb mi al cotxe és el meu pare; no ho hem parlat, però he de fer-li veure que és el meu pare mitjançant les meves paraules i les meves accions; tampoc li dic quin és l'objectiu de l'escena o a on ens dirigim, faig el mateix, he de fer-li-ho entendre.* Es poden realitzar les rondes necessàries d'aquest joc i, així, s'exploraran diferents personatges, personalitats, emocions, gestos, etc., a més de treballar la importància de "no dir no", és a dir, en el teatre, s'ha d'acceptar el que diu el/la company/a i construir a partir d'allà, per molt boig o estrany que ens sembli.

*³Les escenes al voltant de la temàtica "Viatge", a l'apartat (5), consistiran en dues parts: primer, es faran les parelles/grups (depenent de les persones que hi assisteixin a la sessió) i, aquestes, tindran un temps determinat per poder preparar l'escena, treballar tant el guió com la intencionalitat i les característiques dels personatges que interpretin (a més, podran donar-li el to que vulguin a les escenes, ja sigui humorístic, dramàtic, reflexiu, etc.). Un cop hagin acabat de preparar-les, les representaran davant els/les companys/es, i aquests/es els donaran *feedback*.

Material necessari

Cadires.

Localització

Ateneu Municipal de Rubí.

8.3.6. Sessió 7

Estructura de la sessió

1. Trobada a un punt concret i anada en grup fins a Rubí Forma
2. Activitat de les preguntes
 - a) Explicació de l'activitat
 - b) Temps per contestar la primera pregunta
 - c) Debat del contingut dels fulls
 - d) Temps per contestar la segona pregunta
 - e) Debat del contingut dels fulls
3. Administració del Test del Kayak

Material necessari

Bolígrafs, cadires, taules, Test del Kayak.

Localització

Rubí Forma.

8.3.7. Sessió 8

Aquesta vuitena i última sessió s'enfocarà des d'un punt de vista més lúdic, per tal d'acomiar el projecte i donar pas a una possible nova xarxa social entre les persones que han participat. Així doncs, se "celebrarà" una mena de cloenda, on cada persona pugui portar, a mode de berenar, algun producte o menjar típic del seu país d'origen, així com que puguin posar en comú tradicions o música del mateix. En finalitzar, es farà entrega dels diplomes que s'hauran preparat que acreditin la participació d'aquestes persones en el programa/projecte.

Material necessari

Taules i cadires.

Localització

Ateneu Municipal de Rubí.

8.4. Annex 4: Resultats desglossats

8.4.1. Subjecte 1

Àrees

En l'Àrea 1, tant les puntuacions de l'Àrea A com les de les Àrees B i C es mantenen constants.

En l'Àrea 2, es pot observar un manteniment de les puntuacions de l'Àrea A i una lleugera disminució en les puntuacions de les Àrees B i C.

En l'Àrea 3, s'observa un augment tant en les puntuacions de l'Àrea A com en les de les Àrees B i C.

En l'Àrea 4, és observable que les puntuacions de l'Àrea A es mantenen, però les de les Àrees B i C augmenten lleugerament.

En l'Àrea 5, és observable que les puntuacions de l'Àrea A es mantenen, i les de les Àrees B i C, també.

En l'Àrea 6, s'observa el manteniment de les puntuacions tant de l'Àrea A, com les de les Àrees B i C.

En l'Àrea 7, tant les puntuacions de l'Àrea A, com les de les Àrees B i C es mantenen constants.

En l'Àrea 8, es pot observar la disminució de les puntuacions de l'Àrea A, i el manteniment en les puntuacions de les Àrees B i C.

8.4.2. Subjecte 2

Àrees

En l'Àrea 1, les puntuacions de l'Àrea A es mantenen constants, mentre que hi ha un augment de les puntuacions en les Àrees B i C.

En l'Àrea 2, es pot observar un augment de dos punts tant en les puntuacions de l'Àrea A (estratègies adaptatives) com en les de les Àrees B i C.

En l'Àrea 3, tant les puntuacions de l'Àrea A, com les de les Àrees B i C es mantenen constants.

En l'Àrea 4, les puntuacions de l'Àrea A augmenten significativament, i les de les Àrees B i C disminueixen lleugerament.

En l'Àrea 5, tant les puntuacions de l'Àrea A, com les de les Àrees B i C augmenten significativament.

En l'Àrea 6, és observable l'augment significatiu en les puntuacions de l'Àrea A, i la disminució en les puntuacions de les Àrees B i C.

En l'Àrea 7, s'observa la disminució en les puntuacions de l'Àrea A, i el manteniment en les Àrees B i C.

En l'Àrea 8, es pot observar el manteniment de les puntuacions de l'Àrea A, i el lleuger augment en les puntuacions de les Àrees B i C.

8.4.3. Subjecte 3

Àrees

En l'Àrea 1, tant les puntuacions de l'Àrea A com les de les Àrees B i C es mantenen constants amb resultats en respostes adaptatives molt alts, i en respostes desadaptatives, molt baixos.

En l'Àrea 2, es pot observar un augment exponencial en les puntuacions de l'Àrea A i un altre augment però molt més lleuger en les puntuacions de les Àrees B i C.

En l'Àrea 3, s'observa que les puntuacions de l'Àrea A augmenten i les de les Àrees B i C es mantenen constants a 0.

En l'Àrea 4, tant les puntuacions de l'Àrea A com les de les Àrees B i C augmenten un punt. Tanmateix, les puntuacions de respostes adaptatives són molt altes i les de les desadaptatives, malgrat l'augment lleuger, segueixen sent molt baixes.

