

Proxecto comunitario para o coidado da saúde mental
dos nenos, nenas, mozos, mozas e maiores

Os gardiáns e gardiás do arco da vella





Os gardiáns e gardiás do arco da vella

Proxecto para o coidado da saúde mental dos nenos, nenas, mozos, mozas e maiores

Autoría: Fátima López Rodríguez (G-02712)

Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia

Grupo de Intervención Psicolóxica en Catástrofes e Emerxencias (GIPCE)

Rúa Espiñeira 10, Baixo
15706 Santiago de Compostela (A Coruña)

www.copgalicia.gal | copgalicia@copgalicia.gal | +34 981 534 049

Maio de 2020

Introdución

Actualmente o mundo enteiro está afrontando unha pandemia sen precedentes. Esta situación de emerxencia global pola COVID-19 supón un grande impacto para toda a comunidade.

Ademais, esta catástrofe ten unhas características especiais:

- Alóngase no tempo sen data de fin.
- A ameaza é invisible.
- Toda a comunidade está exposta, hai unha perda da liberdade de movementos.
- Novos modos de vivir os días.

Todo isto fai que a nosa saúde mental se vexa exposta ao impacto do estrés continuado e a un maior risco de desenvolver sintomatoloxía postraumática.

A comunidade pode converterse nun factor altamente protector da saúde mental e un catalizador do crecemento e da resiliencia.

Para iso, os seus habitantes e representantes, TODOS E TODAS A UNHA, temos que tecer redes de colaboración e compromiso, coa intención de:

- Velar polo ben común.
- O coidado das persoas máis vulnerables.
- A recuperación das dinámicas sociais desde un sentido de esperanza realista.



Este proxecto está inspirado en:

- Un modo de entender a vida e as relacións e de como a crise COVID-19 impacta nela.
- Catro intencións:
 - O amor e a confianza na nosa humanidade como comunidade
 - O amor e o agradecemento á vida e ao noso planeta.
 - O coidado e a honra de todo o que somos e todo o que se nos deu.
 - Transmutar a dor nalgo bonito.
- A experiencia profesional da autora e a integración de diferentes enfoques dentro da psicoloxía (apego, trauma, psicoloxía positiva, terapias de terceira xeración etc.)
- A visión espiritual que achegan diferentes tradicións.
- Lendas antigas onde se recorda a importancia de protexer a cultura, o patrimonio e o coñecemento dos nosos devanceiros e devanceiras.

Natureza do proxecto

Trátase dunha acción de prevención secundaria onde toda a comunidade está implicada no coidado da saúde mental.

Obxectivos

1. **Minimizar o impacto** desta nova fase da emerxencia sanitaria por COVID-19 na saúde mental da poboación.
2. Promover un sentimento de esperanza realista que facilita o **afrontamento** desta nova fase e impulse o **crecemento** e a **resiliencia** na comunidade.

Simboloxía

O proxecto toma como símbolo o arco da vella, que é un arquetipo simbólico da felicidade, da vida, da cooperación, da integridade e da esperanza.

Os SÍMBOLOS teñen o poder de dar forma física ao que non a ten, podendo así materializar as sensacións, ideas, crenzas ou valores e concretalas. Deste xeito, intensifícase iso que queremos materializar.

Os gardiáns e gardiás do arco da vella serán encarnados por cada veciño e veciña do concello; nenos, nenas, mozos, mozas, maiores, todos e todas erguémonos como gardiáns e gardiás dos bens máis prezados que temos, nós mesmos, as nosas nenas e nenos, mozas e mozos, a nosa comunidade e o noso presente e futuro.

Como podo detectar un gardián ou unha gardiá do arco da vella?

Distínguense polos seguintes trazos e características:

- O sorriso amable é o seu saúdo.
- As súas palabras son bondadosas, libres de xuízo e de crítica.
- Os seus actos parten do corazón, hai unha intención de velar polo ben común en cada unha das súas accións.
- Dedícanse a cultivar pensamentos bonitos e produtivos.
- Os seus movementos son harmoniosos.
- Dedican tempo a actividades prazenteiras que lles fan medrar.
- Saben recoñecer e dan a benvinda ás súas emocións, porque comprenden que cada unha ten unha mensaxe que dar.
- Cada día cultivan a amabilidade, o coidado, a cooperación, o respecto, a paciencia, a alegría, o optimismo, o agradecemento, o descanso, a curiosidade etc.



