

Gent del barri

Joc sobre la soledat
no desitjada

Guia tècnica
per al professorat

Gent del barri

Joc sobre la soledat
no desitjada

1.
Fitxa resum

2.
Materials

3.
Preparació del joc

4.
Com es juga

5.
**Activitat de
reflexió i posada
en comú**

6.
Idees clau

7.
**Cartells
identificadors
d'espais**

8.
**Annex:
Solucions
Enigmes**

Una iniciativa de l'[Obra Social Sant Joan de Déu](#)
amb la col·laboració d'[l'idealúdica](#)

Il·lustracions: [Laia Pérez Argemí](#)

Primera edició: setembre de 2024

TrencaLaSoledat.org

Descripció

GENT DEL BARRI és un joc d'enigmes i reptes dissenyat per implementar-se en l'àmbit escolar que convida als nois i noies a conèixer i reflexionar sobre el fenomen de la soledat no desitjada, una problemàtica que afecta actualment a un 13,4% de la població a Espanya.

Persones destinatàries

Aquest recurs s'adreça a nois i noies de cicle superior de Primària i de primer cicle de Secundària.

La dinàmica de joc és comuna per als dos cicles però cadascun té el seus propis enigmes a resoldre per adaptar-ne la complexitat als participants.

Dinàmica i objectiu

Al llarg de l'activitat, les alumnes i els alumnes coneixeran la vida de 6 veïns i veïnes. Totes elles són persones de diferents edats i gènere que tenen en comú que pateixen soledat no desitjada en alguns moments de la seva vida i que, excepte una d'elles, disposen d'un recurs (objecte personal) que les relaciona amb altres veïns i veïnes i que les ajuda a no sentir-se tan soles.

Mitjançant la consecució de pistes, que aniran recollint a 6 ubicacions de l'escola, i la resolució d'enigmes els nois i noies esbrinaran qui és el veí o veïna al qui li falta l'objecte personal i que, per tant, pateix soledat no desitjada.

Un cop trobat, hauran de pensar propostes i accions que puguin ajudar-lo a fer front a la situació de soledat no desitjada que pateix.

Durada

La dinàmica del joc més l'activitat final de reflexió té una durada d'entre 90 i 120 minuts.

Materials

6 targetes de veí/veïna

Cada targeta presenta un veí o veïna i relata en quin moment sent soledat no desitjada. *Es necessita 1 joc complet de 6 targetes veí/veïna per a cada equip participant.*

6 targetes d'objecte personal + 1 targeta en blanc

Cada objecte pertany a un personatge concret i a través d'aquest es vincula amb un altre veí o veïna, una relació que li permet fer front al sentiment de soledat. *Es necessita 1 joc complet de 6 targetes d'objecte personal per a cada equip participant.*

Sobres mida postal

Es necessiten 6 sobres mida postal per cada equip participant per posar-hi dins les targetes de veí/veïna. Aquest material no està inclòs en el joc, caldrà que els organitzadors els facilitin.

6 targetes d'ubicació i enigma

En una cara la targeta té un enigma o repte a resoldre. L'altra cara està en blanc i cal escriure en cada una el nom de l'espai del centre educatiu on els nois i noies s'hauran d'adreçar per trobar cada sobre. S'han deixat en blanc perquè cada centre pugui adaptar el joc als seus espais.

6 cartells identificadors d'espais

Aquests cartells indiquen sis espais d'una comunitat veïnal fictícia (Parc, Quiosc, Bústies, Ascensor, Porteria i Banc de seure). Cada un d'aquests espais es corresponen amb una ubicació del centre educatiu triada per la persona dinamitzadora.

Guia tècnica pel professorat

Aquesta guia amb l'explicació de tota la dinàmica i com implementar-la.

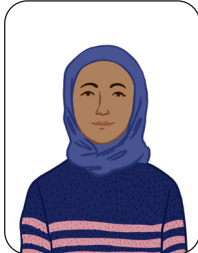
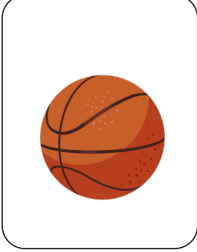
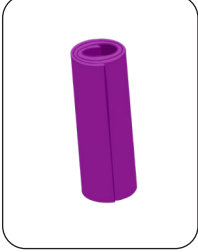
Preparació del joc

Imprimiu un joc complet de 6 fitxes de veí/veïna i de 6 fitxes objecte personal, més 1 tarja d'objecte en blanc, per cada equip participant. Es recomana que els equips siguin d'entre 4-6 alumnes.