En l'Àrea 5, és observable que les puntuacions de l'Àrea A augmenten significativament i les de les Àrees B i C es mantenen amb una puntuació de 0.

En l'Àrea 6, és observable la petita disminució en les puntuacions de l'Àrea A i l'augment en les puntuacions de les Àrees B i C.

En l'Àrea 7, s'observa el manteniment en les puntuacions de l'Àrea A (amb una puntuació alta) i la disminució en les de les Àrees B i C.

En l'Àrea 8, es pot observar el manteniment de les puntuacions de l'Àrea A i el lleuger augment en les puntuacions de les Àrees B i C.

9.4.4. Subjecte 4

Àrees

En l'Àrea 1, les puntuacions de l'Àrea A disminueixen lleugerament, i les de les Àrees B i C es mantenen constants, amb puntuacions molt elevades.

En l'Àrea 2, es pot observar un augment en les puntuacions de l'Àrea A, i una disminució en les puntuacions de les Àrees B i C.

En l'Àrea 3, s'observa que les puntuacions de l'Àrea A augmenten, i les de les Àrees B i C disminueixen significativament.

En l'Àrea 4, s'observa que les puntuacions de l'Àrea A augmenten, mentre que les de les Àrees B i C es mantenen constants.

En l'Àrea 5, s'observa que les puntuacions de l'Àrea A es mantenen constants, i les de les Àrees B i C augmenten lleugerament, tot i que continuen sent puntuacions baixes.

En l'Àrea 6, és observable el manteniment les puntuacions de l'Àrea A, i la disminució en les puntuacions de les Àrees B i C.

En l'Àrea 7, s'observa el manteniment tant de les puntuacions de l'Àrea A, com les de les Àrees B i C.

En l'Àrea 8, es pot observar la lleugera disminució de les puntuacions de l'Àrea A, i el manteniment en les puntuacions de les Àrees B i C.

8.4.5. Subjecte 5

Àrees

En l'Àrea 1, es pot observar un augment en la puntuació de les estratègies adaptatives (Àrea A), i una davallada de les estratègies desadaptatives (Àrees B i C).

En l'Àrea 2, les puntuacions de l'Àrea A es mantenen constants, mentre que s'observa una lleugera disminució en les Àrees B i C.

En l'Àrea 3, es pot observar un augment en la puntuació de l'Àrea A, i una disminució en les Àrees B i C.

En l'Àrea 4, les puntuacions de l'Àrea A es mantenen constants, mentre que s'observa una lleugera disminució en les Àrees B i C.

En l'Àrea 5, s'observa una davallada en la puntuació de l'Àrea A, i un augment en les Àrees B i C.

En l'Àrea 6, s'observa una lleugera disminució en la puntuació de l'Àrea A, i un augment en les Àrees B i C.

En l'Àrea 7, les puntuacions de l'Àrea A es mantenen constants, mentre que s'observa una disminució en les Àrees B i C.

En l'Àrea 8, s'observen augments de les puntuacions tant de l'Àrea A, com de les Àrees B i C.

8.4.6. Subjecte 6

Àrees

En l'Àrea 1, s'observa un notable augment en les puntuacions de l'Àrea A, mentre que les puntuacions de les Àrees B i C es mantenen constants.

En l'Àrea 2, es mantenen constants tant les puntuacions de l'Àrea A, com les de les Àrees B i C.

En l'Àrea 3, s'observa un notable augment en les puntuacions de l'Àrea A, mentre que les puntuacions de les Àrees B i C es mantenen constants.

En l'Àrea 4, es pot observar un lleuger augment de les puntuacions de l'Àrea A, i una lleugera disminució en les Àrees B i C.

En l'Àrea 5, s'observa un notable augment en les puntuacions de l'Àrea A, i una lleugera disminució en les Àrees B i C.

En l'Àrea 6, les puntuacions de l'Àrea A es mantenen constants, mentre que es pot observar un lleuger augment en les Àrees B i C.

En l'Àrea 7, es pot observar un lleuger augment en les puntuacions de l'Àrea A, mentre que les puntuacions de les Àrees B i C es mantenen constants.

En l'Àrea 8, es mantenen constants tant les puntuacions de l'Àrea A, com les de les Àrees B i C.

8.4.7. Subjecte 7

Àrees

En l'Àrea 1, es pot observar una lleugera disminució en les puntuacions de l'Àrea A, i un augment en les puntuacions de les Àrees B i C.

En l'Àrea 2, es pot observar un lleuger augment en les puntuacions de l'Àrea A, i una davallada en les puntuacions de les Àrees B i C.

En l'Àrea 3, s'observa un lleuger augment en les puntuacions de l'Àrea A, mentre que les Àrees B i C es mantenen constants (com que la puntuació d'aquestes és un 0, l'evolució es valorarà positivament, ja que no hi havia possibilitat de millora).

En l'Àrea 4, es pot observar un lleuger augment en les puntuacions de l'Àrea A, i una disminució en les puntuacions de les Àrees B i C.

En l'Àrea 5, s'observa una disminució en les puntuacions tant de l'Àrea A, com de les Àrees B i C.

En l'Àrea 6, es pot observar una lleugera disminució en les puntuacions de l'Àrea A, i un lleuger augment de les Àrees B i C.

En l'Àrea 7, s'observa un augment en les puntuacions de l'Àrea A, i una davallada de les Àrees B i C.

En l'Àrea 8, es pot observar una lleugera disminució en les puntuacions de l'Àrea A, mentre que les puntuacions de les Àrees B i C es mantenen constants.