
*ENVELLIR EN LES NOVES SOCIETATS LONGEVES, IDEES I DINÀMIQUES
PER UNA VIDA AMB SENTIT
Unes pautes per l'acció*

ENVELLIR EN LES NOVES SOCIETATS LONGEVES, IDEES I DINÀMIQUES PER UNA VIDA AMB SENTIT. Unes pautes per l'acció

INTRODUCCIÓ	3
PERQUÈ AQUESTA PROPOSTA?	4
EL PROCÉS QUE DUREM A TERME	7
¿Una visió hedonista o una visió eudaimònica de la vellesa?	7
Sentit de la vida, sentit de la meua vida i propòsit vital	8
El procés en síntesi	10
LES DINÀMIQUES/ELS TALLERS.....	12
El sentit de la vida (Meaning of life)	13
Els objectius	13
Abans de començar:.....	13
Qüestions a tenir en compte per la dinamització	14
DINÀMICA 1. <i>Reflexió col·lectiva. El sentit de tot plegat</i>	15
DINÀMICA 2. <i>Entrevistes amb sentit</i>	19
El sentit de la meua vida (Meaning of my life)	22
Els objectius	22
Abans de començar:.....	22
Qüestions a tenir en compte per la dinamització	23
DINÀMICA 3. <i>La línia de les històries de vida</i>	24
DINÀMICA 4. <i>Els meus valors, els meus plaers</i>	29
El meu propòsit vital (Purpouse of life)	35
Els objectius	35
Abans de començar:.....	35
Qüestions a tenir en compte per la dinamització	36
DINÀMICA 5. <i>Els meus valors, els meus propòsits, les meues accions</i>	37
DINÀMICA 6. <i>El mapa de llegat</i>	43
METODOLOGIA I FONTS BIBLIOGRÀFIQUES	48
Bibliografia	48

INTRODUCCIÓ

En el marc de la nova longevitat que caracteritza el segle XXI, tenim una esperança de vida del voltant de 24 anys un cop complim els 65, un període que supera la quarta part del nostre recorregut vital. Vivim més, i indubtablement, aquesta és una bona notícia. Però, té sentit allargar la vida si no és una “bona vida”? i, què és una “bona vida”? És una vida plena d’activitats? Una vida plena de moments feliços? Una vida amb un sentit i un significat?.

Sigui com sigui, aquesta nova longevitat ens ofereix un escenari nou en el que aquestes preguntes no son en absolut baladí. Ens obliguen no només a repensar la vellesa, sinó les polítiques i els serveis, recursos i projectes dels quals en farem ús en aquesta etapa vital. És per això que aquest projecte planteja un primer abordatge d’aquesta qüestió, i ofereix un seguit de reflexions i dinàmiques que esperem ajudin a obrir camí per a incloure noves mirades, que facilitin una reflexió i permetin aprofundir sobre el sentit de la vida en els serveis i recursos adreçats a les persones grans.

Trobar el sentit a la vida i/o assolir un màxim desenvolupament personal, pot ser un procés complex que les persones duem a terme en el decurs de tota la nostra vida i òbviament requereix d’un esforç, una presa de consciència i un compromís individual, a més d’un seguit de condicions estructurals i materials. És per això que aquesta no és una proposta definitiva ni complerta, no pretén ser una “solució” ni crear un model d’atenció fonamentat en el sentit vital, sinó obrir camí en la reflexió conjunta i en l’exploració de les vies o possibilitats de començar a incorporar noves mirades en l’atenció.

El procés consta d’un primer capítol introductori, en el que s’explica i raona la necessitat de començar a introduir aquesta nova mirada en l’atenció. Seguidament es descriu breument el procés de treball que es planteja introduint un seguit de reflexions conceptuals al respecte. Finalment, es desenvolupa un procés de treball que consta de 6 tallers/dinàmiques complementàries que es divideixen en tres blocs. També es presenta un quadern de materials en el que es detallen els materials necessaris per la realització dels diferents tallers.

PERQUÈ AQUESTA PROPOSTA?

La vellesa, ja no és només un darrer tram curt del nostre recorregut vital, sinó que es tracta d'una quarta part de la nostra existència. Vivim més, i per tant, com diu l'Andrew Scott, tenim més incentius que mai per invertir activament en la nostra salut, les nostres habilitats, les nostres relacions i en tot allò que dona sentit a la nostra vida.

També hem de ser conscients que “envellir” avui dia, no té res a veure amb el que significava fa unes dècades: més enllà de la longevitat, la individualització i la diversitat de trajectòries vitals, la urbanització accelerada, les transformacions culturals i tecnològiques, els canvis en les estructures familiars, la crisi de cures o l'emergència climàtica (entre d'altres) són factors que incideixen directament en la manera de viure la darrera etapa de la vida (Sala Mozos et al., 2023).

És per això que en aquest nou context, cal reflexionar sobre com entenem aquest període de la vida, i qüestionar els models explicatius que actualment vertebraven els recursos, serveis i projectes adreçats a aquesta etapa vital.

El paradigma d'Envelliment Actiu s'entén, a partir de les declaracions de l'OMS l'any 2002, com el procés d'optimitzar les oportunitats de benestar físic, social, psíquic, de participació i seguretat, amb la finalitat de millorar la qualitat de vida i promoure un envelliment saludable (OMS 2002), i sorgeix com una resposta necessària front una lògica que imperava fins aquell moment, i que ens ofería una visió passiva i assistencial de la vellesa. Sens dubte, va suposar un punt d'inflexió en la manera d'entendre l'envelliment, que neix amb l'objectiu de promoure'n nous valors, i integrar el procés d'envelliment com a pilar fonamental en l'elaboració de polítiques.

Aquest procés va implicar, sobretot a escala política, que sorgís una narrativa més “progressista” i que comencés a fer efecte un enfocament basat en els drets humans, que

reconeix plenament la dignitat i els drets de les persones, així com un deure específic d'evitar la discriminació per raó d'edat. En virtut dels principis promoguts pel paradigma d'Envelliment Actiu, les persones grans són considerades com contribuents, així com receptores del desenvolupament i la societat. No obstant això, l'escenari actual posa en evidència les limitacions del model:

- Tot i que a escala conceptual, el “nou model” va ser acceptat i va generar unes noves narratives al voltant de com entenem la “vellesa” i “l’envelliment”, aquesta visió no es va incorporar plenament al nivell més operatiu i l'extensió del paradigma de l'envelliment actiu no ha esdevingut en l'aplicació real i consistent dels principis defensats per l'OMS (Stephens, 2017).
- En paraules d'en Javier Yanguas, el paradigma d'Envelliment Actiu també ha modelat la vellesa i classificat el que podem considerar una “bona vellesa” i una “mala vellesa”. Això és, el que esperem d'un “bon vell” i el que considerem un “mal vell”, centrant aquest bon o mal envellir en l'activitat, i deixant de banda aspectes fonamentals de la vida com ara; els valors, el sentit, el significat, les emocions etc.
- Segons el mateix autor, proposar un únic estàndard de “bona persona gran” és poc realista a més de ser una qüestió generadora de desigualtats i en conseqüència d'injustícia, ja que divideix a la població gran entre aquella població “activa” i la “passiva”, entre els que envelleixen amb “amb bona salut” i els que malauradament ho fan (culpabilitzant-los) amb patologies o limitacions d'autonomia.
- El fet de suposar que totes les persones grans, deuen o poden sostenir nivells d'activitat constants homogeneïtza el col·lectiu desatenent la pluralitat de condicions físiques, emocionals, psíquiques, socioeducatives, econòmiques etc. que es poden donar durant la vellesa.
- L'extensió de la vida les darreres dècades ha desdibuixat el model lineal de tres etapes (formació, treball, jubilació) en favor de trajectòries vitals molt més fragmentades i heterogènies, configurant un nou escenari en el que les persones travessen múltiples fases de transició en diferents moments vitals; processos d'aprenentatge, períodes de cura, moments de descans, d'atur, de participació comunitària, política o social,

redefinicions identitaries etc. Es tracta de processos que no responen a un desenvolupament lineal i, per tant, no encaixen en el model seqüencial de la vida que atribueix determinades qüestions a cada una de les etapes vitals.

Així les coses, avui dia, l'equació "activitat = envelliment exitós" no sembla que doni resposta a les necessitats, demandes i expectatives de les persones grans, i per tant, cal començar a pensar i definir nous models que ens ajudin a dissenyar polítiques i configurar serveis i recursos que donin resposta a les necessitats emergents.

Un desplaçament cap a paradigmes menys normatius, que ens ajudin a ampliar la mirada i que abastin l'heterogeneïtat d'experiències i la diversitat de trajectòries vitals durant la vellesa, posen el sentit, el significat, la capacitat d'agència i els vincles en el centre de les polítiques. És per això que amb aquesta proposta, donem un seguit d'eines adreçades a treballar el sentit vital amb les persones grans, amb l'objectiu que ens permetin explorar i valorar tant el procés, com el resultat. I ens possibiliti així a anar configurant polítiques i programes més adequats a les societats actuals.

Segons en Javier Yanguas (Yanguas 2021).

