

¿QUÉ ME HACE SENTIR BIEN?

SALUD EMOCIONAL EN LAS ADOLESCENCIAS DE CATALUÑA: ESTUDIO DE FOTOVOZ



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut



Cofinanciado por
la Unión Europea



Contacto:

Constanza Jacques-Aviñó cjacques@idiapjgol.info | (+34) 93 482 46 17.

Gran Via de les Corts Catalanes 591 àtic (08007, Barcelona, España).

Equipo de investigación:

Constanza Jacques-Aviñó (coordinadora)

Institut de Recerca en Atenció Primària Jordi Gol i Gurina (IDIAPJGol), Barcelona, España.

Universitat Autònoma de Barcelona, Bellaterra (Cerdanyola de Vallès), España.

Red de Investigación en Cronicidad, Atención Primaria y Prevención y Promoción de la Salud (RICAPPS), España.

Ana Lozano-Sánchez

Institut Universitari d'Investigació en Atenció Primària Jordi Gol (IDIAPJGol), Barcelona, España.

Universitat Rovira i Virgili, Tarragona, España.

Estel Malgosa

Departament d'Antropologia Social i Cultural, Universitat Autònoma de Barcelona, España.

Claudia Guzmán-Molina

Equip d'Atenció Primària d'Artesa de Segre, Institut Català de la Salut, Artesa de Segre, España.

Matthew Bennett

Institut Universitari d'Investigació en Atenció Primària Jordi Gol (IDIAPJGol), Barcelona, España.

Departament d'Antropologia, Filosofia i Treball Social, Universitat Rovira i Virgili, Tarragona, España.

Stella Evangelidou

Barcelona Institute of Global Health (ISGlobal), Barcelona, España.

Núria Codern-Bové

Escola Universitària d'Infermeria i Teràpia Ocupacional de Terrassa (EUIT), Universitat Autònoma de Barcelona, Terrassa, España.

Cómo citar:

Lozano-Sánchez A, Malgosa E, Guzmán-Molina C, Bennett M, Evangelidou S, Codern-Bové N, Jacques-Aviño C ¿Qué me hace sentir bien? Salud emocional en las adolescencias de Cataluña: Estudio de Fotovoz. Barcelona: Institut de Recerca en Atenció Primària Jordi Gol i Gurina (IDIAPJGol), 2025.

Agradecimientos:

Nos gustaría agradecer el compromiso de todas aquellas personas que han colaborado con este estudio.

En primer lugar, a las personas adolescentes que pusieron su tiempo y sus ganas para generar todo el conocimiento que presentamos en este libro. Sin su generosidad, sus ganas de participar y su empatía este estudio no habría sido posible. También queremos agradecer al personal de los centros educativos por su amabilidad y su buena disposición, en especial a Javi, a Marta, a Montse, Jordi, Berta, Teresa y María. Agradecemos así mismo a los fotógrafos que realizaron el taller de fotografía en cada centro, Jan Malgosa, Marcelo Porta y Rosina Ramírez.

Entidad financiadora:

Instituto de Salud Carlos III (ISCIII), "PI22/O1278", cofinanciado por la Unión Europea.

@ 2025 Institut de Recerca en Atenció Primària Jordi Gol i Gurina (IDIAPJGol)
Todos los derechos reservados. No se permite la reproducción total ni parcial de las imágenes o textos de esta publicación sin autorización previa.

Índex

INTRODUCCIÓN.....	6
METODOLOGÍA.....	8
RESULTADOS	13
1. PAZ	16
1. 1 HOBBIES.....	17
1. 2 MOMENTOS ESPECIALES.....	24
1. 3 PAISAJES	25
1. 4 ESPACIOS QUE TE DAN SEGURIDAD.....	28
1. 5 DORMIR Y ESCUCHAR MÚSICA.....	32
2. VÍNCULOS.....	34
2.1 VÍNCULOS SOCIALES HUMANOS Y NO HUMANOS.....	35
2.2 TERRITORIO, CULTURA Y AFECTO.....	52
CONCLUSIONES	61
RECOMENDACIONES.....	63
REFLEXIÓN DE LAS INVESTIGADORAS	66
BIBLIOGRAFÍA	68

INTRODUCCIÓN

El cuerpo y la vida cambian, no es nada nuevo, pero en **las adolescencias** esto se hace más pronunciado y evidente. En poco tiempo, se producen importantes transformaciones personales y sociales lo que puede conllevar a ser más permeable a los acontecimientos críticos del entorno. Es así como situaciones extremas como el confinamiento por la pandemia de COVID-19, el cambio drástico que ha implicado nuestra manera de relacionarnos, el uso cada vez más extenso de las redes sociales, las exigencias académicas o el cambio de nuestras relaciones con la familia o con convivientes, van impactando en el sentir y pensar.

Si bien existe abundante literatura sobre la salud mental en adolescentes, mayoritariamente lo que se estudia es desde el punto de vista de las personas adultas “expertas” y desde una mirada puesta en el malestar o en la patología. Es decir, la investigación suele estar centrada en el problema desde una manera individual y desde la mirada profesional. Nosotras creemos, además, en la importancia de realizar estudios mediante **la escucha y la necesidad de ofrecer espacios** donde las mismas personas adolescentes puedan dar cuenta de sus experiencias y opiniones.

Por ello, este equipo de investigación procedente del ámbito social y de la salud, nos planteamos la importancia de recoger desde un punto de **vista participativo y mediante el uso de imágenes** (de fotografías) aquellos aspectos que favorecen el bienestar en adolescentes de Catalunya. Utilizamos el método **fotovoz**, un proceso de investigación que favorece la consciencia y el diálogo crítico con uno mismo y con el colectivo mediante fotografías que realizan las mismas personas participantes. Para ello, invitamos a adolescentes procedentes de tres institutos de Cataluña, de los cuales dos eran de Barcelona ciudad y uno de Artesa de Segre (Lleida).

En este estudio nos interesa conocer qué aspectos del entorno impactan en la **salud emocional**, prestando especial importancia a aquello que ayuda a encontrar momentos de placer y de disfrute.



Adolecer los cambios es un proceso que nos acompaña siempre, de hecho, seguimos creciendo, aunque con diferentes velocidades y niveles de consciencia.

Nuestra propuesta (como personas adultas) es valorar cómo se gestiona cuando existe malestar emocional e identificar lugares, personas o momentos que favorecen sentirse bien para reconocerlos y potenciarlos. Aunque nuestra intención inicial era identificar sólo aspectos relacionados con la agencia y el bienestar, hemos dejado que también se mencionaran ámbitos que se relacionaran con el malestar. Hemos creído oportuno ser respetuosas con lo que las personas adolescentes han querido expresar en todo el proceso y en los resultados de este estudio, aunque lo que emergiera fuera incómodo e incluso doloroso. Es así, que la salud emocional

(en tanto continuum) requiere “leerse” según el contexto y las condiciones de vida, debido a que son importantes determinantes de la salud y, por tanto, de lo que nos pasa en el cuerpo. Esto es una forma de responsabilizarnos colectivamente de lo que nos sucede como humanos considerando nuestro entorno y la salud planetaria (junto a animales, naturaleza, etc.).

Creemos que desarrollar estudios respetando la mirada de quien relata la experiencia puede ayudar a que el resto de la sociedad comprenda el valor de la subjetividad, como medio para generar empatía y conocimiento situado, así como, orientar los programas dirigido a personas adolescentes, sea en el ámbito educativo, social, ocio o de salud.

En este **fotolibro** te encontrarás con una primera parte en la cual explicaremos la metodología (qué hicimos y cómo lo hicimos), los resultados (presentación de las fotografías y lo que se ha comentado), las conclusiones y recomendaciones finales. También hemos querido añadir nuestras reflexiones, ya que estudios como estos también nos ha transformado la mirada sobre las adolescencias.



¿Qué es eso de la salud emocional?

Nos referimos a la salud emocional, ya que hace referencia a un estado de consciencia (de darse cuenta) sobre cómo nos sentimos de acuerdo con nuestras emociones. Significa saber identificarlas y gestionarlas y comprender que el abanico de emociones que nos acompañan son necesarias en nuestro día a día. Por eso no hablamos de emociones buenas o malas, sino que, de emociones placenteras o displacenteras, ya que nos enfrentamos a ellas por el mero hecho de existir y convivir en nuestro medio.

Nota sobre el lenguaje inclusivo

Para referirnos a los y las adolescentes que participaron en el proyecto usando un lenguaje inclusivo y facilitando la lectura se usará el femenino genérico refiriéndonos a “las personas participantes”.

Para referirnos al colectivo adolescente utilizaremos o el femenino genérico refiriéndonos a “las personas adolescentes” o los términos “grupos de adolescentes”.