Procedemento

- Implicar a toda a comunidade e os seus/as súas representantes na posta en marcha do proxecto e das súas accións.
- Diferentes profesionais da psicoloxía agasallan as súas mensaxes – mantra ás gardiás e gardiáns do arco da vella. Un ‘mantra’ é unha palabra ou un conxunto de palabras, que se canta ou se recita. O seu propósito é centrar os nosos pensamentos e emocións para lograr a harmonía a través do mantra. Estas mensaxes actuarán con esa mesma intención: favorecer un autocoidado san que contribúa a un estado de benestar.

1. **TODO VAI SAÍR BEN.**
2. **TODOS E TODAS XUNTAS MÁIS GRANDES.**
3. **SOMOS COMUNIDADE.**
4. **ESTAMOS APRENDENDO A COIDARNOS BEN.**
5. **TODOS E TODAS PARA TODOS E TODAS.**
6. **RESPIRAMOS, SORRIMOS E VOLVE A ALEGRÍA.**
7. **MOITAS PERSOAS ESTANNOS COIDANDO.**
8. **SOMOS FORTES E VALENTES.**
9. **PRACTICAMOS A AMABILIDADE.**
10. **SOMOS O MÁIS BONITO QUE TEMOS**
11. **DICÍMOSLLE AO MEDO QUE NON ESTAMOS SÓS OU SOAS.**
12. **LEMBRAMOS QUE PODEMOS ESTAR BEN.**
13. **XOGAMOS E SABEMOS QUE TODO ESTÁ BEN.**
14. **CON VÓS TÉÑOO TODO.**
15. **PRACTICAMOS O AGRADECIMENTO.**
16. **PODEMOS PENSAR EN COUSAS BONITAS.**
17. **BAILAMOS E AFASTAMOS OS PENSAMENTOS FEOS.**
18. **PRACTICAMOS A CALMA.**
19. **COIDAMOS E QUEREMOS O NOSO CONCELLO.**
20. **PRACTICAMOS O CARIÑO E O COIDADO.**
21. **CONFIAMOS, CONFIAMOS E VOLVEMOS CONFIAR.**
22. **DANZAMOS COA ESPERANZA.**
23. **PRACTICAMOS A PACIENCIA CON PACIENCIA.**

- Conto “Gardiáns e gardiás do arco da vella” (incluído neste documento). Os **contos** son recursos poderosos para facilitar o procesamento, a integración das experiencias difíciles e dar un novo significado á dor. Este conto foi creado para facilitar o afrontamento da emerxencia por COVID-19, a súa lectura en diferentes momentos, facilitar o procesamento, a integración e o crecemento mentres transitamos pola experiencia.
- Actividades e accións que fomenten o sentido de pertenza á comunidade e a implicación na tarefa conxunta.

Implementación

- Creación de bandeirolas co símbolo e coas mensaxes mantras que se situarán en diferentes edificios institucionais e representativos da comunidade.
- Creación de carteis co símbolo e cos mensaxes mantras que estarán visibles nos diferentes establecementos da comunidade (comercios, hostalaría, oficinas etc.), locais da administración, centros educativos, instalacións deportivas e culturais. Ao final deste documento inclúense uns anexos con varias propostas imprimibles
- Elaboración de pulseiras de tea cada unha dunha cor do arco da vella coas mensaxes mantra.
- Incluír o símbolo do arco da vella nas máscaras (que os nenos e nenas as poidan pintar).
- Difusión a través das redes sociais, prensa etc. do proxecto solicitando a implicación de toda a comunidade.
- Edición de folletos para difundir, coa presentación e a intención do proxecto comunitario.
- Difusión do conto entre a poboación en xeral.
- Elaboración do material complementario en colaboración con diferentes artistas, artesáns e artesás locais que contribúa a dar continuidade e manter no tempo o sentimento de esperanza, optimismo e benestar na comunidade.
- Promoción de diferentes accións e actividades, cooperando cos centros educativos, asociacións, clubs deportivos etc., en sintonía coas intencións deste proxecto comunitario e así contribuír ao coidado da saúde mental.