- El sentit vital pot considerar-se pedra angular del benestar degut a que s'associa a una millor salut física, millor capacitat cognitiva i millor funcionament social i psicològic.
- També està associat a una major capacitat d'autoregulació conductual i una major possibilitat de superar esdeveniments estressants o traumàtics.
- Existeix una correlació entre els sentit vital i la salut associant-lo a una major qualitat de vida: major salut percebuda, major longevitat, menor mortalitat, menor declivi cognitiu i disminució del risc de patir Alzheimer, menor incidència de trastorns psicològics, i menor ideació suïcida (contextos depressius inclosos).

EL PROCÉS QUE DUREM A TERME

El treball sobre el sentit vital esdevé, doncs, una estratègia fonamental per afavorir una vida de qualitat. Ara bé, què és el que dona sentit a les nostres vides? tot el que dona sentit ens fa feliços? És el mateix el sentit de les nostres vides i el significat de l'existència humana? Molts autors i pensadors, des de disciplines com la filosofia o la psicologia, han tractat de desgranar la complexitat que s'amaga darrera aquests conceptes, i d'aportar coneixement i experiència per tal que puguem conèixer i entendre millor les fonts que donen sentit i poden omplir de significat les nostres vides. Sense ànims de ser exhaustives ni pretendre fer una dissertació acurada sobre el tema (que requeriria d'una anàlisi molt més profunda, conceptual i metodològica) desenvolupem a continuació algunes reflexions bàsiques que ens ajudaran comprendre el procés de treball que plantegem.

¿Una visió hedonista o una visió eudaimònica de la vellesa?

Primer de tot, sembla interessant fer una reflexió sobre si el sentit vital va associat a moments feliços o de plaer acumulats (visió hedònica de la vellesa) o si en un altre sentit, vindria associat a la realització i el desenvolupament del nostre potencial com a persones (visió eudaimònica de la vellesa). És a dir, el debat rau en entendre la "bona vida" en trobar la maximització del plaer i evitació del patiment (hedonisme) o en la virtut, la coherència i l'autorealització (eudaimonia).

Es tracta d'un debat que s'ha portat a terme en un el pla filosòfic, i que s'ha reprès des de la psicologia moderna:

- Martin Seligman, des de la psicologia positiva, distingeix entre una "vida plaent" (*pleasant life*), associada a l'hedonisme, i una "vida amb sentit" (*meaningful life*), vinculada a la eudaimonía.

- Ed Diener, d'una altra banda, en les seves recerques sobre el benestar subjectiu (*subjective well-being*), ha mostrat que la satisfacció vital depèn tant de la freqüència de les experiències positives com de la percepció que la pròpia vida és significativa.
- Ryan i Deci, subratllen que la satisfacció de necessitats psicològiques bàsiques (autonomia, competència i vinculació) connecta de manera natural la cerca de plaer amb la realització personal, proposant un marc integrador que transcendeix una visió dicotòmica entre ambdues visions.

La confluència entre allò hedonista i allò eudaimònic ens permet entendre que el sentit de la vida no s'esgota en el plaer i tampoc en una virtut ascètica deslligada del gaudi. Per aquest motiu, en la nostra proposta, busquem la confluència entre ambdues mirades, entenent que no necessàriament tenen que ser visions antagòniques, sinó que poden articular-se conjuntament, obrint la possibilitat d'entendre d'una forma més rica i matisada la forma en la que els éssers humans podem cercar el sentit de la nostra vida.

Sentit de la vida, sentit de la meua vida i propòsit vital

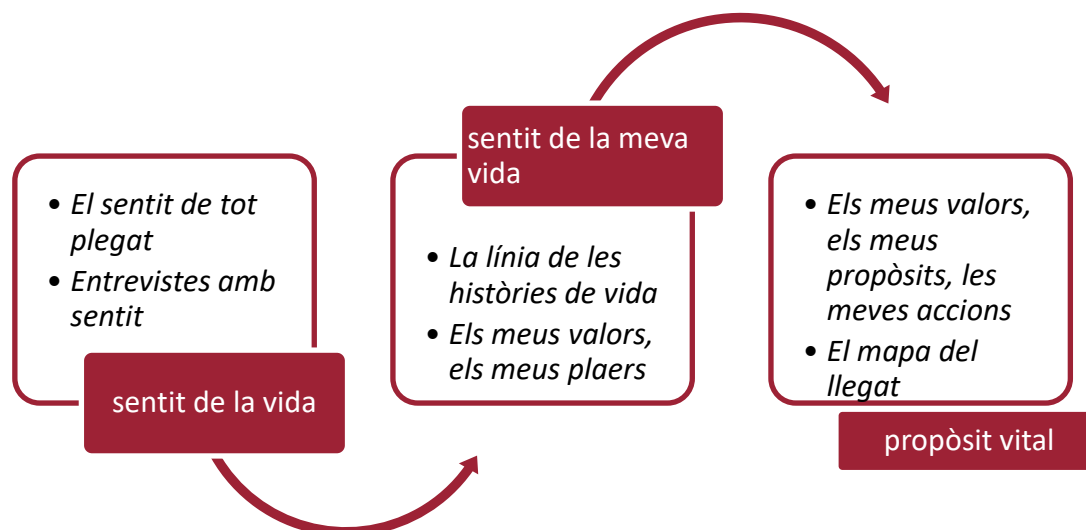
Diferents autors aborden el sentit vital amb enfocaments diversos; alguns filòsofs (Susan Wolf entre d'altres) sostenen que per tal que una vida sigui realment significativa no és suficient amb una vivència subjectiva, i cal una connexió amb projectes objectivament valuosos, d'altres busquen operativitzar els conceptes i aborden el fenomen com a una experiència subjectiva i funcional. En paraules d'en Javier Yanguas, diríem que mentre alguns es centren en el significat, això és, el valor que té o que percebo que té allò que faig o visc, uns altres posen el focus en el propòsit, és a dir, allò que em plantejo que vull aconseguir o que busco. Finalment, també hi ha un grup que fusiona la visió del propòsit i del significat amb una dimensió més afectiva que fa referència a la realització personal (Yanguas 2021).

Amb l'objectiu de simplificar la tasca que tenim per davant i poder organitzar les dinàmiques i propostes de treball de forma seqüencial, pràctica i metodològica, optem per separar tres constructes (Pinazo-Hernandis S. 2024).

- Sentit de la meua vida (*meaning in life*): És subjectiu i ho relacionem amb experiències, metes i valors personals. Ens referim a com les persones trobem o experimentem significat en les nostres pròpies vides. Es pot relacionar amb tres dimensions psicològiques; la coherència (sentir que la nostra vida té un ordre o un sentit), el propòsit (la percepció de tenir metes significatives, una direcció, uns objectius) i el significat existencial (sentir que la nostra vida té un valor i que val la pena ser viscuda).
- El propòsit de vida (*purpose of life*): és una visió més pràctica ja que se centra en el que fem i no en el perquè de la nostra existència. És subjectiu i personal i es refereix a les metes específiques de la nostra vida, que dirigeixen les nostres accions. Podríem entendre-la com una visió més pràctica del significat de la vida, per exemple, “el propòsit de la vida és tenir cura els uns dels altres” o també relacionar-lo a objectius concrets en un temps determinat, “el meu propòsit per a aquest 2025 és...”. És important entendre que el propòsit vital no és únic i inamovible, sinó que pot ser canviant en funció de la nostra etapa vital o situació concreta. Existeixen diversos corrents que aborden el propòsit vital i malgrat aportar enfocaments diferents, moltes coincideixen que tenir un propòsit clar afavoreix el benestar i la resiliència davant les adversitats, ja que ens dona una direcció que estructura les nostres vides, i fins i tot pot transformar aquestes adversitats en experiències realment significatives.
- El sentit o significat de la vida (*meaning of life*): és una qüestió universal, de caràcter més filosòfic potser, que aborda el propòsit i raó última de l'existència humana. Aquesta cerca és habitual en moments de sofriment, de dolor, de pèrdues...i en etapes vitals determinades com l'envelliment, davant la proximitat de la finitud de l'existència. Aquesta qüestió existencial, entre altres, se centra també en què les nostres vides, no sols tenen sentit per a nosaltres mateixos, sinó que també son importants pels altres i per a la societat en general.

El procés en síntesi

El procés que plantejem és un itinerari per les tres dimensions esmentades. Si bé algunes



de les dinàmiques es podrien realitzar de forma aïllada, tot el procediment planteja un recorregut que permet un aprofundiment en el autoconeixement i en la identificació d'aspectes que ajudaran a enriquir la interpretació del significat, el sentit i el propòsit que les persones poden tenir de les seves pròpies vides, passades i presents.

En la primera fase de treball, amb les dinàmiques, El sentit de tot plegat i Entrevistes amb sentit, es busca començar a dialogar sobre el significat que pot tenir la vida. No es tracta de buscar una "resposta correcta", sinó de facilitar un espai d'apertura a l'exploració sobre les creences que ens aporten sentit i significat, alhora que es facilita un espai d'escolta i respecte cap a les creences que aporten significat o sentit a la resta de membres del grup.