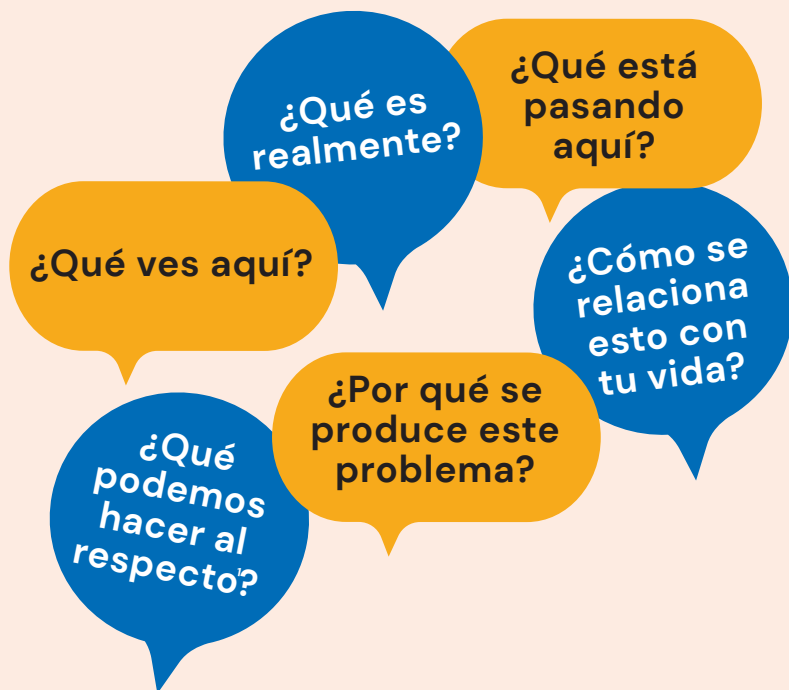
METODOLOGÍA

En este proyecto se ha empleado el método de **fotovoz**. Es decir, nos hemos acercado a conocer las estrategias de bienestar emocional de las personas adolescentes a través de la fotografía y el diálogo crítico.



La **metodología** de un proyecto es la manera en la que se recoge y se produce la información para luego analizarla.

El fotovoz es un proceso en el que las personas participantes representan a través de sus propias fotografías su mundo, para luego analizar su significado¹. El análisis lo realizan ellas dialogando en base a preguntas como:



El diálogo crítico que se genera permite dar cuenta de la dimensión colectiva de las problemáticas que se abordan, así como de las causas sociales que subyacen¹. Es decir, se promueve a través del uso de las fotografías generar consciencia y sensibilidad sobre un tema y reflexionar colectivamente sobre éste promoviendo el cambio social.



Sobre las fotografías

Todas las fotografías se han realizado desde los teléfonos móviles a los que las participantes tenían acceso, o bien han sido sacadas de internet.

¿Qué hicimos?

Este proyecto se ha realizado en tres institutos de Catalunya, dos en Barcelona y uno en Artesa de Segre (Lleida). En total han participado 40 adolescentes, 28 chicas y 12 chicos, entre 13 y 15 años, nacidos en España, República Dominicana, Honduras, Pakistán, Ecuador, Rumanía, India y Filipinas.

Se realizaron cuatro sesiones por instituto, más una última sesión de encuentro entre todas las representantes de cada uno de los institutos en el centro de Barcelona (en el Instituto Catalán de la Salud).

En la **primera sesión** de cada centro se presentó el objetivo del proyecto y al equipo, se acordaron unas normas de convivencia en el aula y se realizó un taller de iniciación a la fotografía realizado por profesionales del mundo audiovisual repartidos en cada instituto (Marcelo Porta, Jan Malgosa y Rosina Ramírez). El objetivo de esta primera sesión era dar a las participantes las herramientas necesarias para realizar la tarea que daba inicio al proyecto: hacer una o dos fotos respondiendo a la pregunta "**¿Qué me hace sentir bien?**". También realizamos una lluvia de ideas identificando que era la salud emocional entre todas y se comentaron ejemplos sobre aquello que genera bienestar.

En la **segunda sesión**, cada persona explicó las fotos que había hecho y por qué las había realizado. El objetivo de esta sesión era poner en común cuáles eran las cosas que les hacían sentir bien a través de la exposición individual y el diálogo colectivo. Se dejó abierta la posibilidad de traer otras fotografías a la sesión siguiente.

En la **tercera sesión**, se repitió el mismo ejercicio con las fotografías nuevas que aportaron y se recordó lo que se había comentado en la sesión anterior.

Para facilitar la conversación en cada instituto, las participantes con la ayuda de las investigadoras se organizaron de la forma en la que les resultaba más cómodo dialogar, o bien en pequeños grupos o bien todo el grupo junto. El objetivo de esta sesión fue continuar reflexionando sobre qué produce bienestar emocional y sobre las facilidades o dificultades en el acceso a estos recursos. A raíz de esta reflexión, también surgieron cuestiones que generan malestar o que dificultan obtener bienestar, como se recoge en el apartado de resultados.

En la **última sesión** de cada centro se realizó una actividad de categorización.

El objetivo fue sintetizar todos aquellos temas que se habían comentado en las sesiones anteriores y clasificarlo por categorías. Estas categorías serían las que se pondrían en común en la sesión plenaria y a partir de la cual se construirían los resultados consensuados del fotovoz. Es decir, se elaboró de manera cooperativa un esquema que respondiera a la pregunta de investigación que se había consensuado en la primera sesión.

Para ello, en la última sesión de cada centro se pidió a las participantes que anotaran en post-its todas las ideas que habían emergido de cosas que les hacían sentir bien en las sesiones anteriores. Cuando estuvieron todas las ideas expuestas, las adolescentes las fueron agrupando por categorías temáticas. Por último, cuando ya estaban escogidas las categorías finales, las participantes fueron colocando cada una de las fotos que habían traído a las dos primeras sesiones en la categoría que mejor representara la idea.



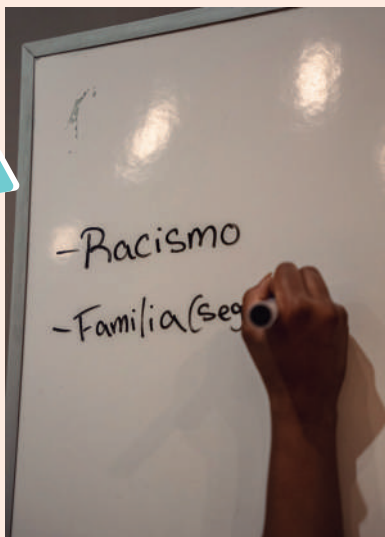
A la sesión final, **la sesión plenaria**, acudieron cinco representantes de cada instituto.

Esta sesión se realizó en el Salón de Actos del Instituto Catalán de la Salud, situado en el centro de Barcelona. El objetivo de esta sesión era poner en común los resultados de cada grupo (centro educativo). Cada instituto realizó una breve exposición explicando las categorías finales que habían emergido en su centro que respondían a la pregunta de "¿Qué me hace sentir bien?", mientras mostraban las fotografías que correspondían a cada categoría. Al final de la explicación de cada grupo se generaba un pequeño diálogo en el que el resto de los grupos comentaban si las categorías les interpelaban, y en qué se parecían y diferenciaban a las categorías que habían obtenido en sus centros.

Después de la ronda de exposición, se realizó un ejercicio para crear las categorías finales que surgirían a partir del trabajo conjunto entre los grupos.

Las participantes realizaron la misma dinámica que habían realizado en sus centros. En primer lugar, se elaboró un listado con todas las ideas que habían salido respondiendo a la pregunta de "¿Qué me hace sentir bien?". A continuación, se fueron clasificando por temas todas las ideas. Cuando ya estaban clasificadas se ordenaron en forma de esquema. Al esquema de categorías finales se fueron añadiendo las fotos que correspondían a cada categoría. Este esquema es el resultado final del proyecto.

En este fotolibro aparecen todas las fotografías que las participantes realizaron para las diferentes sesiones del proyecto. Las fotografías aparecen en la subcategoría en la que fueron colocadas en el ejercicio de categorización de la sesión plenaria.



¿En qué centros se ha realizado el estudio?

A continuación, aparece una breve descripción de los territorios en los que se ubican los tres centros en los que se realizó el estudio. Los datos que aparecen son la ubicación geográfica, la densidad de población, es decir, cuántos habitantes por superficie viven en cada territorio; el nivel de renta de los hogares, y el porcentaje de población extranjera que vive en cada territorio.

Institut Barcelona Congrés

Es un instituto **público situado** en el extremo norte de la ciudad de Barcelona, en el barrio de Vilapiscina i Torre Llobeta, dentro del distrito de Nou Barris.

La **densidad de población** del barrio es de 451hab./ha., el doble que la del distrito de Nou Barris².

La **renta disponible per cápita de los hogares (RDCH)** en 2021 del distrito fue de 15.935,2 euros³.

El **porcentaje de población extranjera** en Nou Barris en 2024 es del 20,3%⁴.

Escola Pía de Sant Antoni

Es un instituto **concertado situado** en el centro de Barcelona, en la frontera del barrio del Raval con el distrito del Eixample.

La **densidad de población** del Raval es de 433hab./ha., el doble que la del distrito.

La **RDCH** en 2021 fue de 12.512,1 euros en el Raval⁵.

El **porcentaje de población extranjera** en el Raval en 2024 es del 51,8%⁶.

Institut Els Planells

Es un instituto **público situado** en el municipio de Artesa de Segre, en la comarca de la Noguera, en Lleida.

Se trata de un municipio con 3528 habitantes, con una **densidad de población** de 20,1 hab./km²⁶. Es un municipio con una alta dispersión geográfica de la población.

La **renta familiar disponible bruta** en 2021 era de 18.356 euros/hab⁷.

El **porcentaje de población extranjera** en el municipio en 2023 era del 23,44%⁶.

² Ajuntament de Barcelona, s.f.a

³ Ajuntament de Barcelona, 2021

⁴ Barcelona Dades, 2024

⁵ Ajuntament de Barcelona, s.f.b

⁶ Instituto Estadístico de Cataluña, 2024a

⁷ Instituto Estadístico de Cataluña, 2024b

RESULTADOS

A continuación, aparecen las categorías finales que recogen aquello que a las personas participantes les genera bienestar y disfrute. También aparecen elementos que generaron malestar, ya que han ido surgiendo de manera espontánea a lo largo de las sesiones y hemos creído necesario respetar los temas que ellas mismas han querido destacar en este trabajo. Además, esta forma de presentar los resultados permite comprender que las emociones si bien se expresan en el cuerpo, están intrínsecamente vinculados al contexto, los espacios y condiciones de vida.