**TODOS E TODAS SOMOS NECESARIOS,
PORQUE UNICAMENTE TODOS E TODAS XUNTAS
SOMOS MÁIS GRANDES, MÁIS FORTES
E MÁIS SABIOS E SABIAS
PARA PODER CONVERTERNOS NUNHA BASE SEGURA
DESDE A QUE OS NOSOS NENOS E
NENAS POIDAN SENTIRSE SOSTIDOS E SOSTIDAS
AFRONTANDO A VIDA.**

Os gardiáns e gardiás do arco da vella

Hai moitos moitos anos, no noso planeta terra, sucedeu algo que nunca antes viviran os seus habitantes.

O mundo enteiro, cada unha das vilas da terra, estivo exposta a unha situación excepcional. Moitas persoas enfermaban ao mesmo tempo e moi rápido, algunhas delas non chegaban a sandar, pero a gran maioría curaban e volvían estar ben en poucos días.

O MUNDO PAROU E CHEGOU O SILENCIO, A INCERTEZA E O MEDO.

Os e as habitantes de todas as vilas da terra traballaron moito e moi ben durante moitos días, para facer fronte a algo tan grande. Organizáronse e encomendaron tarefas para poder acompañarse, sosterse e coidarse como irmáns e irmás a partir deste momento.

As familias quedaron na casa e así empezaron a habitar de novo os seus fogares, a enchelos de tempo, de risos, de xogos, de luz. Maiores e pequenos atendían xuntos e xuntas a tarefa encomendada, coidarse e coidar ben; e así cultivaban a cooperación, a paciencia, a bondade, o cariño e o compromiso.

Había quen se dedicaba a coidar da saúde dos seus irmáns e irmás, entregaban sen descanso o seu tempo, enerxía e coñecementos a esta tarefa, foron días moi difíciles, onde aprenderon a cultivar a fe na vida, a resistencia e o apoio mutuo.

Outros velaban para que os irmáns e irmás sentisen protección, e facíano con alegría, tanta que todos e todas esperaban a súa presenza. Así cultivaban a seguridade, a confianza e a ilusión.

Un gran grupo ocupábase de alimentar a poboación, cada día con sumo coidado e amabilidade preparaban os mercados para que os irmáns e irmás tivesen ao alcance da súa man ricos alimentos que gozar. E así cultivaban o crecemento e o goce.

O coidado e a limpeza das vilas estaba atendido por quen dedicaba o seu tempo a esta tarefa, cultivando así a calma e a comodidade.

Estaba quen traballaba cada día para aliviar o malestar da alma. Acompañando a pequenos e maiores, a coidar con amabilidade as súas emocións, a atender todos os pensamentos feos que lles daban medo ou tristura, transformándoos en bonitos e luminosos. E así cultivaban o amor cara a un mesmo ou a unha mesma, cara aos irmáns e irmás e cara á vida.

Un gran grupo deles e elas lembraba aos mozos, mozas, pequenos e pequenas que o deporte é un bo antídoto para o desánimo. Acompañaban a exercitar o corpo, a manter a mente clara e en calma. Eles e elas cultivaban a motivación, a tenacidade e a disciplina.

Os gardiáns e gardiás do arco da vella

CONTO

Uns cantos, un grupo numeroso, esforzábanse por alimentar o coñecemento, recordando que a aprendizaxe é unha porta que nos leva a descubrir un mundo máis grande, a espertar a nosa creatividade e o noso ser. Así cultivaban a sabedoría e a curiosidade.

Había un grupo que tomou a difícil tarefa de organizalos a todos e todas para que puidesen estar ben e a salvo. E así cultivábase a orde, a firmeza e a responsabilidade.

O PLANETA DANZABA AO MESMO RITMO, UN ÚNICO RITMO, O DO CORAZÓN.

Cada día ao caer o sol, todas e todos os habitantes de todas as vilas da terra, saían ás súas fiestras e cantaban e deixaban que as súas emocións bailasen coa música, sendo todos os fogares un, nese mesmo momento. E así cultivaban o agradecemento.