En la segona fase de treball, amb les dinàmiques La línia de les històries de vida i Els meus valors els meus plaers es busca en primer lloc posar en valor aspectes que poden ajudar a donar valor i significat al recorregut vital realitzat fins al moment. En segon lloc, es busca obrir un espai d'exploració individual per identificar els valors que aporten significat a les persones.

Finalment, en la tercera fase, amb la dinàmica, Els meus valors, els meus propòsits, les meves accions es busca concretar metes i objectius al voltant dels valors identificats. Amb El mapa del llegat es busca posar en valor els coneixements i les experiències pròpies alhora que es treballa un procés per a afavorir la generativitat com a font de benestar.

LES DINÀMIQUES/ELS TALLERS

El sentit de la vida és quelcom individual i personal, no només és diferent per a cada un de nosaltres sinó que també és dinàmic i pot canviar al llarg de la nostra vida. Allò que ens dona sentit en una etapa determinada de la vida, per exemple la joventut, pot no aportar-nos quasi bé res durant la etapa adulta. Igual com quelcom que ens aporta sentit o valor en un moment donat pot no significar res en un altre moment. A més, pot estar molt condicionat per factors estructurals, culturals, ambientals i pot canviar radicalment degut a un esdeveniment global (per exemple la pandèmia) o vital (per exemple la pèrdua d'un ésser estimat o el desenvolupament d'una malaltia etc.). Tenint això en compte, a continuació es desenvolupen un seguit de propostes per treballar les tres dimensions del sentit de la vida abans esmentades.

Amb el format dels tallers s'ha buscat facilitar l'exploració individual i la interacció grupal, de forma que les persones podran aprofundir al voltant de les seves creences, valors i allò que els aporta significat de forma individual, per compartir amb la resta del grup, generant també la possibilitat d'enriquir la seva mirada, afavorir el sentiment grupal i generar espais de relació i diversió.

Cal que tinguem clar que en l'experiència viva, significat, sentit i propòsit solen entrellaçar-se, i fragmentar-los excessivament pot empobrir la comprensió dels constructes o l'experiència de les persones, per aquest motiu plantejem un procés en el qual cal que tinguem clar que les línies divisòries entre una dimensió i una altra són molt fines i flexibles, i a partir del qual abordem totes tres dimensions entrellaçades buscant una coherència en el procés:

El sentit de la vida (Meaning of life)

Quin és el sentit de la vida és una pregunta universal i abstracta sobre el perquè de l'existència humana en el seu conjunt. Travessa tota la història del pensament humà i és una qüestió que ha sigut objecte d'anàlisi en religions, corrents filosòfiques i psicologia moderna (entre d'altres). Tot i ser una pregunta abstracta, es tracta d'una qüestió que pot ser interessant abordar en grup, ja és una pregunta que tots els éssers humans es fan a si mateixos en algun moment de la vida, i pot donar peu a un apropament de la cerca del propi sentit vital. A més, és molt possible que es qüestionin d'una forma més accentuada durant la vellesa, quan la finitud de la vida s'apropa.

Els objectius

- Generar un espai de reflexió conjunta que afavoreixi el diàleg i el reconeixement dels individus i del grup.
- Generar un espai de confiança i seguretat entre els membres del grup que faciliti l'aprofundiment i les fases posteriors del procés.
- Obrir un diàleg i debat al voltant de les diferents creences i significats que té la vida i l'existència humana pels diferents membres del grup.
- Ampliar mirades i capacitat de comprensió respecte a les diferents creences que poden sostenir el significat de la vida per les diferents persones.
- Indagar de forma individual i grupal sobre les creences que donen significat a la vida de cadascú afavorint l'escolta, l'aprenentatge i el respecte, ampliant la visió individual.

Abans de començar:

- En abordar el sentit de la vida hem de tenir molt clar que no estem abordant una qüestió objectiva sinó que es tracta d'un constructe que inclou elements conceptuals, històrics, culturals, existencials, subjectius etc. Per aquest motiu, el taller i dinàmiques proposades s'orienten a la reflexió individual i conjunta, i al diàleg.
- El sentit de la vida no és una qüestió fixa o estàtica, és a dir, no es tracta de formular la pregunta i obtenir una resposta inamovible sinó que es tracta d'un procés

d'interpretació que cada persona, grup i/o comunitat elabora de forma continuada en continua negociació amb la tradició, el moment històric, les creences pròpies de la persona etc. No hi ha correcte i tampoc incorrecte.

- Amb aquests primers tallers busquem la creació d'espais i marcs de diàlegs orientats a explorar conjuntament, i reflexionar sobre les múltiples interpretacions que les persones podem donar al sentit de la vida. Es tracta, fonamentalment de generar un espai ric i afavorir la distensió.

Qüestions a tenir en compte per la dinamització

- El sentit de la vida no s'imposa, s'explora. Cada persona el descobreix i/o construeix a la seva manera.
- El sentit de la vida és dinàmic. El que ens dona sentit avui pot transformar-se demà. Pot respondre als mateixos paràmetres al llarg de la nostra vida, o canviar radicalment d'un moment a un altre i no serà conseqüència d'haver fet alguna cosa malament sinó de la pròpia experiència vital. No està ni bé, ni malament.
- El sentit de la vida té diferents nivells d'aprofundiment. Amb la nostra proposta no pretenem abordar la qüestió amb profunditat, sinó obrir un procés de reflexió que obri la porta a altres aspectes com la narració (amb valor i significat) de la pròpia biografia i el compromís individual amb projectes vitals propis.

DINÀMICA 1. *Reflexió col·lectiva. El sentit de tot plegat*

Objectiu

- Indagar i reflexionar sobre el sentit de la vida de forma individual i grupal.

Durada

- Es proposa una seqüència de treball que pot oscil·lar entre 2 i 6 hores depenent de factors com; voluntat de la dinamitzadora de dedicar més d'una sessió, la fluïdesa del grup, les ganes d'aprofundir més o menys sobre els diferents aspectes que es proposen etc. Els terminis indicats poden ser orientatius.

Els materials necessaris

- Per la realització d'aquesta dinàmica es proposa utilitzar un seguit d'imatges que es troben al quadren de materials. Es tracta només d'una proposta i la persona dinamitzadora sempre podrà buscar més imatges i substituir les que es proposen, millorar-les o afegir-ne de noves.
- Projectió de les qüestions a tractar (imatges i preguntes) en ppt o semblant.

El procés/l'estructura

- Apertura i generació de clima de confiança (20 minuts):
 - Tothom es col·loca en cercle i asseguts es fa un breu exercici de respiració o relaxació guiada.
 - Es fa una ronda curta i cada participant expressa com arriba al grup (estat d'ànim) i què espera de la sessió (expectativa). Si bé no es tracta d'aprofundir sobre l'estat emocional de les persones, sí es considera rellevant donar un espai a l'expressió i el reconeixement de les emocions.
 - S'expliquen les normes bàsiques de funcionament fent èmfasi en que el grup en si mateix esdevé un espai segur i de confiança, per aquest motiu es demana confidencialitat i respecte;

- Es tracta de fer una reflexió individual i conjunta. Implica compartir creences i mirades personals, per aquest motiu no hi ha cabuda per cap tipus de judici (ni de forma verbal ni mitjançant mirades, rialles o comentaris).
- No hi ha correcte o incorrecte.
- Quan un company o companya està parlant la resta ha d'escoltar en silenci i amb actitud d'escolta activa.
- Si hi ha companys que no han parlat, aquells que vulguin repetir esperen fins que tothom hagi parlat i compartit.
- Es divideix el grup en petits grups de 4-6 persones. Fent la divisió en grups petits es busca la generació d'aquesta confiança i la sensació de seguretat per part dels participants. L'expressió i el diàleg fluïran més fàcilment.
- Seguidament es proposa un treball de debat i reflexió sobre diferents aspectes que es poden relacionar amb el sentit de la vida o la interpretació que podem fer del sentit de la vida. Amb aquest objectiu, es mostrarà en pantalla o s'entregarà a cada grup, una imatge per a incitar a la reflexió.
- A continuació es citen un seguit d'imatges (es poden extreure exemples de diferents imatges del quadern de materials) que poden afavorir la reflexió i el debat sobre diferents aspectes relacionats amb la cerca del sentit de la vida. Cada una de les imatges pot afavorir una reflexió grupal d'uns 40 minuts aproximadament. En funció de la voluntat de la dinamitzadora i/o dels participants, es pot fer una única sessió amb una o dues imatges o seguir aprofundint i fer més sessions amb més imatges.
- Les imatges han de donar pas a la reflexió individual i grupal. A tal efecte es formularà la següent pregunta: *Pensant en la vida i l'existència humana, què ens suggereix aquesta imatge?*. Es donen 5 minuts per tal que cada persona pugui pensar sobre el que la imatge l'inspira. En cas que es consideri necessari, les persones poden escriure o dibuixar en un paper allò que creguin convenient.