En el apartado siguiente se encuentra en primer lugar un esquema con las categorías y subcategorías finales. Después aparece cada categoría y cada subcategoría explicada y con las fotos que las ilustran. En la explicación de cada subcategoría se incluyen además dos tipos de datos: los verbatims (frases textuales) y las notas de campo (apuntes de las investigadoras).

i. Verbatims

- Frases que se pensaron de manera colectiva en la sesión plenaria entre personas participantes de los tres grupos, aparecen en **color azul**.
- Frases que se dijeron como reflexión grupal en las sesiones de cada instituto, aparecen en **color verde**.
- Frases individuales que dijeron las participantes durante las sesiones y notas de campo, es decir, fragmentos que describen conversaciones que sucedieron durante las sesiones, aparecen en **color rosa**.
- Frases o reflexiones que se hicieron por escrito en formato escrito en folios o post-its, aparecen en *cursiva*.

ii. Notas de campo

- Fragmentos que describen conversaciones que sucedieron durante las sesiones y el equipo de investigación las recogió en sus anotaciones, aparecen dentro de una nota”.

CATEGORÍAS:

Es la agrupación de un conjunto de elementos que tienen una similitud temática. Los datos de una investigación se van agrupando para ordenarlos y poder analizarlos.

SUBCATEGORÍAS:

Elementos de los que se compone una categoría, dándole contenido.

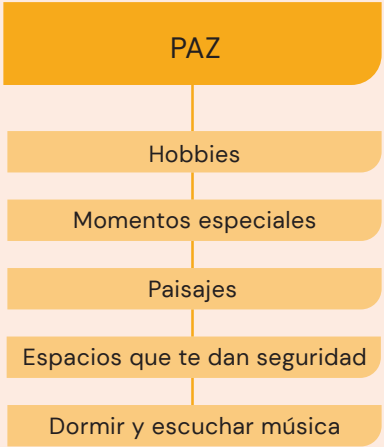
VERBATIM:

Es la reproducción exacta de una frase, transcrita y presentada de forma escrita, sin alterar su composición ni su significado.

NOTAS DE CAMPO:

Son apuntes que las investigadoras realizan durante la investigación, para recoger situaciones, conversaciones, características del espacio, etc., y luego utilizarlas para el análisis.

Figura 1. Categorías y subcategorías finales.
Elaborada por las participantes adolescentes de la
sesión plenaria del proyecto.



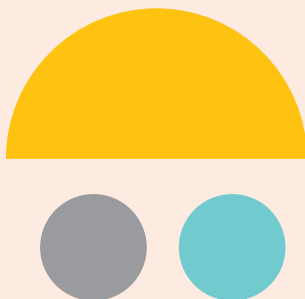


1. PAZ

A lo largo del proyecto, las personas adolescentes comentaron que la paz era un destino o anhelo al cual llegar para obtener bienestar. Se comentó que la paz está ligada a la tranquilidad lo que genera un estado emocional agradable, es decir, estar bien se relaciona con sentirse relajado/a.

Para lograr la paz se plantearon diferentes estrategias como practicar un deporte, jugar a videojuegos, ver películas o series, dormir o escuchar música. También se comentó que este sentimiento se puede lograr formando parte de determinados espacios, paisajes y momentos. Las adolescentes comentaron que tener la oportunidad de encontrar este estado de paz y tranquilidad permite sobrellevar mejor el malestar o gestionar emociones como el enfado, el estrés, la rabia o el aburrimiento. Sin embargo, estas actividades, momentos o espacios no siempre son accesibles, lo que dificulta alcanzar esa paz o esa tranquilidad, y es por tanto una barrera al bienestar emocional. Los espacios pueden no ser accesibles al no formar parte de la vida cotidiana, por encontrarse lejos, porque existen dificultades en el transporte o ser poco accesibles porque suponen un coste económico.

A continuación, se recogieron las subcategorías con aquellos elementos que las participantes consideraron que contribuyen a lograr un estado de paz: hobbies, momentos especiales, paisajes, espacios que te dan seguridad, dormir y escuchar música.



1. 1 HOBBIES

Los hobbies permiten a las adolescentes realizar actividades divertidas y compartir momentos de ocio con otras personas como compañeros/as de clase, amistades o familia.

“Te transportan a dónde estás cómoda, pueden mejorar el día y ayudan a expresar cosas que con palabras no podemos”

[“Et transporten on estàs còmode, poden millorar el dia i ajuden a expressar coses que amb paraules no podem”]

(Reflexión sesión plenaria)

Hay diferentes hobbies que las adolescentes comentaron que les ayuda a relajarse, desestresarse, o combatir el aburrimiento. Para las participantes de Nou Barris y el Raval destacaron hobbies como los videojuegos o el fútbol que, como comentan, a veces pueden generar también estrés. Sin embargo, en general, realizar algún deporte les ayuda a gestionar emociones displacenteras, como al grupo de Artesa de Segre y del Raval en el que comentaron que esto sucede con el baloncesto. Ver series y películas es otra forma de divertirse y reír, y no pensar en los problemas.

“Los videojuegos son emocionantes, pero también pueden estresarte, enfadarte, ponerte triste, y puedes acabar estallando el móvil contra la pared. Las películas son emocionantes, pero te pueden hacer llorar y dar inquietud. Los vídeos de risa pueden darte un ataque de risa, que te duela la barriga de reír, pero también te pueden hacer llorar, ponerte sentimental y feliz.”

(Reflexión grupal Nou Barris)

“En la segunda sesión del Fotovoz en el Institut Barcelona Congrés, un chico trae una foto de un dibujo. Una de sus compañeras comenta que a él le gusta mucho dibujar, porque relaja y quita el aburrimiento.”

(Nota de campo, Nou Barris, 15 de febrero de 2024)

Para las participantes de Artesa de Segre el deporte aparece como una actividad que supone lucha y esfuerzo, que ayuda a descargar adrenalina, y que también supone un espacio seguro de amistad y confianza. Además, leer libros, tumbarse en la cama a escuchar música, o tocar algún instrumento musical, les proporciona un espacio de "vida paralela" en la que se les es posible "invertir una energía positiva en uno mismo/a". Algunas participantes definieron estas actividades como "aquello que te hace soñar", o como "la historia que tú construyes en tu cabeza y que, de alguna manera, aunque sea individual puedes compartir con otros". Así mismo, jugar a juegos de mesa les supone retroceder a la infancia, compartir, poner fin al aburrimiento, interactuar con otros y pasar horas de felicidad y risas.

"El hecho de hacer cosas que te gustan te hacen feliz... y te genera pasión, un sueño..."

["El fet de fer coses que t'agraden et fan feliç... i et genera passió, un somni..."]

(Reflexión grupal Artesa de Segre)

"A veces si no estoy de humor escribir me estresa... pero otras necesito escribir para vaciar toda la angustia que tengo... analizo y saco conclusiones"

["A vegades si no estic d'humor escriure m'estressa... però unes altres necessito escriure per a buidar tota l'angoixa que tinc... analitzo i trec conclusions"]

(Reflexión grupal Artesa de Segre)

"Las dos cosas más importantes en mi vida: Leer y tocar el piano. Me tranquilizan mucho y me hacen feliz. Me gustaría compartir este sentimiento con vosotros"

["Les dues coses més importants en la meua vida: Llegir i tocar el piano. Em tranquil·litzen molt i em fan feliç. M'agradaria compartir aquest sentiment amb vosaltres"]

(Chico de 13 años, Artesa de Segre)

["L'UNO és un joc que m'agrada, perquè quan un està avorrit i té alguna persona al seu costat pots jugar i canviar l'avorriment per entreteniment... m'evoca infantesa, però també riures, amigues, mare... i hores llargues de passar-m'ho bé"]

(Chica de 13 años, Artesa de Segre)

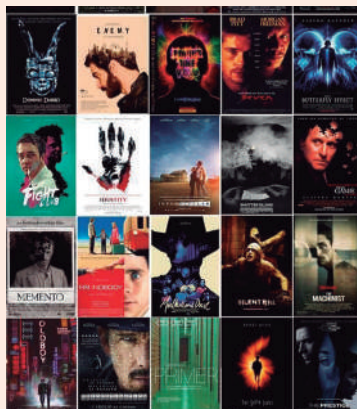
"El UNO es un juego que me gusta, porque cuando uno está aburrido y tiene alguna persona a su lado puedes jugar y cambiar el aburrimiento por entretenimiento... me evoca la infancia, pero también risas, amigas, madre... y horas largas de pasármelo bien"

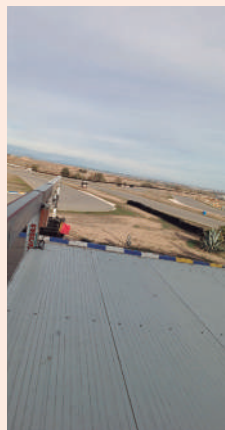
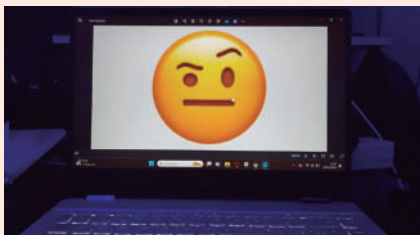
"Yo no soy hacia fuera, no puedo verbalizar ni escribir... creo que nunca saco nada hacia fuera... a veces cuando puedes estar hacia fuera hay una experiencia de sanarse... llorar a veces con las amigas es bueno, pero me cuesta mucho, por eso utilizo el ejercicio como un evacuador de emociones"