Marqueu els 6 sobres de cada equip amb algun tipus d'identificació comuna (com per exemple un número, una lletra, una icona...) perquè puguin identificar el sobre que els pertoca quan els trobin.

Agafeu els 6 sobres corresponents al primer equip i el joc complet de les 6 fitxes de veí/veïna i el de 6 objectes personals. **Retireu** una fitxa d'objecte personal (no importa quin) i després **poseu** dins de cada sobre una fitxa de personatge i una d'objecte personal tenint molta cura de que l'objecte **no** correspongui al personatge del mateix sobre i assignant la targeta en blanc a un del personatges.

En aquest quadre teniu l'objecte que correspon a cada personatge i que per tant no poden coincidir en el mateix sobre.

Pol	Samuel	Sílvia	Íngrid	Fàtima	Antonio
					
					
Pilota	Plat menjar	Màrfega	Comandament videojocs	Llibre	Diari

Atenció! Com que heu retirat una fitxa d'objecte personal, a un dels sobres de cada equip introduïrem la targeta d'objecte en blanc.

Gent del barri

Joc sobre la soledat
no desitjada

Repetiu aquesta operació per a cadascun dels equips. Tingueu cura de retirar un objecte personal diferent en cada equip, ja que d'aquesta manera al final del joc el personatge que pateix soledat no desitjada serà diferent a cada grup i la posada en comú serà més rica i emfatitzarà el missatge que qualsevol persona pot patir soledat no desitjada i que entre tots i totes podem pensar maneres d'ajudar a trencar-la.

Imprimiu els cartells identificadors dels espais d'una comunitat veïnal fictícia.

Escolliu les 6 ubicacions del centre educatiu i identifiqueu cada una amb un cartell.

Col·loqueu en cada ubicació un sobre, no importa quin, per a cada equip.

Imprimiu les 6 fitxes d'ubicació-enigma per a cada un dels equips participants (tingueu cura d'imprimir les fitxes dels enigmes del cicle corresponent). **Anoteu** en cada una de les fitxes d'enigma una de les ubicacions triades on heu deixat els sobres.

Marqueu les 6 fitxes d'ubicació-enigma de cada equip amb el element identificatiu de cadascun (número, lletra...).

Col·loqueu en una taula (la taula de control) les fitxes d'ubicació-enigma fent una pila diferent per cada equip, mostrant el símbol corresponent. Establiu un ordre diferent per cada equip per tal de que cadascun comenci per un lloc diferent i evitar que tot l'alumnat arribi al mateix lloc en el mateix moment.

Feu els equips (d'entre 4 a 6 alumnes) i **adjudiqueu** a cadascun d'ells el seu número o element identificatiu.

Com es juga

1

Es reparteix a cada equip la primera fitxa d'ubicació-enigma de la seva pila.

2

Cada equip s'adreçarà a la ubicació indicada i agafarà el seu sobre sense obrir-lo. A continuació, hauran de resoldre l'enigma de la fitxa d'ubicació.

3

Els equips tornaran a l'espai comú i mostraran la solució de l'enigma a la persona dinamitzadora del joc:

- Si la solució és correcta, se'ls donarà la segona fitxa d'ubicació per a que vagin a buscar el sobre següent.
- Si la solució no és correcta, se'ls animarà a que ho tornin a provar fins que ho aconseguixin.

4

Una vegada aconseguit el 6è sobre i donada la solució del 6è enigma a la persona dinamitzadora, cada equip tornarà a la seva taula o espai designat.

5

Cada equip obrirà llavors els seus 6 sis sobres i llegirà les fitxes dels veïns i veïnes, descobrint com són i quines situacions de soledat no desitjada que pateixen alguns d'ells.

6

A partir d'aquestes històries hauran d'esbrinar quin és l'objecte personal de cadascun d'ells que l'ajuda a relacionar-se amb altres veïns i sentir-se així més acompanyats.

7

Quan emparellin cada personatge amb el seu objecte personal quedarà al descobert que un dels 6 no en té cap (ja que n'hem retirat un prèviament). Aquest serà el veí o veïna de la comunitat de veïns que pateix soledat no desitjada i per al que cal que pensem una manera per ajudar-los a trencar amb aquest sentiment.