▪

- En principi, la pregunta formulada hauria de donar peu a un debat i reflexió continuada. En cas que la pregunta formulada no sigui suficient, a continuació es suggereixen un seguit de preguntes addicionals associades a cada una de les imatges que es proposa. En no tractar-se d'una proposta tancada es poden afegir tantes imatges com es vulgui, i formular tantes preguntes com es consideri.
 - Una imatge que mostri la societat antigament i una imatge que mostri la societat actual en contraposició. Es busca una reflexió al voltant dels valors:
 - *Canvien els valors en funció dels contextos històrics i culturals que vivim?*
 - *Quins són els valors que guiaven la vida antigament i quins són els valors que la guien avui en dia?*
 - *Què trobem a faltar de la vida d'abans?*
 - *Què ha millorat i ens agrada més de la vida d'ara?*
 - Un camí que es perd en l'horitzó: representa la metàfora del viatge de la vida i la incertesa de futur.
 - *Què sabem de la vida? És un viatge?*
 - *Perquè venim al món?*
 - *Podem controlar tot el que ens passa a la vida?*
 - Unes mans de diferents generacions que s'entrellacen; fa referència als vincles com a possible font de sentit.
 - *Són els vincles els que donen sentit a la vida?*
 - *Es important tenir cura els uns als altres?*
 - *Què esperem dels altres?*
 - *Què tenim que oferir a les generacions més joves?*
 - Un capvespre. Fa referència a la finitud de la vida i la bellesa.
 - *Què és la bellesa? Què ens aporta?*
 - *La vida és bella?*
 - *Tot s'acaba en aquesta vida?*
 - *Quin sentit té el cicle de la vida?*
 - Un arbre centenari amb arrels profundes i moltes branques obertes. Les arrels simbolitzen el passat consolidat, allò que hem après. El tronc simbolitza el present, allò que som i que fem en aquests moments, les branques i les fulles simbolitzen la mirada endavant:

- *Com es viu la vida amb el pas del temps?*
 - *Quina és la memòria que emmagatzemem?*
 - *Què ens ajuda a obrir-nos pas en el present?*
 - *Com visualitzem el futur?*
-
- Expressió final de grup: es reparteixen retuladors, revistes, fulls, cartolines a cada grup i cada grup construeix un collage, dibuix o escrit (40 minuts aprox.). És igual el format, el que importa és que entre tots els membres del grup construeixin quelcom que expressi allò que ha sortit en la reflexió grupal
 - Per a acabar, cada grup enganxa la seva cartolina en un paperògraf i comparteix amb la resta el perquè de la seva aportació (20 minuts aprox.).
 - El mural queda a la sala compartida com a representació de les creences, reflexions i valors compartits.

DINÀMICA 2. *Entrevistes amb sentit*

Objectiu

- Afavorir una reflexió individual i compartida sobre el sentit de la vida.

Durada

- 2 hores

Els materials necessaris

- Fulls amb preguntes per realitzar les entrevistes

El procés/l'estructura

- Apertura i benvinguda (15 minuts aprox.)
 - Tothom seu en rotllana i per activar el grup es fa una ronda en la qual cada persona diu el seu nom i una paraula que en aquell mateix moment la persona associï amb el concepte o constructe "vida".
 - Es tornen a repetir les normes bàsiques de funcionament recordant que el grup és i ha de ser un espai segur i de confiança i que per aquest motiu cal:
 - Respectar el torn de paraula i escoltar activament sense interrompre als companys.
 - Garantir la confidencialitat en tot moment.
 - No entrar a aconsellar ni dir el que han de dir o fer les persones, respectar les reflexions i valoracions de cadascú.
 - Un cop més, cal recordar que no hi ha respostes correctes o incorrectes sinó vivències, expressions, opinions i valors que cal escoltar, respectar i valorar.
- Entrevista (1 hora aprox.). Es divideix el grup en grups de tres. L'objectiu és realitzar una entrevista que afavoreixi la reflexió i la indagació a escala individual. Es repartiran els rols de forma que una persona adopta el rol d'entrevistador, una segona el de observadora i l'altra el de persona entrevistada.

- Totes les persones passaran per tots els rols. Es dedicaran 15 minuts a cada entrevista. Per facilitar l'assumpció dels rols durant l'exercici, prèviament s'hauran col·locat uns cartells identificatius en cada cadira: "entrevistadora", "entrevistada", "observadora" de forma que cada cop que s'hagi de canviar el rol, no només es canviarà el rol sinó la cadira.
- La persona entrevistadora i l'observador no podran interrompre a la persona entrevistada, i hauran de donar l'espai i temps que la persona necessiti per reflexionar sobre cada una de les preguntes. En cas que la persona entrevistada no vulgui donar resposta a alguna de les preguntes que li facin, podrà dir "següent", de forma que es podran saltar la pregunta. L'objectiu no és realitzar-les totes sinó reflexionar sobre aquells aspectes que la persona consideri rellevants. Poden ser tots o un.
- Durant l'entrevista, la persona observadora anotarà en un full 3 o 4 paraules clau o frases que consideri importants. En finalitzar l'entrevista farà un retorn, en 3-5 minuts, (evitant el judici i des de l'empatia) del que la persona entrevistada ha expressat, emfatitzant allò que considera més rellevant i començant el retorn amb la frase "entenc que el que és important per a tu és...." Un cop realitzat el retorn es canviaran els rols.
- A continuació algunes preguntes que poden conformar l'entrevista:
 - *Tens algunes creences que siguin importants per tu en aquests moments?*
 - *Han canviat les teves creences al llarg del temps? Perquè?*
 - *Quins son els valors que consideres importants?*
 - *Han canviat els valors que consideres importants al llarg de la teva vida? Perquè?*
 - *En quina mesura les teves creences o valors han acompanyat les decisions que has pres al llarg de la teva vida?*
 - *Quines són les teves "fonts" de força i/o inspiració en els moments difícils? I en els bons?*
 - *A qui admires? Perquè? que has après d'aquesta persona?*

Posada en comú/tancament (30 min aprox.).

En finalitzar el procés cada un dels participants (si vol) haurà de compartir amb la resta del grup:

- Entre 1 i 3 coses que ha descobert sobre sí mateixa fent la reflexió. En cas que no hagi cap descobriment, podrà compartir allò que considera rellevant.
- Entre 1 i 3 coses que els companys o companyes d'entrevista l'han descobert a través de la seva reflexió. En cas que no l'hagin descobert res pot compartir allò que l'ha sorprès o agradat sobre la reflexió dels companys i companyes.

El sentit de la meva vida (Meaning of my life)

Si bé el sentit de la vida fa referència a una dimensió existencial, en el cas del sentit de la meva vida atenem a una dimensió més subjectiva i personal, ja que es relaciona amb el significat que la persona experimenta amb la seva pròpia vida. Les dinàmiques anteriors hauran obert el camí per la reflexió i la indagació individual, apropant la reflexió (sobre tot a partir de la Dinàmica 2) a una esfera més subjectiva i personal. D'aquesta forma, amb les següents dinàmiques es vol aprofundir més en l'experiència individual. Busquem, per un costat, posar en valor les experiències passades, les relacions o esdeveniments importants, i per un altre, buscar donar valor i coherència a la vida present.

Els objectius

- Afavorir la reflexió individual i grupal al voltant de les experiències de vida i recorregut vital de les persones.
- Identificar elements, accions, esdeveniments, processos, projectes etc. que posin en valor la història de vida de les persones aportant significat.
- Ampliar el coneixement i el respecte entre les persones participants del grup a partir del coneixement de les històries de vida.
- Indagar de forma individual i grupal sobre els valors que donen sentit a la vida de cadascú afavorint l'escolta, l'aprenentatge i el respecte.
- Identificar valors que afavoreixin la identificació de propòsits concrets i aportin sentit a la vida de les persones en el present

Abans de començar:

- El sentit de la meva vida, al igual que el sentit de la vida, no és una qüestió fixa o estàtica, es tracta d'un procés individual que la persona fa al llarg del seu recorregut vital, cal tenir molt clar que poden ser qüestions que en el passat donaven sentit, pot ser ara no el donen. Això forma part del procés de la vida.
- Amb les dinàmiques que es proposen durant aquesta fase del procés es busca indagar sobre plaer i significat tant de la vida passada com de la present.

- Es tracta d'una exploració individual i grupal i per tant, no hi ha respostes o expressions correctes i tampoc respostes o expressions incorrectes.

Qüestions a tenir en compte per la dinamització

- Els valors poden canviar al llarg de la vida, pot ser que durant la reflexió ens adonem que els valors que ara considerem importants, no són els mateixos que consideràvem importants en el passat. Forma part de la vida i és un procés natural. Se'ls haurà de repetir als participants tantes vegades com sigui necessari.
- Amb el procés que durem a terme no es tracta de jutjar-nos o realitzar un examen per saber si tenim o prioritzem els valors correctes. Com les persones experimentem el significat de la nostra pròpia vida és quelcom subjectiu i per tant, no hi ha correcte ni incorrecte i tampoc uns valors que siguin millors que uns altres.
- Amb aquest procés, busquem conèixer-nos millor a nosaltres mateixos per posar atenció en allò que considerem important o que és important per nosaltres i avançar en la seva realització.
- L'estructura de treball és orientativa. En cas que les persones identifiquin algun valor o àrea vital que no constin a les activitats podem afegir-los sense problema.
- Els aspectes treballats en la dinàmica 4 serviran per a articular el treball posterior amb al dinàmica 5. Per aquest motiu cal guardar els materials que les persones utilitzin i treballin.