["Jo no soc cap a fora, no puc verbalitzar ni escriure.. crec que mai trec res cap a fora... a vegades quan pots estar cap a fora hi ha una experiència de sanar-se... plorar a vegades amb les amigues és bo, però em costa molt , per això utilitzo l'exercici com un evacuador d'emocions"]

(Chica 14 años, Artesa de Segre)

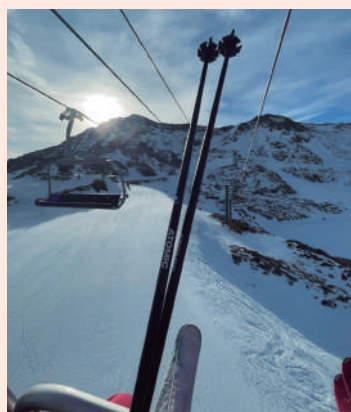
HOBBIES QUE NOS DIVIERTEN, NOS RELAJAN Y NOS APASIONAN





HOBBIES QUE
NOS DIVIERTEN,
NOS RELAJAN Y
NOS APASIONAN





1. 2 MOMENTOS ESPECIALES

Los momentos especiales son acontecimientos en los que se experimentaron emociones placenteras y se comenta que quedaron grabadas en la memoria. Estas experiencias se asociaron al bienestar, y recordarlas permite revivir esas sensaciones de felicidad, alegría, diversión, etc. Los momentos especiales, por tanto, no solo aportan emociones en el momento en que se viven, sino también lo hace su recuerdo. Las personas participantes consideran que son necesarios estos recuerdos para poder acudir a ellos cuando se siente malestar o se está viviendo un momento desagradable. Esta categoría emergió en el grupo de Artesa de Segre y fue consensuada en la sesión plenaria.

En el grupo de adolescentes de Artesa se consideraron momentos especiales, por ejemplo, una tarde con amigas jugando a juegos de mesa sin parar de reír, un partido de baloncesto importante que había que ganar, una reunión familiar a la que asistieron familiares a los que no se veía hace mucho tiempo, o un paseo por la naturaleza que acabó siendo una gran excursión.

“Momentos inolvidables,
vive el presente porque hay
momentos irrepetibles”

*[“Moments inoblidables, viu el present
perquè hi ha moments irrepetibles”]*

(Reflexión sesión plenaria)

MOMENTOS ESPECIALES QUE SE GUARDAN EN EL RECUERDO



1. 3 PAISAJES

A lo largo del proyecto se ha hablado mucho de que los paisajes transmiten tranquilidad, paz y libertad. Las participantes comentaron que cuando se está triste, mirar las flores, ir a la playa o a la naturaleza ayuda a sentirse mejor. Los paisajes también generan sensación de libertad y de relajación. No todos los paisajes que han aparecido y que se trajeron a las sesiones forman parte de la vida cotidiana y no todos son de fácil acceso para las participantes, sobre todo para aquellas que viven en la ciudad, por lo que a veces son lugares imaginarios o lugares que se construyen desde el deseo. Para las participantes de Artesa de Segre, la naturaleza apareció como un elemento fundamental de bienestar y también de su entorno.

“Lugares que nos ayudan a olvidar los problemas, transmiten tranquilidad, calma, bien. Ayudan a encontrar soluciones a los problemas. Calma que te hace sentir que tu problema no era tanto y que hay cosas que te pueden hacer feliz”

["Llocs que ens ajuden a oblidar els problemes, transmeten tranquil·litat, calma, bé. Ajuden a trobar solucions dels problemes. Calma que et fa sentir que el teu problema no era tant i que hi ha coses que et poden fer feliç"]

(Reflexión sesión plenaria)

“La naturaleza es más importante que la gente. Aunque me lo esté pasando bien con gente, la naturaleza es de por sí una fuente de equilibrio. Es tu momento”

“El paisaje es un espacio que te hace sentir bien, lugares que te pueden distraer, también te puede dar relajación, paz y diversión.”

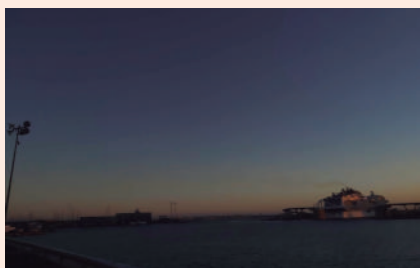
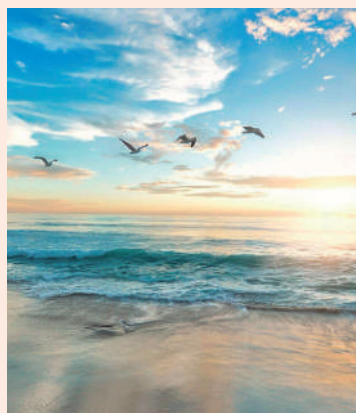
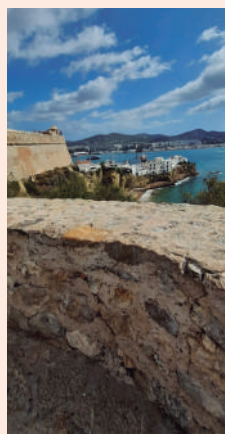
*(Reflexión grupal
Nou Barris)*

["La naturalesa és mes important que la gent. Encara que m'ho estigui passant bé amb gent, la natura és de per si una font d'equilibri. És el teu moment"]

(Chica de 13 años, Artesa de Segre)

**PAISAJES QUE
TRANSMITEN PAZ,
SEGURIDAD Y LIBERTAD**





1. 4 ESPACIOS QUE TE DAN SEGURIDAD

Las personas participantes consideraron que para obtener bienestar emocional son importantes los espacios que generan sensación de seguridad. Estos espacios pueden ser espacios conocidos, espacios bonitos o ambas cosas. Estos espacios pueden encontrarse en la naturaleza, en la ciudad, o en el pueblo. Los espacios que dan seguridad también pueden estar vinculados a estar con los seres queridos. Son espacios que reconfortan. Sin embargo, estos espacios no siempre son de fácil acceso para todo el mundo. Por ejemplo, se comentó la experiencia de una excursión que se fue con el instituto para ver a la Sagrada Familia y en la que se tuvo que pagar por visitar. La participante comentó que le hubiera hecho mucha ilusión llevar a su madre, pero que no era posible debido al alto costo de la entrada.

"La naturaleza, nuestra casa"

["La natura, casa nostra"]

(Reflexión sesión plenaria)

"El pueblo: tranquilidad, amor/
afecto, recuerdos, el centro
del pueblo se ve bien, es el
corazón de nuestro pueblo, es
un pensamiento colectivo, nos
identifica a los unos y los otros"

*["El poble: tranquil·litat, amor/ afecte, re-
cords, el centre del poble es veu bé, és
el cor del nostre poble, és un pensament
col·lectiu, ens identifica els uns i els altres"]*

(Reflexión grupal Artesa de Segre)

"El pueblo simboliza mi
lugar seguro"

["El poble simbolitza el meu lloc segur"]

(Chica de 14 años, Artesa de Segre)

"Un lugar seguro a veces no es solo un lugar... sino que a veces son personas o situaciones"

[*"Un lloc segur a vegades no és només un lloc... sinó que de vegades són persones o situacions."*]

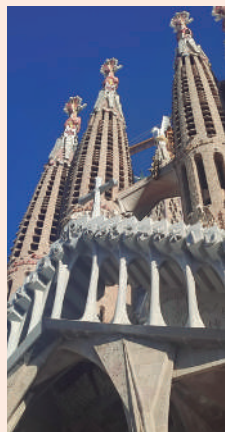
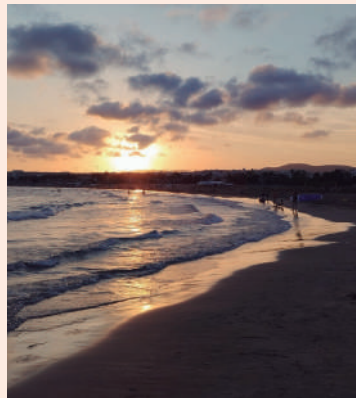
(Chica de 13 años, Artesa de Segre)

"Comenzamos a comentar las fotos que han traído. Una de las chicas, ha traído una foto de la Sagrada Familia. Comenta que le gustó mucho ir a visitarla, pero que le disgusta no poder ir con su madre porque la entrada es muy cara. Muy indignada comenta que los monumentos son muy caros porque están dirigidos a los turistas. Añade que deberían bajar el precio para que sean accesibles a la gente que vive en la ciudad y no solo a la gente que tiene dinero o a los turistas"

(Nota de Campo, Nou Barris,
22 de febrero de 2024)

**ESPACIOS
QUE TE DAN
SEGURIDAD**





1. 5 DORMIR Y ESCUCHAR MÚSICA

En las sesiones con el grupo de Nou Barris, se comentó que dormir y escuchar música permite a las participantes desconectar de los problemas, relajarse, y les hace sentir bien. Ambas actividades se relacionan con estar en un espacio personal como la habitación en lo que no exista interacción con los demás. Esta subcategoría se consensuó en la sesión plenaria, el resto de las participantes de Artesa y del Raval estuvieron de acuerdo en que descansar es importante para el bienestar emocional, y en que la música te permite alcanzar un estado de tranquilidad y mitigar emociones displacenteras como la tristeza y el enfado.