TODOS E TODAS ERAN UN EN CADA APLAUSO

E pouco a pouco, o mundo moi de vagar, comezou a moverse e as familias comezaron a habitar as rúas, primeiro cos máis pequenos e pequenas, e descubriron que o mundo cambiara: os parques estaban durmidos, as rúas silandeiras, os irmáns e irmás mantiñan a distancia física.

E COMEZOU A ASOMAR A CONFUSIÓN E A TRISTURA

E de súpeto, algo aconteceu nunha das vilas da Terra, pouco a pouco, comezáronse a erguer irmáns e irmás de alma luminosa aos que chamaron GARDIÁNS E GARDIÁS DO ARCO DA VELLA, eles e elas caeron na conta dunha tarefa moi importante da que ocuparse: CULTIVAR E PRESERVAR A ESPERANZA.



Os gardiáns e gardiás do arco da vella

CONTO

Así, todos e todas a unha, as persoas que habitaban esa pequena vila, os GARDIÁNS E GARDIÁS DO ARCO DA VELLA, comezaron a traballar para activar a esperanza nos corazóns e encheron de cores as rúas, de mensaxes de benestar onde se recordaban a si mesmos todo o que estiveran cultivando e cada semente comezou a florecer.

E comezaron a desenvolver habilidades que lles permitiron estar dun novo modo no mundo;

Aprenderon a abrazarse coa mirada.

A acariñarse cos sorrisos.

Afinaron moito máis as súas sensacións e así podía sentirse sen tocarse.

E comezaron a habitar os bosques; a natureza acolleunos con alegría. Ela levaba tanto tempo esperando polos seus risos e os seus xogos... Comezaron a entender que a Terra estivera coidándoos todo este tempo, o sol, as árbores, as aves, a chuva, o aire, estiveran sempre aí coidando deles e delas agasallándolles a vida.

COMEZARON A ESPERTAR A OUTRO MODO DE ESTAR NA TERRA,
COIDANDO E AGRADECENDO.

E así, pouco a pouco, empezou a medrar neles e nelas unha emoción nova, A ESPERANZA NA VIDA, e comezaron a LEMBRAR e nunca máis volveron ESQUECER.



Os gardiáns e gardiás do arco da vella

ANEXO

**Carteis imprimibles coas mensaxes para
situar nos establecementos públicos,
fogares, comercios etc.**



Os gardiáns e gardiás do arco da vella

Somos comunidade

Os gardiáns e gardiás do arco da vella

Somos o máis lindo que temos



Os gardiáns e gardiás do arco da vella

Todo vai saír ben

Os gardiáns e gardiás do arco da vella

Tod@s xunt@s máis grandes

Os gardiáns e gardiás do arco da vella

Estamos aprendendo a coidarnos ben

Os gardiáns e gardiás do arco da vella

Tod@s para tod@s

Respiramos, sorrímos e volve a alegría

Os gardiáns e gardiás do arco da vella

Moitas persoas coidan de nós

Os gardiáns e gardiás do arco da vella

Somos fortes e valentes

Os gardiáns e gardiás do arco da vella

Cultivamos a amabilidade

Os gardiáns e gardiás do arco da vella

Dicímoslle ao medo que non estamos sós

Os gardiáns e gardiás do arco da vella



Lembramos que podemos estar ben



Os gardiáns e gardiás do arco da vella

Xogamos e sabemos que todo está ben

Os gardiáns e gardiás do arco da vella

Con vós teño todo

Os gardiáns e gardiás do arco da vella

Cultivamos o agradecemento

Colexio Oficial
de Psicoloxía
de Galicia



Podemos pensar en cousas bonitas

Os gardiáns e gardiás do arco da vella

Bailamos e facemos fuxir os pensamentos feos

Os gardiáns e gardiás do arco da vella

Cultivamos a calma



Os gardiáns e gardiás do arco da vella

Queremos e coidamos o noso concello

Os gardiáns e gardiás do arco da vella

Cultivamos o amor e o coitado

Os gardiáns e gardiás do arco da vella

Confiamos, confiamos e volvemos confiar

Os gardiáns e gardiás do arco da vella

Danzamos coa esperanza



Os gardiáns e gardiás do arco da vella

Cultivamos a paciencia con paciencia

Os gardiáns e gardiás do arco da vella

Isto tamén pasará