DINÀMICA 3. *La línia de les històries de vida*

Objectiu

- Posar en valor l'experiència i la història de vida de les persones i afavorir el reconeixement mutu.

Durada

- El procés pot dividir-se en dues o tres sessions de 2 hores cada una. Serà més o menys llarg en funció de la mida del grup i el temps que es consideri adient dedicar a cada una de les fases de treball. El terminis que s'indiquen poden ser orientatius.

Els materials necessaris

- Cartolines, retoladors, revistes, tisores, pintures, post-its, i tot allò que es consideri que pot afavorir la creativitat i el joc.
- En grups, s'haurà de dibuixar una línia del temps per etapes vitals. Queda a discreció de la dinamitzadora si es porta el paperògraf en blanc i cada grup la dibuixa, o si es porten les línies dibuixades prèviament.
- Projectió de les qüestions a tractar en ppt o semblant.

El procés/l'estructura

- Apertura i benvinguda (30-40 minuts aprox.).
 - El dia anterior o a través del grup de WhatsApp o mitjà que la dinamitzadora consideri adient s'haurà demanat al grup que cada persona porti un objecte de casa o entorn proper.
 - Tothom seu en rotllana. Per començar i activar el grup es fa una ronda en la qual cada persona diu el seu nom i expressa perquè l'objecte que ha portat té un significat per ell o ella. A tal efecte es poden formular les següents preguntes:

- *Perquè has escollit aquest objecte?*
- *Què representa per a tu en aquests moments de la vida?*
- *Què representava en el passat?*
- Compartir la vivència o importància dels objectes obre la porta a poder començar a identificar aspectes amb significat de la vida de cada una de les persones participants.
- Es tornen a repetir les normes bàsiques de funcionament recordant que el grup és i ha de ser un espai segur i de confiança i que per aquest motiu cal:
 - Respectar el torn de paraula i escoltar activament sense interrompre als companys.
 - Garantir la confidencialitat en tot moment.
 - No entrar a aconsellar ni dir el que han de dir o fer les persones, respectar les reflexions i valoracions de cadascú.
 - Un cop més, cal recordar que no hi ha respostes correctes o incorrectes sinó vivències, expressions, opinions i valors que cal escoltar, respectar i valorar.
- Treball per grups (2 hores aprox.): Es dividirà el grup en petits grups de 3 o 4 persones i es repartiran els materials per cada grup: cartolines, retoladors, revistes, tisores, pintures, post-its, paperògraf etc..., tot allò que es consideri que pot ajudar al desenvolupament de la dinàmica. Les instruccions són les següents:
 - Es repartirà un paperògraf a cada grup i els membres del grup dibuixaran una línia del temps i dividiran la línia en les diferents etapes vitals. Degut a que les persones que conformen el grup poden tenir edats diferents, la línia no respondrà a una cronologia establerta pels anys, sinó a les etapes vitals. Així, es dividirà en: infància, joventut, edat adulta, vellesa. Si les persones participants o algun grup considera oportú dividir la línia en altres termes també serà possible. En cas que es consideri que és preferible portar les línies

amb les etapes dibuixades o impreses amb anterioritat també és una possibilitat que pot facilitar el desenvolupament de la dinàmica.



- Seguidament es donaran les instruccions: Es tracta de traslladar les històries de vida a una línia del temps compartida. Per tal de fer-ho, les persones poden dibuixar, escriure, enganxar cartolines, retalls de revista etc.. Entre d'altres serà important que cada persona pensi en les següents qüestions (per tal de facilitar el desenvolupament de la dinàmica, es poden projectar les qüestions en pantalla o entregar-les impreses en paper a cada grup):
 1. Identifica i trasllada a la línia un mínim de 2 i un màxim de 5 moments importants de la teua vida i reflexiona sobre perquè son importants. Si vols pots afegir una imatge o dibuix que representi cada moment o època.
 2. Identifica i trasllada a la línia un mínim de 2 i un màxim de 5 experiències viscudes que t'hagin reportat algun aprenentatge important o significatiu. Si vols pots afegir una imatge o dibuix que representi cada aprenentatge.
 3. Identifica i trasllada a la línia un mínim de 2 i un màxim de 5 coses, experiències, projectes, moments, decisions etc. de les que et sentis orgullós/a. Si vols pots afegir una imatge o dibuix que representi el aprenentatge.

4. Identifica i trasllada a la línia un mínim de 2 i un màxim de 5 moments, esdeveniments, situacions, experiències etc. que recordes com a moments o experiències felices o que et van reportar plaer i/o benestar. Si vols pots afegir una imatge o dibuix que representi el aprenentatge.
 5. Si hi ha una o dues qüestions que no han tingut cabuda en els plantejaments anteriors dibuixa, escriu o representa com consideris aquest aspecte de la teua vida i trasllada'l a la línia conjunta.
- Les qüestions es tractaran d'una en una, és a dir, no es projectaran totes les qüestions alhora sinó que es projectarà primer la 1 i es donarà el temps que es consideri necessari (es recomana uns 20 minuts com a mínim) per la reflexió individual i el trasllat a la línia comuna de cada una de les qüestions, després es farà el mateix amb la 2 i així successivament. Per fer-ho, cada membre del grup reflexionarà i dibuixarà o escriurà o representarà amb talls de revista etc. en una cartolina o paper cada una de les qüestions que hagi identificat i les compartirà amb la resta a l'hora que les enganxa a la línia comuna.
 - El resultat final serà una línia de vida en la qual es poden veure representades les qüestions que els membres del grup hagin considerat oportú ressaltar de les seves vides. No es tracta de fer una "línia bonica" sinó de que tothom vegi representades les seves aportacions.
 - El tancament del grup (20-30 minuts): en finalitzar el procés amb totes les qüestions, es donarà un temps en el sí dels grups per tal que les persones puguin tancar el procés realitzat i comentar entre elles el que ha significat per elles pensar en aquestes qüestions i compartir-les en grup. També podran reflexionar sobre el que ha suposat escoltar les experiències de les companyes i ressaltar allò que valorin o que els hagi impactat per alguna raó.

Posada en comú/tancament (temps a determinar en funció de la mida del grup).

- Finalment, per tancar el procés, es realitzarà un tancament en grup. A tal efecte, cada grup enganxarà la seva línia del temps en algun lloc de la sala on sigui visible per la resta. Cada un dels membres del grup haurà de pensar en una o dues qüestions de les històries de vida de les companyes del grup que més els ha agradat, ressonat, sorprès o que hagin valorat.
- En funció de la mida del grup aquesta fase tindrà una durada major o menor ja que es considera que cada grup ha de dedicar uns 15 minuts a fer el retorn (5 minuts per persona).

DINÀMICA 4. *Els meus valors, els meus plaers*

Objectius

- Identificar els valors a que aporten significat i aspectes de la vida que aporten plaer o benestar a la vida de cada participant en el moment present.
- Compartir i aprofundir sobre les qüestions identificades a escala grupal.

Durada

- El procés pot dividir-se en dues o tres sessions de 2 hores cada una. Serà més o menys llarg en funció de la mida del grup i el temps que es consideri adient dedicar a cada una de les fases de treball. El terminis que s'indiquen poden ser orientatius.

Els materials necessaris

- Cartolines, retoladors, revistes, tisores, pintures, post-its, i tot allò que es consideri que pot ajudar a la creativitat i el joc.
- Fulls amb el llistat d'àrees vitals i valors per reflexionar a escala individual.
- Fitxes amb àrees vitals, valors i preguntes associades per reflexionar a escala individual.
- Projectió de les qüestions a tractar en ppt o semblant.

El procés/l'estructura

- Apertura i benvinguda (30 minuts aprox.).
 - Tothom seu en rotllana. Per començar i activar el grup es fa una ronda en la qual cada persona diu el seu nom i explica l'origen, significat o alguna història relacionada amb el seu nom. En cas que alguna de les persones no recordi o no tingui cap història associada al seu nom pot inventar un relat, explicar quin significat l'agradaria que tingués el seu nom o dir com li agradaria dir-se (si es que el seu nom no li agrada)

- Es tornen a repetir les normes bàsiques de funcionament recordant que el grup és i ha de ser un espai segur i de confiança i que per aquest motiu cal:
 - Respectar el torn de paraula i escoltar activament sense interrompre als companys.
 - Garantir la confidencialitat en tot moment.
 - No entrar a aconsellar ni dir el que han de dir o fer les persones, respectar les reflexions i valoracions de cadascú.
- Un cop més, cal recordar que no hi ha respostes correctes o incorrectes sinó vivències, expressions, opinions i valors que cal escoltar, respectar i valorar.
- Es comença a donar les instruccions i s'explica quin serà el procés de treball: aquest cop es treballarà sobre els valors que donen significat a la nostra vida i les activitats que ens proporcionen plaer o benestar. El treball a realitzar es divideix en dos parts que es duran a terme en dues o tres sessions.