"Relax, desconectar,
olvidar problemas"

(Reflexión sesión plenaria)

"La relajación se puede encontrar cuando dormimos porque cuando dormimos olvidamos cosas que nos molestan y cuando nos levantamos nos encontramos relajados. También puedes relajarte escuchando música, porque cuando la escuchas te hace sentir relajado/a. Dibujar también te puede ayudar a relajar."

(Reflexión grupal Nou Barris)

"Ah sí, la música me hace olvidarme de todo, cuando me siento mal me pongo música y así no piensas en nada, ni en lo malo ni en lo bueno".

(Chica 15 años, Nou Barris)

"Me encierro en mi habitación y escucho música para no pensar en los problemas".

(Chico 15 años, Nou Barris)

"A mí me va bien ponerme los cascos en la habitación y quedarme concentrado en la música en la cama"

[*"A mi em va bé posar-me els cascos a l'habitació i quedar-me concentrat en la música al llit."*]

(Chico 14 años, Artesa de Segre)

En las sesiones de Nou Barris y el Raval, salió el tema de las horas de sueño durante las sesiones. Las participantes comentaron que solían dormir entre cuatro y seis horas de media y que eso les generaba cansancio el resto del día:

"En la tercera sesión con el grupo de Nou Barris, mientras estamos en grupo comentando las fotografías, notamos que los participantes están distraídos, recostados sobre las sillas y bostezando a menudo. Les preguntamos cuántas horas han dormido. Dos de las participantes dicen que unas siete u ocho horas, pero el resto han dormido entre seis y tres horas."

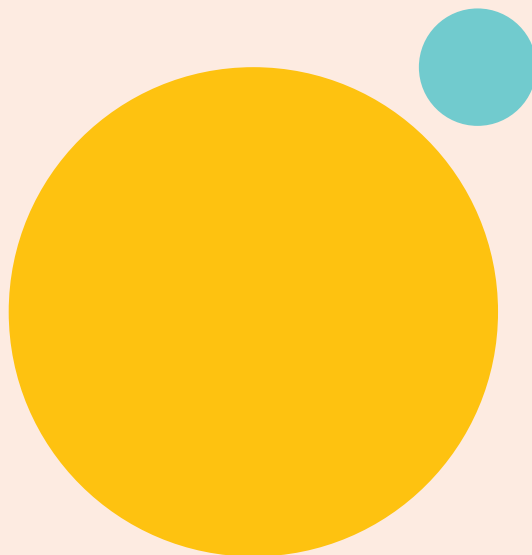
(Nota de campo, Nou Barris, 22 de febrero de 2024)

DORMIR Y ESCUCHAR MÚSICA



2. VÍNCULOS

Esta categoría hace referencia a los vínculos afectivos como fuente de bienestar emocional y de pertenencia. Hay dos subcategorías principales: vínculos sociales con humanos y no humanos, y vínculos con el territorio y la cultura. A continuación, se describen las características de cada uno de estos tipos de vínculos, y se explican qué elementos los componen. Para los grupos de adolescentes que han participado en el proyecto, los vínculos son fundamentales para su bienestar emocional. Sin embargo, también pueden ser fuente de malestar, como se detalla en la explicación de cada subcategoría. Se trata de un tema complejo, lleno de matices, lo que refleja las posibles dificultades que puede haber en el mundo afectivo. Los hobbies permiten a las adolescentes realizar actividades divertidas y compartir momentos de ocio con otras personas como compañeros/as de clase, amistades o familia.



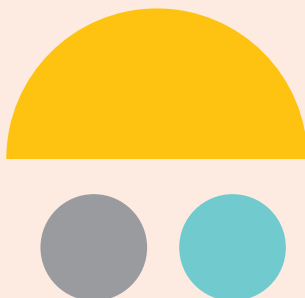
2.1 VÍNCULOS SOCIALES HUMANOS Y NO HUMANOS

Se describen los vínculos emocionales con seres vivos, concretamente las relaciones emocionales con los miembros de la familia, las amistades, los animales y también las tareas de cuidado con los niños/as, que para los y las participantes son fuente de bienestar.

Durante el proyecto estos elementos han aparecido con diferentes intensidades en cada uno de los institutos. Por ejemplo, en el grupo de Artesa de Segre emergió la familia y la amistad como una posición muy relevante, mientras que en otros grupos como el de Nou Barris se comentó de la importancia que tienen los animales de compañía o participar en las tareas de cuidados hacia los niños/as. Parece ser que los vínculos con los seres vivos pueden hacer “sentir bien” a las adolescentes, al mismo tiempo que pueden ser fuente de desencuentros emocionales, como se explica en la subcategoría “familia”.

Otra característica de los vínculos con seres vivos es el doble rol que aportan para las participantes: por un lado, es una fuente de sentimientos muy intensos, muchas veces relacionados con el amor, la compañía y la amistad, y por otro lado es una fuente de responsabilidades de cuidado.

La importancia de estos vínculos en la salud emocional de las adolescentes ha hecho que surja un elemento no relacionado con aquello que “hace sentir bien” sino con aquello que “no hace sentir bien”, a esto se refiere el miedo a la pérdida de estos vínculos que son considerados fundamentales.



2.1.1 FAMILIA

La familia aparece en los grupos de participantes como un lugar que representa seguridad y protección. El apoyo y acompañamiento familiar resultan para la mayoría aspectos muy importante para el bienestar emocional. Sin embargo, también aparece para algunas adolescentes como fuente de presión, estrés, desencuentro e incomprensión por lo que a ellos les sucede.

"Está relacionado con vínculos, la familia quiere verte en un lugar bueno como que todos dicen que esta persona es buena y sabe hacer todo. Pero cuando estás estresado te sientes mal. Nosotros queremos mucho a nuestra familia porque es nuestra familia, pero a veces no te pueden entender."

(Reflexión sesión plenaria)

"El lugar donde está tu gente, tu familia, pudiera ser el lugar donde te sientes mejor. La familia puede ser un lugar seguro, pero no para todos"

["El lloc on hi ha la teva gent, la teva família, pogués ser el lloc on et sents millor. La família pot ser un lloc segur, però no pas per a tots"]

(Reflexión grupal Artesa de Segre)

Los niños y niñas pequeños aparecen de forma muy positiva. Estar con hermanos o primos pequeños es fuente de bienestar ya que no te juzgan y te dan cariño.

Me siento feliz cuando estoy con mi sobrina porque me escucha y yo juego con ella. Los niños nos ~~escuchan~~ ^{escuchan} pero los adultos no nos escuchan y no entienden ~~a nosotros~~ ^a nosotros además tenemos que respetar a ellos pero a los niños no.

["Me siento feliz cuando estoy con mi sobrina porque me escucha y yo juego con ella. Los niños nos escuchan, pero los adultos no nos escuchan y no entienden a nosotros además tenemos que respetar a ellos pero a los niños no."]

(Reflexión grupal Nou Barris)

En cambio, los adultos, pueden aparecer de manera negativa también ya que no comprenden y no consideran las necesidades de la adolescencia:

"[Los adultos] No nos entienden, siempre todo está mal".

(Chica de 15 años, Nou Barris)

"No le explico a mi familia mis preocupaciones, porque lo tengo que resolver yo sola. Primero lo pienso, después se lo comento a mi perro y después si estoy muy agobiada recurro a mis padres"

"No tengo tan claro que sea necesario explicarle a mis padres los problemas grandes... ellos ya tienen sus propios problemas... no lo sé... quizás recurro a las amigas primero..."

[“No li explico a la meva família les meves preocupacions, perquè ho he de resoldre jo sola. Primer ho penso, després li ho comento al meu gos i després si estic molt atabalada recorro als meus pares”]

(Chica de 13 años, Artesa de Segre)

[“No tinc tan clar que cal explicar-li als meus pares els problemes grossos... ells ja tenen els seus propis problemes... no ho sé... potser recorro a les amigues primer...”]

(Chica de 13 años, Artesa de Segre)

Para aquellas personas cuyas familias viven en otro país, aparece la nostalgia y la tristeza, unida a la alegría que producen los reencuentros. Es decir, entre las adolescentes con familia de origen inmigrante se añade un componente emocional relacionado con echar en falta la presencialidad y su posible cotidianeidad a personas afectivamente importante.

“En la tercera sesión en el Raval, durante la puesta en común, sale el tema de la familia. Cuando una de las investigadoras pregunta que quién tiene familia en otro país, varios participantes comentan que sus familias están en países como Pakistán o la India, y que pasan largas temporadas sin verse. Comentan que es difícil a nivel emocional porque las echan de menos.”

(Nota de campo, Raval, 19 de febrero de 2024)

LA FAMILIA





2.1.2 AMISTAD

La amistad aparece como un vínculo muy importante para las adolescentes. Consideran que es importante tener amigos y amigas porque cuando se tiene un problema pueden ayudar a resolverlo brindando una conversación o consejo, o simplemente compañía. Las amistades también son personas con las que pasar momentos divertidos y de ocio. Las amistades se establecen con compañeros de clase, del equipo de baloncesto, del pueblo o del barrio, generalmente con personas de la misma edad. Las redes sociales y los videojuegos en línea también son espacios de socialización en los que se pueden hacer amistades nuevas o mantener amistad con amigos/as que viven lejos, sobre todo para las participantes que viven en una gran ciudad como Barcelona. Esta manera de conectar virtualmente con la amistad se dio principalmente entre adolescentes del Raval y Nou Barris.