Activitat de reflexió i posada en comú

Un cop tots els equips hagin aconseguit els seus sobres farem la posada en comú amb les següents fases:

Reflexió per equips

- Cada equip cadascun identificarà el veí o veïna que pateix soledat no desitjada buscant qui no té un objecte personal. Un cop trobat, llegiran la seva història per tal de conèixer-lo millor.
- Tenint en compte les característiques d'aquest personatge i la seva situació, els nois i noies hauran de pensar i fer un llistat de propostes concretes que puguin ajudar-lo a fer front a la seva vivència de soledat no desitjada i que poden anotar a la targeta en blanc.
- A partir d'aquest llistat de propostes, els nois i noies n'hauran de triar-ne una i, tenint com exemple les fitxes d'objectes personals, representar-la amb un nou objecte.

Posada en comú

- Una vegada tothom ha acabat es farà la posada en comú on cada equip exposarà quin veí o veïna pateix soledat no desitjada i mostrarà la fitxa d'objecte personal que ha pensat argumentant la seva proposta.
- Els altres equips, podran donar la seva opinió sobre la idoneïtat de la proposta triada i també compartir quin objecte tenia el personatge en el seu joc, ja que en cada equip el veí o veïna que pateix la soledat no desitjada serà diferent.
- Com a tancament de l'activitat podem proposar als nois i noies exposin què és allò que han après o els ha sorprès sobre la soledat no desitjada i la seva opinió al respecte.

Idees clau

Aquest apartat pretén ser d'utilitat per al professorat i exposar les idees clau sobre la Soledat No Desitjada de manera que li pugui servir a l'hora de dinamitzar el debat amb el grup d'alumnat.

La soledat no desitjada és una vivència subjectiva que apareix quan una persona se sent menys acompanyada del que li agradaria, és a dir, quan no gaudeix del nombre de relacions interpersonals que voldria tenir o, les que té, no són de la qualitat que necessita.

La soledat no desitjada afecta a totes les edats. De fet, tot i que acostumem a relacionar-la com una problemàtica de les persones grans, són infants i joves el col·lectiu que pateix més soledat no desitjada.

La soledat en sí no és negativa, sempre que la persona se senti a gust en aquesta situació. Tenir estones a soles ens permet descansar física i mentalment, practicar activitats individuals que ens agraden i pensar i reflexionar sobre el nostre ésser.

Les seves conseqüències tenen un impacte tant psicològic (problemes de son, símptomes depressius...) com físic (alteracions del sistema immune, augment de la pressió arterial...).

La soledat no desitjada té, a més, una càrrega social negativa, sol viure's amb vergonya i com un estigma. Per això és important transmetre la idea que tothom pot patir soledat en algun moment de la seva vida.

* Quan a la soledat no desitjada li sumes vulnerabilitat, es multiplica.

Les persones que pertanyen a col·lectius vulnerables com ara les persones en situació de sense llar, amb malaltia mental o amb discapacitat, les persones migrants o la gent gran o en situació de dependència tenen més possibilitats de patir soledat no desitjada. I alhora, el fet de patir-la incrementa el seu risc d'exclusió o empitjora les seves consicions físiques o mentals.

Tots i totes podem ajudar a trencar la soledat de les persones del nostre entorn. Podem incorporar hàbits de salut comunitària per evitar o reduir la soledat no desitjada: com per exemple, reforçar els vincles amb les nostres amistats, familiars i persones properes, mostrar-nos disponibles a escoltar, disposar de temps per socialitzar, tenir converses de qualitat...

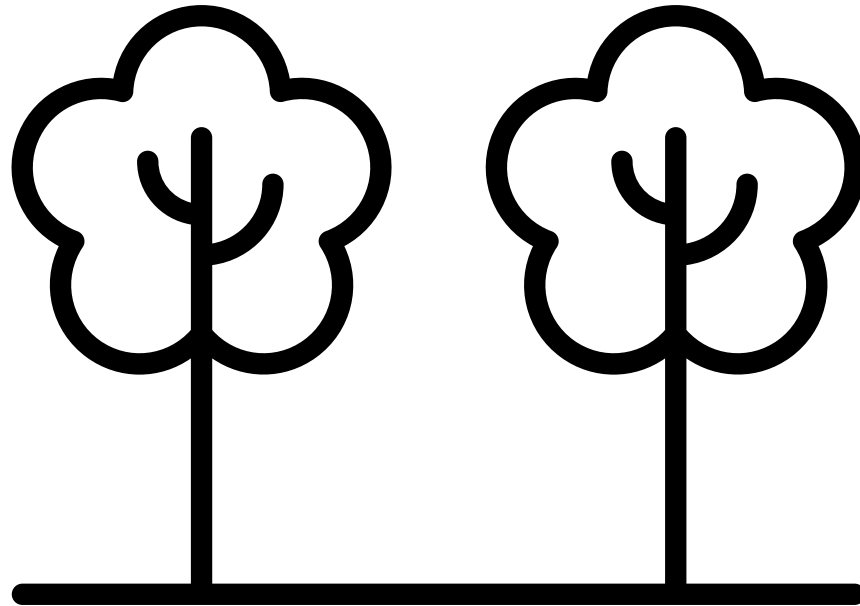
El recolzament mutu, la relació intergeneracional, els serveis públics de proximitat, les xarxes veïnals actives, el temps de treball sostenible amb la vida són factors que també protegeixen contra la soledat no desitjada.