PART 1 (1.5 h aprox.).

En una primera part es realitzarà una reflexió sobre els valors. Aquest cop, es proposa realitzar, en primer lloc, una reflexió individual. Si bé els diferents autors proposen classificacions diverses, per la realització de la dinàmica proposem una classificació que creiem que pot facilitar el treball posterior:

- En primer lloc es realitzarà una reflexió només sobre les àrees de la vida que consten al quadre, és a dir, els constructes que es mostren a la columna de l'esquerra (relacions humanes, desenvolupament personal, seguretat i cura, espiritualitat, contribució social i ciutadania, gaudi). A tal efecte es mostraran en pantalla i es repartiran full de forma individual amb el llistat de les àrees identificades, i s'explicarà detalladament que inclou cada una de les àrees identificades, demanant que les persones reflexionin de forma individual sobre el que és important i no és tan important per elles. Així, es demanarà que les

persones puntuïn del 1 al 6 per ordre d'importància i significat personal les àrees mostrades. (15-20 minuts).

ÀREES DE LA VIDA	VALORS ASSOCIATS
Relacions humanes	Inclou relacions d'amor o parella, amistat, família, solidaritat, respecte als altres i més relacions que es considerin.
Desenvolupament personal	Inclou aspectes com la llibertat individual, l'aprenentatge i experiència de vida. També engloba la confiança en un mateix, la curiositat, la creativitat i altres que es consideri.
Seguretat i (auto)cura	Inclou aspectes com la salut, el benestar, l'estabilitat i altres que es consideri.
Espiritualitat	Inclou aspectes com la fe, la gratitud, l'esperança i altres que es consideri.
Contribució social i ciutadania	Inclou aspectes com la justícia, la responsabilitat individual, el servei a la comunitat o societat, el compromís amb els altres i altres que es consideri.
Gaudi	Inclou aspectes com l'alegria, la bellesa, la natura, el joc i altres que es consideri.

- En una segona fase es demanarà que les persones s'agrupin en grups de tres o parelles, i es donarà un temps per tal que cada persona expliqui a l'altra l'ordre dels seus valors i el perquè. Cada persona tindrà un temps d'uns 10 minuts per a explicar a l'altra l'ordre dels seus valors i les altres persones no podran

interrompre. Un cop totes hagin exposat l'ordre dels seus valors, es donaran 10 minuts més per tal que les persones dialoguin sobre el que els ha semblat la dinàmica (40 minuts).

- Si es considera adient es pot dedicar 20 o 30 minuts més a fer un tancament en grup, de forma que cada persona pot expressar en una paraula o una frase com l'ha fet sentir el procés de reflexió.

PART 2 (3 h aprox.).

- En la segona part de la dinàmica es demanarà una reflexió no només sobre les àrees de la vida sinó sobre els valors que conformen cada una de les àrees. A tal efecte es seguirà el procediment següent.
 - Tot i que la dinàmica és la continuïtat de la del dia anterior, si es considera adient i nos va poder fer un tancament de grup la sessió passada es pot destinar un temps (entre 20 i 30 minuts) a compartir en grup el efecte que va tenir la reflexió realitzada a la sessió passada. Amb aquest objectiu es pot demanar a les persones que en una paraula o una frase diguin/expressin què els va aportar l'exercici del dia anterior, i en una altra paraula o frase, expressin que esperen del dia o sessió d'avui.
 - Es demanarà a les persones que es col·loquin en grups de tres. Abans, es prepararan un seguit de fitxes per cada una de les àrees vitals. El contingut de les fitxes serà el que es mostra en el quadre següent ,però es dividiran segons àrees vitals, de forma que hi haurà 6 fitxes, una per àrea vital i cada una d'elles amb els valors i les preguntes associades.

RELACIONS HUMANES	AMOR	Quines persones representen aquest valor a la teua vida?
	AMISTAT	Quines amistats han deixat empremta en tu?
	RESPECTE	Com expresses el respecte cap a la resta de persones?
	SOLIDARITAT	En quin moment de la teua vida t'has sentit recolzat pels altres?
DESENVOLUPAMENT PERSONAL	LLIBERTAT	En quins moments sents o has sentit veritable llibertat?
	APRENENTATGE I EXPERIÈNCIA	En quins moments has sentit i/o sents que has après o aprens?
	CONFIANÇA EN UN MATEIX	En quins moments o realitzant quines activitats et sents confiat o confiada?
	CURIOSITAT CREATIVITAT	Quines coses gaudeixes d'aprendre o explorar avui dia? Hi ha quelcom que t'agradi crear, idear, inventar?
SEGURETAT I (AUTO)CURA	SALUT	Què fas i quins hàbits tens per tenir cura de la teua salut?
	BENESTAR	Què et proporciona benestar?
	ESTABILITAT	Què et proporciona o dona seguretat avui dia?
	PROTECCIÓ	Quan et sents protegit o protegida?
ESPIRITUALITAT	FE	Què et sosté en els moments difícils?
	GRATITUT	Anomena alguna cosa per la qual avui estàs o et sents agraït o agraïda
	ESPERANÇA	Què et dona esperança avui dia?
CONTRIBUCIÓ SOCIAL I CIUTADANIA	JUSTÍCIA	Què et sembla just i què et sembla injust?
	RESPONSABILITAT INDIVIDUAL	Quines responsabilitats assumeixes avui dia?
	SERVEI A LA COMUNITAT	Què et fa sentir-te útil en el sí de la teua comunitat/família/grup d'amistats?
	EL COMPROMÍS AMB ELS ALTRES	Anomena entre un i tres compromisos que hagis assumit darrerament
GAUDI	ALEGRIA	Quines coses et fan somriure?
	BELLESA	Què t'agrada contemplar o escoltar? On trobes bellesa?
	JOC/DIVERSIÓ	A què t'agrada jugar? On trobes la diversió?

- S'aniran entregant les fitxes d'una en una de forma que en primer lloc es treballarà sobre les relacions humanes, en segon lloc sobre el desenvolupament personal i així successivament.
- Les persones reflexionaran de forma individual durant 5-10 minuts sobre les preguntes que consten en relació als valors identificats. Poden escriure o dibuixar el que considerin important si ho necessiten. Si bé no es tracta de donar resposta a totes les preguntes, es considera que poden ajudar en la reflexió i també en la concreció d'alguns aspectes relacionats amb la nostra

vida, fet que pot facilitar la pressa de consciència sobre aspectes que pot ser no havíem valorat amb anterioritat.

- Un cop feta la reflexió individual, compartiran amb el grup la seva reflexió. Al igual que en dinàmiques anteriors, cada persona tindrà un temps del voltant de 5 minuts per a exposar la seva reflexió i les altres no podran interrompre i hauran d'escoltar de forma activa i empàtica. Només passats els 5 minuts podran fer un retorn, si ho consideren, començant la frase amb "entenc que el que és important per tu en relació a aquest valors és...."
- Aquesta dinàmica de funcionament es repetirà amb les 6 àrees de la vida identificades.

Posada en comú/tancament (30 min aprox.).

- En finalitzar el procés cada un dels participants (si vol) haurà de compartir amb la resta del grup:
 - Entre 1 i 3 coses que ha descobert sobre sí mateixa fent la reflexió. En cas que no hagi cap descobriment, podrà compartir allò que considera rellevant.
 - Entre 1 i 3 coses que els companys o companyes d'entrevista l'han descobert a través de la seva reflexió. En cas que no hagin descobert res, pot compartir allò que l'ha sorprès o agradat sobre la reflexió dels companys i companyes.

El meu propòsit vital (Purpouse of life)

Els objectius

- Afavorir la reflexió individual i grupal al voltant dels propòsits que esdevenen dels valors i aspectes identificats en les fases de treball anterior.
- Identificar i posar en valor experiències i coneixements de vida i afavorir actituds que ens poden ajudar a realitzar un propòsit. .
- Afavorir la cooperació i les relacions en el sí del grup per la realització dels propòsits que es defineixin.
- Ampliar el coneixement i el respecte entre les persones participants del grup.

Abans de començar:

- En treballar el propòsit vital abordem la dimensió, pot ser, menys complexa del procés plantejat, ja que no es tracta d'analitzar els "perquè" sinó de definir un "què". Això no obstant, per tal que realment aportí sentit, no es tracta només de definir un seguit d'objectius o metes, si no de definir-les associant-les a uns valors. És per això que les activitats que plantegem en aquesta darrera part del procés, venen associades al procés realitzat prèviament.
- Tenir un propòsit o un seguit de propòsits clars, no només aporta ordre i estructura a la nostra vida sinó que la dota de sentit i fins i tot, tal i com deia en Viktor Frankl, tenir un propòsit clar no només ens pot ajudar a superar les adversitats, sinó que, especialment durant l'envelliment, pot tornar les experiències adverses o complicades en significatives.
- En l'abordatge del propòsit vital, no atenem únicament a la dimensió més individual, sinó que afavorim la interacció amb els altres en la seva definició per tal d'augmentar el respecte, el reconeixement mutu, i la cohesió grupal.