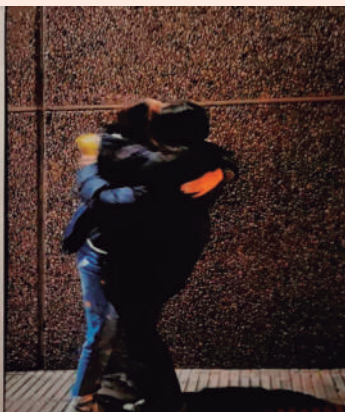
“Está relacionado con vínculos el amigo o amiga no es de sangre pero lo sentimos como familia. La amistad puede resolver nuestros problemas y le confías mucho porque es de tu edad.”

(Reflexión sesión plenaria)

“En la tercera sesión, los y las participantes se separan en pequeños grupos para comentar las fotos que han traído. En uno de los grupos una de las chicas enseña una foto de un ramo de flores que le regaló a sus amigas por San Valentín. Comenta que decidieron regalarse flores entre ellas para celebrar el amor a las amigas.”

(Nota de Campo, Raval, 19 de febrero de 2024)

Soc molt carinyosa i m'agraden molts les abraçades i tal.
 És la meua millor amiga i m'he la estimo molt.
 Va ser un dia molt especial, era el meu sant, per de
 joia ...
 I també que ens va fer la foto la mare de Laura
 i és la que ens fa les fotos al bàsquet, i el bàsquet
 també significa molt per a mi.
~~FOTO~~ AMB LA LAURA : l'amor engloba moltes coses.
 FOTO



"Soy muy cariñosa y me gustan muchos los abrazos y tal. Es mi mejor amiga y la quiero mucho. Fue un día muy especial, era mi santo. Y también que nos hizo la foto la madre de Laura, y es la que nos hace las fotos en el baloncesto y el baloncesto también significa mucho para mí. FOTO CON LA LAURA: El amor engloba muchas cosas"

[*"Soc molt carinyosa i m'agraden molts les abraçades i tal. És la meua millor amiga i m'he la estimo molt. Va ser un dia molt especial, era el meu sant. I també que ens va fer la foto la mare de Laura, i és la que ens fa les fotos al bàsquet i el bàsquet també significa molt per a mi. FOTO AMB LA LAURA: L'amor aglova moltes coses"*]

(Texto chica 14 años, Artesa de Segre)



LA AMISTAD





2.1.3 CUIDADOS

Para algunas adolescentes, cuidar de los miembros más pequeños de la familia aparece como una actividad que relaja y reconforta, se comentó que jugar con niños/as es fuente de felicidad. Cuidar de personas pequeñas también puede generar un poco de miedo porque implica responsabilidad y saber hacerlo bien. También, emergieron discrepancias y se comentó que no era una tarea agradable para todas, sino que había algún caso que lo sentían como algo pesado debido a su obligatoriedad. La mayoría de las experiencias cotidianas de cuidado a personas pequeñas han sido explicadas por las chicas, aun así, algún chico también comentaba que realizaba tareas cotidianas de cuidado y que jugar con los pequeños le hacía divertirse.

"Hay que cuidar la familia, amigos, animales y a nosotros mismos. Algunas veces nos presionan para cuidar mucha responsabilidad etc."

(Reflexión sesión plenaria)

"Cuando veo a mi sobrina nos ponemos a jugar y me siento bien"

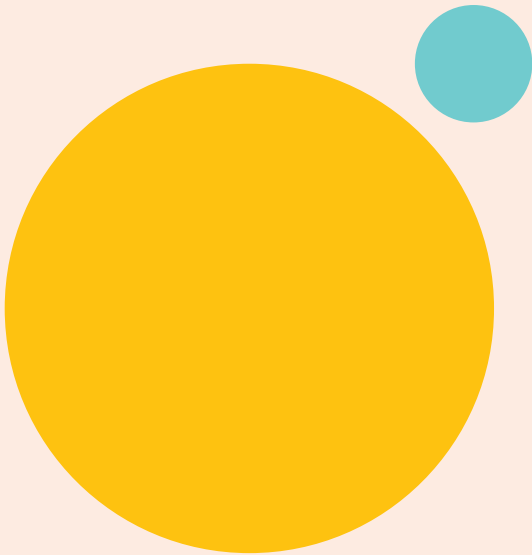
(Chica de 15 años, Nou Barris)

La relación con los abuelos también aparecía como una fuente de cuidado mutuo que genera bienestar:

"En la tercera sesión del Raval, las participantes están sentadas en grupos de tres comentando las fotos que han traído. Una de las participantes muestra una foto de unos deberes, y cuenta que es de una vez que fue a ver a su abuela, pero que tuvo que pasarse la tarde haciendo deberes. Comenta que le gusta mucho ir a ver a su abuela y pasar tiempo con ella, y por eso ha elegido traer esta foto."

(Nota de campo, Raval, 19 de febrero de 2024)

LOS CUIDADOS



2.1.4 ANIMALES

Pájaros, gatos, perros, conejos, caballos... Los animales representan uno de los principales elementos de vínculos que hacen sentir bien a las participantes. El animal da amor, juego y compañía e incluso es considerado un miembro de la familia, a pesar de que son una fuente también de responsabilidades, estas tareas no se han nombrado en ningún momento como una carga. Se comentó que el contexto en el que viven las adolescentes es importante en relación a los animales, por ejemplo, vivir en un entorno rural como el caso de las participantes de Artesa de Segre facilita convivir con animales en general. Esta subcategoría surgió en este grupo y fue consensuada en la sesión plenaria.

"No te juzgan, son una compañía,
necesitan cuidados y cariños.
Son importante para la vida"

(Reflexión sesión plenaria)

"A las tardes paseo a mi perro,
él me da mucha compañía"

(Chico 15 años, Nou Barris)

"Un caballo y un espacio dentro de la naturaleza significa
libertad. Seguridad, imponente, da mucha vida el poder sen-
tir-se poderoso, el animal es una parte de tú"

[*"Un cavall i un espai dins de la naturalesa significa llibertat.
Seguretat, imponent, dóna molta vida el poder sentir-se po-
derós, l'animal és una part de tu."*]

(Chico de 13 años, Artesa de Segre)

"Estar con un animal te hace desconectar mucho (no tienes porque responder ni pensar)"

["Estar amb un animal et fa desconnectar molt (no tens perquè respondre ni pensar)"]

(Chica de 13 años, Artesa de Segre)

"Estos animales son mi familia, aunque no son humanos, son familia también forman parte de nuestras vidas. Llegar a casa y encontrarlas, me hace sentir seguro y alegre. Ellos me esperan: Los animales me evocan felicidad. Son seres que te dan alegría... cada uno es diferente de otro. Son irrepitibles, no quiero pensar que falten"

["Aquests animals són la meva família, encara que no són humans, són família també formen part de les nostres vides. Arribar a casa i trobar-les, em fa sentir segur i alegre. Ells m'esperen: Els animals m'evocuen felicitat. Són éssers que et donen alegria... cadascú és diferent d'un altre. Són irrepitibles, no vull pensar que faltin..."]

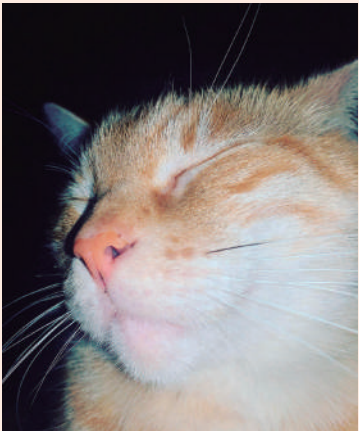
(Chico de 13 años, Artesa de Segre)

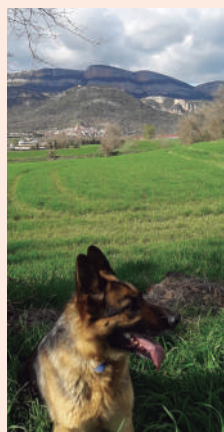
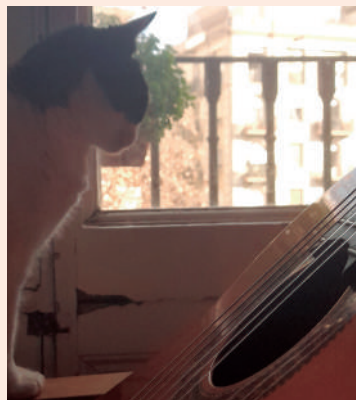
"Había tenido un día horrible, el gato siempre estará conmigo, él nunca me juzgará. Es un momento muy personal. El gato siempre me dice no pasa nada, tranquila"

["Havia tingut un dia horrible, el gat sempre estarà amb mi, ell mai em jutjarà. És un moment molt personal. El gat sempre em diu no passa res, tranquil·la"]

(Chica de 14 años, Artesa de Segre)

LOS ANIMALES



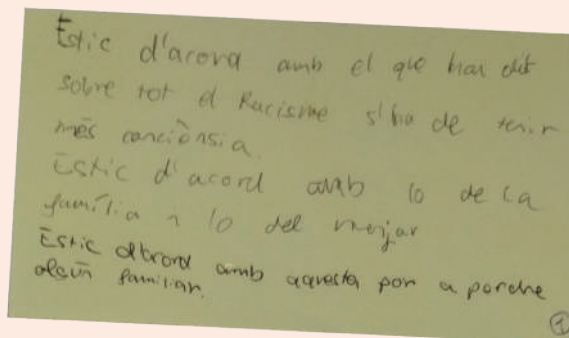


2.1.5 MIEDO A LA PÉRDIDA

Los vínculos sociales con humanos y animales llevan asociados el miedo a la pérdida de los seres queridos. Esta subcategoría emergió en los diálogos que mantuvo grupo de Artesa, relacionado con la importancia del apego y, por lo tanto, el miedo que genera la pérdida especialmente de los animales de compañía y de los abuelos/as. Si bien es un tema en el que no se aportó ninguna fotografía que la representase, se ha mantenido, ya que en la sesión plenaria se consensuó con el resto de grupos, que era un tema importante en relación a los vínculos.

