

PROJECTE UBUNTU-Atenció Psicosocial en Grup.

L'actual situació de crisi econòmica fa que diferents factors de risc d'exclusió social es mantinguin en el temps: atur, manca d'ingressos econòmics estables, desestructuració familiar... factors que es van incrementant i acceleren una roda de desmotivació, de baixa autoestima i manca de perspectives de futur, que veiem que, si no es treballen, acaben generant en problemes de salut a les persones que s'adrecen a Càritas sol·licitant ajut: depressió, trastorns d'ansietat, trastorns de l'estat d'ànim, abús de substàncies...

El Projecte Ubuntu, com a eina d'intervenció psicosocial, vol millorar l'autoestima i la motivació de les persones que s'apropen a Càritas i es troben en un moment emocional delicat, amb repercussions directes en la seva actitud davant la situació de vulnerabilitat que presenta.

Els objectius del projecte són:

Objectiu General:

- Facilitar la inclusió social a la comunitat de persones en risc social millorant la seva salut emocional.

Objectius Específics:

- 1- Promoure l'autoconeixement dels participants potenciant una autoestima adequada.
- 2- Possibilitar als participants l'aprenentatge d'estratègies d'afrontament a situacions futures adverses.
- 3- Evitar la complicació de trastorns de salut mental amb la detecció i intervenció precoç i preventiva.
- 4- Millorar les relacions intrapersonals (amb ells mateixos) i interpersonals (amb els altres) dels participants.
- 5- Possibilitar l'intercanvi d'experiències, la creació de xarxes personals i la cohesió grupal.
- 6- Empoderar el grup perquè creï les seves pròpies estratègies d'autoajuda i de participació/resposta comunitària.
- 7- Articular el projecte al territori realitzant un treball en xarxa coordinat amb els diferents agents socials i de salut de l'entorn.
- 8- Impulsar la participació de la comunitat mitjançant la implicació de les Càritas locals i de voluntariat social format.

Es parteix d'una metodologia participativa i grupal on les persones són al centre de la nostra intervenció: són les protagonistes i es co-responsabilitzen del seu propi procés partint de les seves necessitats i potencialitat.

Autoconeixement, gestió d'emocions, culpa, autoestima, gestió del temps, habilitats socials, tècniques de relaxació, eines de gestió de l'estrès, resolució de conflictes entre d'altres, són alguns dels temes que es treballaran en grups de 10 a 12 persones.