Qüestions a tenir en compte per la dinamització

- En les sessions anteriors hem treballat sobre els valors que guien les decisions que prenem a la nostra vida, les accions que realitzem i la forma que tenim de relacionar-nos. Amb el treball de concreció sobre el propòsit volem tornar a reflexionar sobre la importància que tenen aquests valors per nosaltres i buscar vies o mitjans per poder viure'ls en el present i enfortir el sentit de la nostra vida.
- Durant el procés serà interessant emfatitzar que estem arribant al final del procés i que per aquest motiu, aquesta darrera part ofereix un seguit d'eines pràctiques que poden seguir utilitzant amb amigues, altres membres del grup, en família o de forma individual per tal d'anar definint i concretant activitats que els ajudarà a realitzar el seu propòsit.
- També cal emfatitzar que el propòsit pot ser canviant i per tant es tracta d'exercicis que poden repetir tantes vegades com vulguin, en diferents contextos i inclús acotant-los a un moment temporal determinat (per exemple, en començar un any nou).
- Com que es farà referència als valors identificats en sessions passades, experiències o aprenentatges vitals convindrà rescatar o tenir a mà, almenys, el material treballat en les dinàmiques 3 i 4.

DINÀMICA 5. *Els meus valors, els meus propòsits, les meves accions*

Objectiu

- Concretar, a partir de la identificació de les àrees vitals i valors més significatives per cada persona (dinàmiques anteriors) un o un seguit de propòsits vitals actuals i un seguit d'accions a realitzar per tal d'assolir-los.

Durada

- El procés pot dividir-se en dues sessions de 2 hores cada una. Serà més o menys llarg en funció de la mida del grup, i el temps que es consideri adient dedicar a cada una de les fases de treball, així com el nombre de valors que es decideixi treballar. El terminis que s'indiquen poden ser orientatius.

Els materials necessaris

- Retoladors de diferents colors i tot allò que es consideri que pot ajudar a la creativitat i el joc.
- Fulls amb el llistat d'àrees vitals puntuades en la dinàmica 4.
- Fulls amb llistat de valors.
- Fitxes amb àrees vitals, valors i preguntes associades per reflexionar a escala individual.
- Projectió de les qüestions a tractar (valors, preguntes a formular etc.) en ppt o semblant.

El procés/l'estructura

- Apertura i benvinguda (30-40 minuts aprox.).
 - Es recuperen les àrees de vida puntuades en les sessions anteriors i tothom seu en rotllana amb el full i la seva puntuació. Per començar, es fa una ronda

en la qual cada persona recorda, explicant al grup molt breument, quina va estar la seva puntuació. En pantalla es mostraran els valors associats a cada una de les àrees vitals per tal que les persones recordin a què elements s'associaven cada una de les àrees vitals.

ÀREES DE LA VIDA	VALORS ASSOCIATS
Relacions humanes	Inclou relacions d'amor o parella, amistat, família, solidaritat, respecte als altres i més relacions que es considerin.
Desenvolupament personal	Inclou aspectes com la llibertat individual, l'aprenentatge i experiència de vida. També engloba la confiança en un mateix, la curiositat, la creativitat i altres que es consideri.
Seguretat i (auto)cura	Inclou aspectes com la salut, el benestar, l'estabilitat i altres que es consideri.
Espiritualitat	Inclou aspectes como la fe, la gratitud, l'esperança i altres que es consideri.
Contribució social i ciutadania	Inclou aspectes como la justícia, la responsabilitat individual , el servei a la comunitat o societat, el compromís amb els altres i altres que es consideri.
Gaudi	Inclou aspectes com l'alegria, la bellesa, la natura, el joc i altres que es consideri.

- Es tornen a repetir les normes bàsiques de funcionament recordant que el grup és i ha de ser un espai segur i de confiança i que per aquest motiu cal:

- Respectar el torn de paraula i escoltar activament sense interrompre als companys.
- Garantir la confidencialitat en tot moment.
- No entrar a aconsellar ni dir el que han de dir o fer les persones, respectar les reflexions i valoracions de cadascú.
- Un cop més, cal recordar que no hi ha respostes correctes o incorrectes sinó vivències, expressions, opinions i valors que cal escoltar, respectar i valorar.
- Es comença a donar les instruccions i s'explica quin serà el procés de treball: aquest cop es centrarà en els valors associats a cada una de les àrees vitals. El treball a realitzar es dividirà en dues parts:

PART 1. (45-60 min).

- Es tracta de que facin una selecció entre els diferents valors que es mostren en pantalla. Es mostrarà en pantalla i es repartirà un full amb un llistat o una taula que incorpori tots els valors. En els propers 10 minuts, les persones participants hauran de seleccionar 6 valors de tots els que es mostren en la taula, per fer-ho, els marcaran subratllant-los o fent una rodona al voltant del valor seleccionat. És igual si aquests valors responen a una mateixa àrea vital o no. El criteri ha de ser la importància que cada persona dona als diferents valors. Un cop més, caldrà recordar que no hi ha valors correctes i valors incorrectes, ni tampoc uns valors millors que uns altres. Es tracta d'un procés subjectiu i individual que ens permetrà conèixer-nos millor a nosaltres mateixos.

AMOR	AMISTAT	RESPECTE	SOLIDARITAT	LLIBERTAT	APRENENTAGE I ESPERIÈNCIA
CONFIANÇA	CURIOSITAT	CREATIVITAT	SALUT	BENESTAR	ESTABILITAT
PROTECCIÓ	FE	GRATITUD	ESPERANÇA	JUSTÍCIA	RESPONSABILITAT
SERVEI A LA COMUNITAT	COMPROMÍS AMB ELS ALTRES	ALEGRIA	BELLESA	JOC/DIVERSIÓ	ALTRES

- Un cop realitzada aquesta primera selecció, es conduirà una segona selecció i es demanarà a les persones participants que en els següents 5 minuts, entre els sis valors seleccionats, seleccionin els tres més importants per elles. Aquest cop els marcaran amb retoladors de diferents colors. Per tal de facilitar aquesta reflexió es formularà la següent pregunta:

Que tres valors no pots deixar de viure si vols continuar sent tu mateix/a?

- Un cop s'han seleccionat els tres valors més importants, les persones es dividiran en parelles o grups de tres i, en els propers 15 minuts, se'ls demanarà que reflexionin, de forma individual, sobre les següents preguntes, associant-les al valor que consideren més important per elles.

En quin moment de la teva vida (passada o present) sents o has sentit que viues o vius plenament aquest valor?

Què vas aprendre o què has après d'aquella/aquesta experiència?

- En cas que es consideri convenient o necessari, es pot realitzar el mateix procés sobre els tres valors escollits, allargar la sessió o dedicar més d'una sessió a aquesta tasca. Queda a discreció de la dinamitzadora i el grup. En cas que es consideri que es pot allargar massa o pot resultar repetitiu es treballarà sobre un dels valors (el més important per elles) convidant-los a que facin el mateix exercici pel seu compte o amb amigues amb la resta de valors identificats.
- En realitzar aquesta reflexió es connecta el valor amb moments amb sentit i aprenentatges que ens poden ajudar a realitzar-los en el moment present (en cas que no ho estiguem fent).
- Un cop realitzada la reflexió individual, cada membre del grup comparteix amb la resta la reflexió realitzada al voltant del valor escollit. Un cop més, es demana als membres del grup que no interrompin ni diguin res durant l'exposició dels altres membres del grup. Cada persona tindrà 5 minuts per explicar la seva experiència. Només quan hagi acabat, podran fer-li un retorn, un cop més fent èmfasi en allò que la persona considera important i utilitzant la frase "entenc que el que va ser important per tu d'aquella experiència és...".

PART 2 (45-60 min aprox.).

- La segona part del treball a realitzar rau en la definició d'accions, què, associant-les als valors, ens ajudaran a concretar el propòsit. A tal efecte es mantenen als mateixos grups que en la fase anterior. Aquest cop es demana a les persones que adoptin el rol d'entrevistador i entrevistada (en cas que els grups siguin de tres persones també hi haurà una persona observadora): La persona entrevistadora formularà una per una les següents preguntes. Només quan la persona entrevistada hagi donat resposta a la pregunta formulada passarà a la següent:

Quina Acció pots realitzar aquesta setmana per a viure o desenvolupar el valor.....?

Quin primer pas podries donar demà mateix?

Necessites ajuda o suport d'algú per realitzar-lo?

Et podem ajudar nosaltres en alguna cosa?

Quina acció pots realitzar en els propers mesos per viure o desenvolupar el valor.....?

Necessites ajuda o suport d'algú per realitzar-lo?

Et podem ajudar nosaltres en alguna cosa?

- El temps que es dedicarà a afavorir la reflexió de cada persona serà d'un mínim de 15 minuts. d'aquesta forma es treballarà en grups petits un total de 45- 50 minuts.

Posada en comú/tancament (30 min aprox.).

- Per tancar la sessió es tornarà al format de grup plenari. La dinamitzadora explicarà que amb aquest treball no volem només quedar-nos amb la feina feta en el sí del grup, sinó que es tracta d'una eina o mètode que ens pot ajudar a planificar i executar accions que ens portin a realitzar el nostre propòsit.
- Un cop dit això es demanarà als participants que en una ronda cada un expressi el que l'ha aportat la dinàmica realitzada i comparteixi amb la resta si farà o té ganes de realitzar el mateix exercici (o un treball semblant) amb la resta de valors identificats.