"Es una realidad y afecta a la salud mental y que hay factores que ayudan a 'NO' tener miedo"

(Reflexión sesión plenaria)

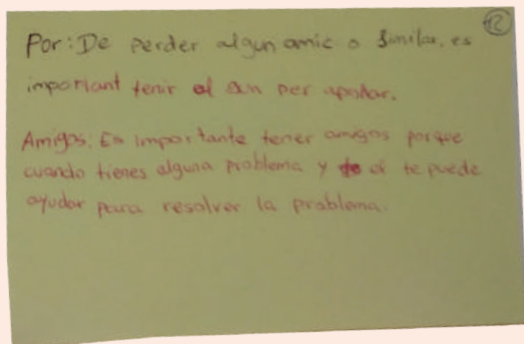


Estic d'acord amb el que has dit
sobre tot el racisme s'ha de tenir
més consciència.
Estic d'acord amb lo de la
família i lo del veïnat.
Estic d'acord amb aquesta por a perdre
algún familiar. (1)

"Estoy de acuerdo con este miedo a perder a algún familiar"

["Estic d'acord amb aquesta por a perdre algún familiar."]

(Post-it chica, 15 años del grupo del Raval, sesión plenaria)

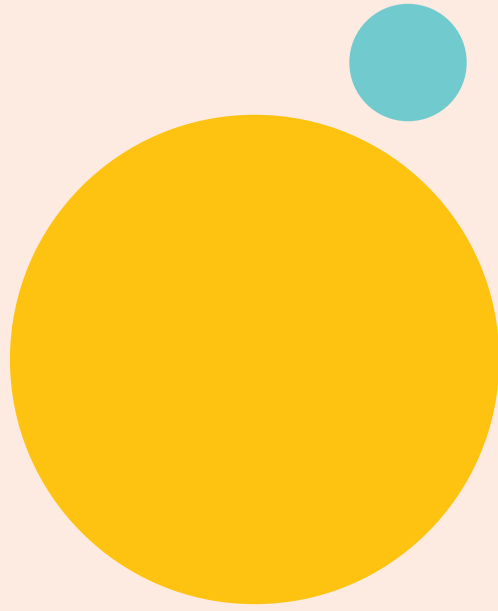


Por: De perdre algun amic o familiar, es
important tenir al dam per ajudar. (2)
Amigos: És important tenir amics perquè
quan tens algun problema y et pot ajudar
per a resoldre la problema.

Miedo: De perder algún amigo o familiar, es importante tener alguno para apoyarte"

["Por: De perder algun amic o familiar, es important tenir algú per ajudar"]

(Post-it chica 15 años del grupo de Nou Barris, sesión plenaria)



2.2 TERRITORIO, CULTURA Y AFECTO

En esta categoría se describieron los vínculos emocionales que las participantes tienen con el espacio, el territorio y la cultura. Se trata de afectos que experimentaron todos los individuos, y que los ligan a territorios geográficos, como un país o un pueblo; a espacios temporales definidos, como por ejemplo los recuerdos de un lugar donde se vivió en un periodo de tiempo determinado; a culturas particulares, como la cultura familiar, etc.

Muchos de los componentes de este tema emergieron a través de las experiencias migratorias de las participantes o el de sus familiares. Para ellas estos espacios-tiempos-culturas eran algo importante, ya que formaban parte sustancial de su identidad y sobre cómo adscriben a modos de vida que forman parte de su hogar. Algunas adolescentes comentaron que pensar en los países de origen de sus familias o en la posibilidad de trasladarse para allá les hacía sentir que estarían mejor que en Barcelona. Aun así, en las discusiones grupales con participantes de los tres institutos se constató que otras personas que no han vivido de cerca un proceso migratorio también tenían estos vínculos emocionales intensos con espacios-tiempos-culturas, cuando se referían al pueblo, las tradiciones y comidas familiares, etc.

Por lo tanto, los espacios y la cultura tienen una gran importancia sobre cómo se definen las personas adolescentes a sí mismas y en cómo se articula con la cultura escolar, los pares, la gente del barrio o con la sociedad en general. Este factor ha sido relevante a la hora de gestar estrategias de salud emocional, es decir, para obtener bienestar debido a que existen escasos espacios para hablar sobre ello.

Relacionado con estos vínculos espaciales y culturales han surgido dos temas que no tienen que ver con aquello que “hace sentir bien” sino por el contrario con la fuente de malestar debido a padecer discriminación. Una de ellas fue el racismo, que ha emergido de forma intensa sobre todo en los grupos de Nou Barris y del Raval, y que es un elemento del cual se han aportado muy pocas fotografías, quizás por su invisibilización o por la incomodidad que genera. Otra fuente de malestar, relacionada con el racismo, es la inseguridad que genera la discriminación de rasgos culturales propios o familiares de aquellas personas racializadas, o con historial migratorio.



2.2.1 CULTURA FAMILIAR

La cultura familiar es un elemento muy importante para las participantes. La lengua, la comida, el territorio o las costumbres propias de la familia en la que han crecido son elementos relacionados con el afecto. Para aquellas participantes que no han nacido en Cataluña o que sus familias vienen de otros países, la cultura familiar es en general algo que reconforta, también puede generar sentimientos de protección cuando se percibe que el entorno local (vecindario, escuela, etc.) tiende a discriminarlos. Para estas adolescentes viajar al país de origen o al país de origen de la familia es percibido como un entorno cómodo que produce pertenencia y la sensación de sentirse acogidas por un entorno social más amplio (como es una familia extensiva). Así mismo, tener la oportunidad de comer platos del país de origen o del país de origen de la familia les resulta algo cercano y que se disfruta. Sin embargo, esto a veces puede llevar asociado el miedo a perder la cultura propia o familiar en algunas adolescentes. En otras participantes en cambio, se comentó que la cultura familiar puede generar sensación de no sentirse cómodas o a gusto por ciertas dinámicas sociales con la cuales no se está de acuerdo.

“Da bienestar estar con gente de tu cultura y es como estar en casa, los viajes de ida y vuelta, las raíces, las vestimentas”

[“Dóna benestar estar amb gent de la teva cultura i és com ser a casa, els viatges d’anada i tornada, les arrels, les vestimentes”]

(Reflexión sesión plenaria)

“Me siento feliz cuando llego al país de mis padres, me siento libre. Me dejan salir con mis primos. No me critican por como hablo o por el color de mi piel. Allí estaba con mis primos y aquí no tengo”

(Chica de 15 años, Nou Barris)

"Aquí vivimos solos y allí con la familia".

(Chica de 15 años, Nou Barris)

"Las casas aquí son pequeñas, allí más grandes"

(Chica de 15 años, Nou Barris)

"Una de las chicas de Nou Barris comenta que 'te sientes más tú en tu país', a lo que otra asiente, diciendo que aquí nunca te llegas a sentir tú mismo del todo. Todas están de acuerdo en que ese cambio es duro."

(Nota de campo, Nou Barris, 26 de febrero)

LA CULTURA FAMILIAR



2.2.2 COMIDA

La comida aparece como fuente de bienestar y disfrute, aunque las participantes consideran que no siempre sirve para calmar la tristeza. Las cuestiones relacionadas con la comida que generan bienestar, aparte del goce que supone comer algo que es de agrado, tienen que ver con los afectos, como comer la comida del país de origen o del país de origen de la familia, o poder compartir un plato con los seres queridos.

"Gusto y olor que da recuerdos de casa, sus olores propios me hacen sentir en mi país, cada comida puede destacar por su gusto"

["Gust i olor que dona records a casa, les seves olors pròpies em fa sentir al meu país, cada menjar pot destacar pel seu gust"]

(Reflexión sesión plenaria)

LA COMIDA



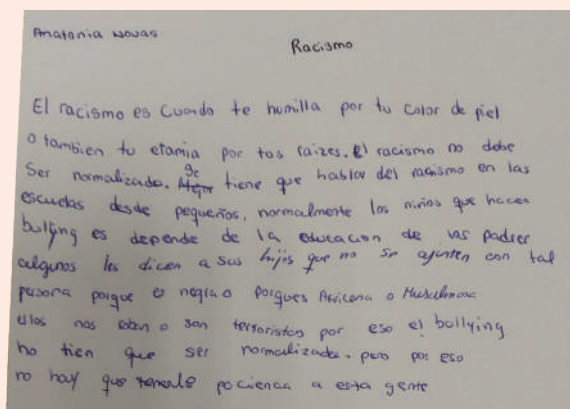
2.2.3 RACISMO

Esta subcategoría emergió con mucha fuerza, y ha sido considerada por las participantes como la más importante a la hora de hablar del (no)bienestar emocional. Se comentaron diferentes experiencias donde se les ha discriminado a ellas mismas o a algún miembro de la familia por su color de piel. Este aspecto fue especialmente relevante por la tensión que genera sentirse parte o no del territorio donde ellas viven, de hecho, algunas participantes comentaban haber nacido en Barcelona, pero que el entorno no les hace sentir que forman parte de él. También se cuestionó el hecho que no sea un tema que se hable en el entorno escolar, a pesar de ser un aspecto extremadamente relevante que afecta su salud emocional. A su vez, se comentó críticamente que no se generan estrategias para abordar el racismo en quienes lo practican. Estas duras experiencias conllevan a que a veces se idealice al país de origen de sus familias como un entorno más amable y seguro.