La soledat no desitjada és un problema social i les seves causes no són únicament individuals. Les decisions polítiques, econòmiques i socials poden afavorir que aparegui o que desaparegui o es redueixi.

7.

**Annex:
Cartells
identificadors
d'espais**

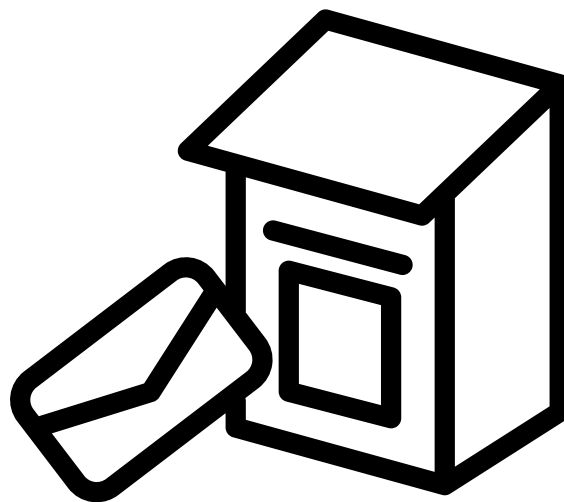
Parc



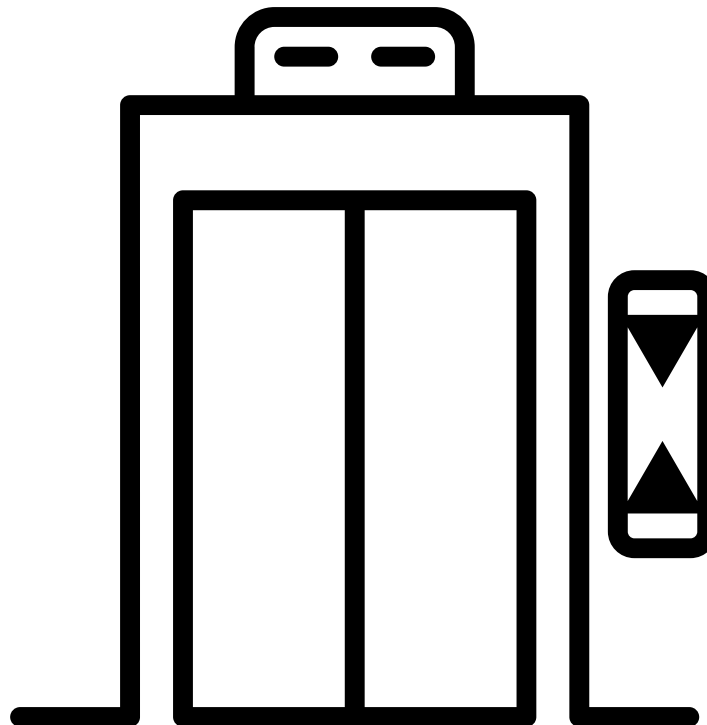
Quiosc



Bústies



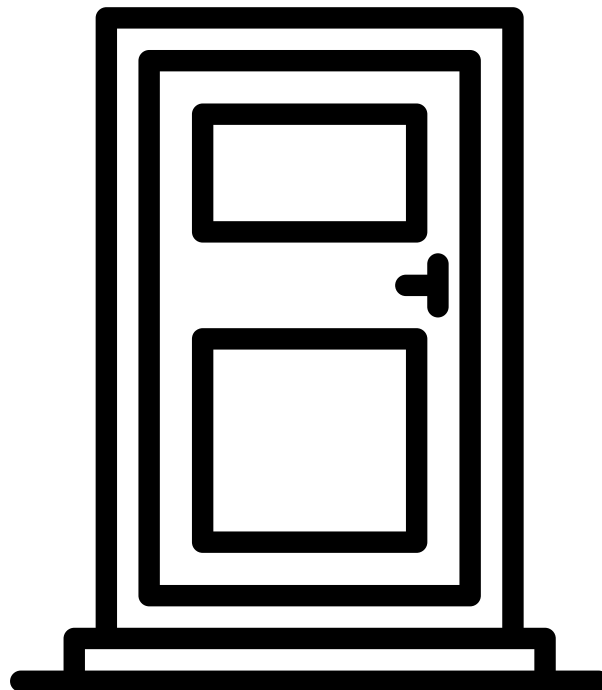
Ascensor



**Gent
del
barri**

Joc sobre la soledat
no desitjada

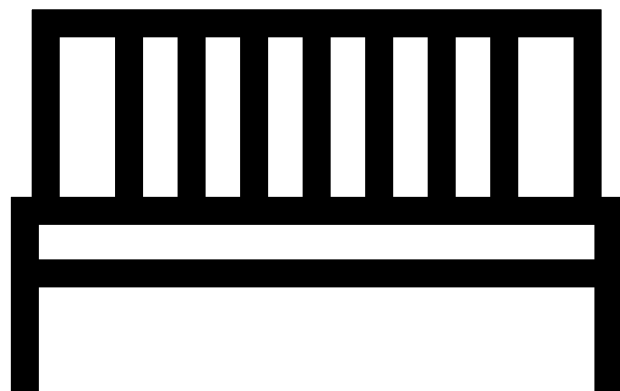
Porteria



**Gent
del
barri**

Joc sobre la soledat
no desitjada

Banc de seure



8.

**Annex :
Solutions
enigmes**

Gent del barri

Joc sobre la soledat
no desitjada

Enigma 1 – Parc

Aquest enigma no te una sola resposta vàlida.

Hi ha algunes de les icones o senyals que clarament promouen la convivència i ajuden a trencar la soledat no desitjada com ara les senyals que indiquen “zona de joc” o “zona de pícnic”.

Altres icones, no estan tan clarament vinculades amb la socialització però, en canvi, podrien arribar a propiciar les relacions entre els usuaris i usuàries com ara el “pipican” i, per tant, també poden considerar-se espais que ajuden a trencar amb la SND.

En el primer enigma, doncs, el que ens interessa és la reflexió que facin els participants, serà potestat del dinamitzador donar per vàlida o no la resposta.

Enigma 2 – Quiosc

Nivell primària

1. Què podem fer quant ens sentim sols? Demanar **AJUDA**.
2. A l'octubre se celebra la Setmana contra la **SOLEDAT** no desitjada.