DINÀMICA 6. *El mapa de llegat*

Objectius

- Tancar el procés realitzat fins al moment lligant les diferents dimensions tractades: significat, sentit, propòsit.
- Identificar i posar en valor coneixements/sabers i experiències vitals importants per les persones.
- Definir un propòsit que permeti desenvolupar la generativitat com a font de benestar.

Durada

- El procés pot dividir-se en dues sessions de 1,5 hores cada una. Serà més o menys llarg en funció de la mida del grup, i el temps que es consideri adient dedicar a cada una de les fases de treball. Els terminis que s'indiquen poden ser orientatius

Els materials necessaris

- Cartolines, retoladors, revistes, tisores, pintures, post-its de diferents colors, i tot allò que es consideri que pot ajudar a la creativitat i el joc.
- Fulls amb el amb preguntes per reflexionar a escala individual.
- Fitxes amb àrees vitals, valors i preguntes associades per reflexionar a escala individual.
- Projectió de les qüestions a tractar en ppt o semblant.

El procés/l'estructura

- Apertura i benvinguda (30 minuts aprox.).
 - Per començar, es realitzarà la dinàmica de la *tafaneria*. S'aparten les cadires i es demana a les persones participants que caminin per la sala sense seguir cap ordre. Així, en el moment que es creuin amb una altra persona actuaran

com si es trobessin al carrer de forma espontània, i després d'un "Hola! Com estàs?" expressaran una aprenentatge que han adquirit durant el procés realitzat fins el moment o un descobriment (positiu i bonic) que han fet sobre una altra persona. L'essència de la dinàmica rau en fer-ho, però amb un to tafaer. A tal efecte hauran de començar la frase amb "escolta, sabies que..." o "m'he assabentat que el/la...." o quelcom semblant. Un cop han compartit una qüestió cadascú, s'acomiaran i seguiran caminant per la sala fins que es trobin amb algú altre i comparteixin; o bé la mateixa qüestió, o bé la qüestió que els ha comentat la persona amb la que s'han creuat abans. O bé una altra qüestió que considerin important compartir.

- En cas que hagi alguna persona amb mobilitat reduïda o alguna altra dificultat que impliqui dificultats per caminar per la sala, aquesta persona romandrà asseguda, i la resta caminaran assegurant que també es creuen i tafanegen amb ella.
- Si les persones estan gaudint i es valora adient, la dinàmica es pot allargar fins que totes les persones s'han creuat, en cas que no es cregui convenient, no cal allargar-la fins que tothom s'hagi trobat. L'objectiu no és que tothom comparteixi amb tothom, sinó que es recordin les qüestions importants, i es posi en valor el procés (tant d'un o una mateixa com dels altres) però d'una forma divertida i activant el cos i la ment per la propera dinàmica.
- Quan es cregui convenient es demana a les persones que vagin buscant el seu lloc i tornin a les seves cadires.
- Es comença amb l'explicació del procés. En aquest cas, cal remarcar que amb el procés realitzat fins el moment, hem repassat les nostres creences i els valors i que amb la dinàmica següent es tracta de continuar treballant amb les creences i els valors però incloure també les nostres experiències i el nostre coneixement.

PART 1 (1,5 h aprox.):

- Es dividirà el grup en grups de 4 o 5 persones i es repartiran cartolines i post-its de tres colors diferents de forma individual, de forma que cada persona tindrà una cartolina i post-its de tres colors diferents, a més de bolígrafs o retoladors:
 - En primer lloc es demanarà a les persones que escriguin en el centre de la cartolina els tres valors essencials identificats en la sessió passada. Un cop els hagin escrit, en grup i mitjançant un diàleg d'uns 10 minuts, tornen a recordar perquè els valors identificats són importants per cada una d'elles.
 - Acte seguit se'ls demanarà que tornin a la reflexió individual i que escriguin en els post-its les qüestions que s'indiquen a continuació.
 - En els post -ts grocs escriurem “Què sabem? Què ens agrada fer?”. Ens referim a aspectes com ara; cuinar, qualsevol ofici, diferents habilitats, coneixements tipus horticultura, història, fotografia, esports, art etc.
 - En els pot-its roses escriurem “experiències que van deixar petjada i aprenentatges de vida”. Ens referim a qüestions com ara; viatges, assoliments, superacions, canvis de feina, consells que podem donar, lliçons que hem après i podem transmetre etc. En cas que no recordin o sentin que en els ve cap ni una al cap, podran apropar-se a les línies de històries de vida que es van construir/dibuixar en la dinàmica 4.
- Alhora que es reparteixen les cartolines i els post-its també es reparteixen retoladors o bolígrafs, de forma que cada persona podrà anar escrivint en els post-its i pegant-los en la cartolina al voltant del valor que creguin que correspon. Pel desenvolupament d'aquesta fase de treball es recomana una dedicació de uns 30 minuts.
- En finalitzar aquesta fase, cada persona tindrà tres valors i un seguit de coneixements i experiències associades a aquests valors. En aquest moment, es donaran 15 minuts per tal que les persones comparteixin el procés que han realitzat en el sí dels grups.

PART 2 (1,5 h aprox.):

- En una segona fase, les persones recuperaran la seva cartolina. Amb la cartolina en mà, també se'ls donarà un full i es projectaran en pantalla la següents preguntes:

De tot el què he indicat, que és allò que m'agradaria deixar com a llegat o transmetre?

A qui voldria deixar-li o transmetre? Als meus nets, als meus fills, les meves amistats, les generacions futures, la comunitat, altres...

Com voldria transmetre aquest coneixement i aquestes experiències? Escrivint, fent voluntariat, implicant-me en la comunitat, ensenyant, donant suport, cuidant...

Necessito ajuda? Si és així com em pot ajudar el grup a fer-ho?

- Les persones tornaran a fer un treball en grups d'unes 4-5 persones. Queda a discreció de la dinamitzadora respectar els grups de la fase anterior i provar de crear-ne de nous.
- Es donarà un temps d'uns 15 minuts per tal que les persones reflexionin sobre les preguntes i un cop passats els 15 minuts es procedirà a que en els grups, cada persona expliqui (en 10 minuts) a la resta el que ha pensat. En aquest cas, es donarà la següent consigna "si una persona no troba resposta a una de les preguntes, mentre estigui fent el seu relat, pot demanar ajuda al grup amb la frase "no sé com voldria o que m'agradaria... m'ajudeu a acabar de definir-me?". Així a resta del grup podrà fer propostes que facilitin el procés que la persona està realitzant. El grup només participarà en el relat de la persona en cas que ho demani expressament.

Posada en comú/tancament (30 min aprox.).

- Per tancar el procés la persona dinamitzadora aclarirà que amb aquest procés hem construït un mapa de llegat personalitzat que inclou:
 - Els nostres valors més importants per nosaltres (al centre).

- Les experiències i coneixements (associades als valors).
- Hem aconseguit definir que és allò que ens agradaria transmetre
- I hem definit com volem fer-ho.
- Es convidarà a que cada persona (sempre que vulguin) comparteixin la seva experiència amb la resta i expliquin en uns 3 minuts el seu mapa de llegat.

METODOLOGIA I FONTS BIBLIOGRÀFIQUES

El contingut d'aquest dossier ha estat concebut per obrir processos de reflexió i facilitar coneixement i eines a persones dinamitzadores d'espais de gent gran i que aquest pugui ser utilitzat de manera pràctica i operativa. Amb aquest objecte, s'ha partit del coneixement i experiència pròpia de la consultora (Elisa Sala Mozos) en el recorregut de 12 anys de treball de recerca i pràctica, l'anàlisi bibliogràfica i de fonts secundàries (lectures i blogs, pàgines web, guies projectes, iniciatives etc.) i la integració d'eines d'Intel·ligència Artificial Generativa (Chatgpt i Perplexity gratuïts) i criteris d'anàlisi crítica fonamentades en el coneixement i fonts prèviament esmentades.

Bibliografia

- Diener Ed (1984). *What is subjective well being?* . University of Illinois at Champaign-Urbana
- Martín Barranco María (2021). Mala de acostarme. Guía de (auto)cuidados. Instituto Canario de Igualdad (ICI)
- Pinazo Herandis S. (2024) *¿Por que debemos hablar del sentido de la vida en la vejez?¿Se relaciona con la soledad? ¿Y con la ideación suicida de las personas mayores?* Geriatricarea 2024.
- Ryan Richard M. & Deci Edward L. (2000) *La teoría de la autodeterminación y la facilitación de la motivación intrínseca, el desarrollo social y el bienestar*. American Psychologist.
- Sala Mozos E. Et al. (2021) *Climate Resilient Care for older people in the context of the Global Green New Deal and Just Transition*. C40-Cities.
- Seligman Martin E.P (2011). *La vida que florece*. Ediciones B.
- Yanguas, J. (2021). *Pasos hacia una nueva vejez*. Ediciones Destino