3. Una persona que pateix soledat, pot sentir-se **TRISTA**.
4. Un de cada **QUATRE** infants se sent sol.
5. La soledat afecta a persones de totes les **EDATS**.

Nivell secundària

1. Quan he de demanar ajut si em sento sol? **SEMPRE**.
2. La soledat no desitjada és un sentiment **SUBJECTIU**.
3. Patir soledat pot afectar la **SALUT** física i mental de qui la pateix.
4. El col·lectiu d'edat que pateix més soledat no desitjada són els i les **JOVES**.
5. La soledat afecta a persones de totes les **EDATS**.

Enigma 3 – Bústies

Aquest enigma és de resposta oberta i per tant no hi ha una única resposta vàlida. La persona dinamitzadora haurà de valorar la idoneïtat de les respostes de l'equi p participant i decidir si dona per vàlida o no la resposta.

Gent del barri

Joc sobre la soledat
no desitjada

Enigma 4 — Ascensor

Nivell primària

Infants i joves són el col·lectiu que més pateix **SOLEDAT**.

Nivell secundària

Les persones **VULNERABLES** tenen major risc de patir soledat no desitjada.

Enigma 5 — Porteria

Aquest enigma també admet diferents solucions. La persona dinamitzadora haurà de valorar si les respostes de l'equip participant responen a l'objectiu de la campanya i si els i les participants són capaces de buscar solucions per ajudar a trencar la soledat no desitjada de les persones del seu entorn. Podeu consultar les idees claus sobre soledat no desitjada d'aquesta guia per tenir arguments que us facilitin el debat i la reflexió.

Enigma 6 — Banc

“La soledat és molt bonica... quan tens algú a qui explicar-li”
Gustavo Adolfo Bécquer