“Miedo e inseguridad”

[“Por i inseguretat”]

(Reflexión sesión plenaria)



Anatomia humana Racismo

El racismo es cuando te humilla por tu color de piel o también tu etnia por tus raíces. El racismo no debe ser normalizado. Se tiene que hablar del racismo en las escuelas desde pequeños, normalmente los niños que hacen bullying es depende de la educación de los padres algunos les dicen a sus hijos que no se junten con tal persona porque es negra o porque es africana o musulmana ellos nos roban o son terroristas por eso el bullying no tiene que ser normalizado, pero por eso no hay que tenerle paciencia a esta gente.

“El racismo es cuando te humillan por tu color de piel o también tu etnia o por tus raíces. El racismo no debe ser normalizado. Se tiene que hablar del racismo en las escuelas desde pequeños. Normalmente, el bullying que hacen los niños depende de la educación de los padres. Algunos les dicen a sus hijos que no se junten con tal persona porque es negra o porque es africana o musulmana [Les dicen] Ellos nos roban o son terroristas’, por eso el bullying no tiene que ser normalizado. Por eso no hay que tenerle paciencia a esta gente.”

(Texto reflexión grupal Nou Barris)

"Estoy harta de España hay mucho racismo"

(Chica de 15 años, Nou Barris)

"No aguanto a España, quiero volver a Ecuador"

"Nos dicen, 'váyanse a sus países, venís a robar'. Lo dice más la gente mayor".

(Chica de 15 años, Nou Barris)

(Chico de 15 años, Nou Barris)

A lo largo de las sesiones del proyecto, las participantes compartieron experiencias de racismo tanto en la escuela como en su vida cotidiana. El racismo hace que las adolescentes racializadas vivan situaciones violentas en su día a día, como contó una de las participantes, como estar en la playa con tu familia y que una señora te grite que "te vayas a tu país". Sufrir racismo hace que deseen vivir en otro lado, también genera mucha rabia, sobre todo cuando alguien les insulta o les falta el respeto a ellas o a sus familias.

"C. les pregunta si tienen enfado cada día y cómo lo gestionan. M. dice "Sí. Todos los días", continúa diciendo que si tienes algún problema con alguien 'el que se canse primero pierde, yo no lo puedo gestionar, pierdo la cabeza'. E. habla sobre el enfado, que está bien sentirlo y es útil para cosas como poner límites, y comenta que 'Pero al final estar enfadados nos hace sentir mal, ¿no?'.

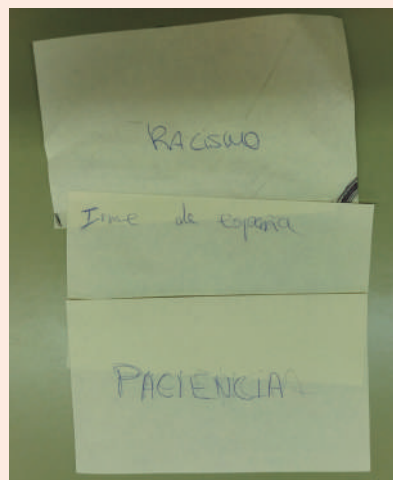
a lo que M. y T. responden '¡No!' C. dice 'Claro, el enfado te moviliza', y T. asiente. C. continúa preguntando '¿Qué os genera enfado?', T. y M. responden que 'La gente que te jode, que no te escucha, que te grita'. C. continúa preguntando '¿Qué es <que te jode>?' J. y M. 'Todo', Y añade 'Cuando dices para, para y no te hacen caso', T. dice 'Cuando te obligan a hacer cosas que no quieres, déjame mi tiempo'

(Nota de campo, Nou Barris, 26 de febrero)

En la escuela las participantes consideran que no se le da importancia al racismo, no se habla de ello, se toma a broma, cuando es una forma de violencia que debe ser reconocida.

"Comentamos que una de las notas de los posts es la palabra racismo, y C. pregunta que qué hacemos cuando sufrimos racismo. T., una chica racializada del grupo, responde 'Ir al psicólogo'. Seguidamente, relata una experiencia de cómo cuando estaba en primaria sufrió racismo en el colegio y la solución que dio el centro fue que ella fuera al psicólogo, cuando quienes tendrían que ir al psicólogo son las personas que habían ejercido racismo sobre ella. También comenta que en el instituto les han dado muchos talleres, de feminismo, de machismo, de homosexualidad, pero que nunca les han dado uno de racismo."

(Nota de campo, Nou Barris, 26 de febrero)



"Racismo, Irme de España, Paciencia"

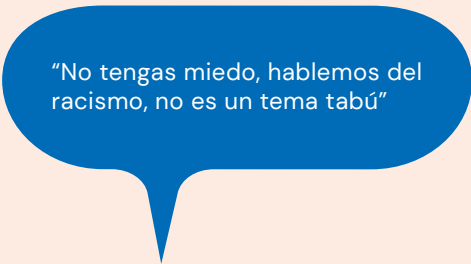
(Post-it Grupo Nou Barris. sesión categorización)

EL RACISMO



2.2.4 MIEDO (INSEGURIDAD)

Relacionado con el ámbito anterior, se ha querido dejar constancia de que el racismo genera miedo, inseguridad, rabia y enfado. Las adolescentes racializadas sufren violencia en el ámbito escolar y en el entorno general, es una violencia que no es reconocida por las instituciones educativas y aparentemente tampoco por su contexto social. Mientras que se percibe que otras formas de opresión o discriminación como el machismo o la LGTBIfobia sí son reconocidas por las instituciones escolares, y en donde además existen políticas educativas dirigidas a erradicarlas, lo que no sucede con el racismo. Por tanto, aunque este tema está ligado con el anterior, las adolescentes han deseado dejar constancia que las emociones son el resultado de mecanismos de integración y exclusión donde la ideología y las acciones del medio son esenciales.



“No tengas miedo, hablemos del racismo, no es un tema tabú”

[“No tinguis por, parlem del racisme, no és un tema tabú”]

(Reflexión sesión plenaria)



CONCLUSIONES

- Los dos ámbitos principales que generan mayor bienestar emocional y disfrute según las personas adolescentes fueron los sentimientos **de paz y los vínculos**. La paz ha sido entendida como un estado que implica acción, poner en marcha estrategias para alcanzar una sensación o un estado de tranquilidad a través de diferentes recursos como practicar hobbies (deporte, dibujar...), vivir y recordar momentos especiales, contemplar paisajes, habitar o visitar espacios que dan seguridad, o dormir y escuchar música. Estos recursos también permiten poner distancia emocional con los problemas y mitigar el malestar que pueden generar momentos que son críticos. Por otra parte, los vínculos aparecen como aquello que viene dado, como las relaciones familiares, de amistad, de cuidado, con animales, o con el territorio y la cultura. Los vínculos son fuente de bienestar, ya que aportan cuidado, afecto, pertenencia y seguridad. Sin embargo, también pueden ser **fuentes de malestar e inseguridad** cuando se relacionan con el miedo a la pérdida de seres que se estiman o por razones estructurales como son el racismo y la discriminación. Ambos factores se articulan, ya que son estrategias que sirven para construir vínculos o que remiten a vínculos afectivos. Por lo tanto, no se trata de elementos aislados, sino de componentes del mundo emocional de las personas adolescentes relacionado con las condiciones sociales de vida y las oportunidades de tener espacios que se les reconozca como seres con todos sus derechos.
- El bienestar emocional se construye y se transforma en una oportunidad en función del contexto de las personas adolescentes, factores como la situación económica de sus familias y la exclusión social mostraron perfiles desiguales y, por tanto, importantes **inequidades en las adolescencias y su salud emocional**. Es decir, que a pesar de que hubo un cierto consenso entre aquellas cosas que generan bienestar, no todas las personas tienen la misma posibilidad de acceder a ella (por ejemplo, de poder acudir a espacios culturales y naturales, tener tiempo y lugares de ocio, etc.). Las personas adolescentes adaptan estas estrategias en función de sus recursos disponibles y según las opciones que están a su alcance, lo que depende de sus condiciones de vida.
- Los **ámbitos temáticos que más fotografías aportaron** al proyecto fueron aquellas que cuentan con mayor aceptación social, como los hobbies, los paisajes y los espacios seguros. Mientras que aspectos como el racismo o los problemas con la familia, que emergieron de manera espontánea a través del diálogo en las sesiones casi no contaron con imagen visual. Esto puede deberse a que eran aspectos íntimos, dolorosos e incómodos de exponer. Cuestiones como la cultura familiar y la pertenencia surgieron también más en el diálogo que en las fotografías, por ser temas que abarcan el espacio afectivo más íntimo de las participantes, donde la imagen fue un importante estímulo para abordar ámbitos que no estaban en el primer plano de lo consciente.

- En la **sesión plenaria se generó un espacio de intercambio y confianza** en el que las participantes pudieron dialogar con otras participantes procedentes de diferentes centros y (re)conocer otras realidades. Este encuentro fue especialmente valioso porque las personas adolescentes pudieron hablar y expresar sus opiniones mientras que los adultos (profesores y equipo investigador) escuchaban en un segundo plano el análisis que las adolescentes hacían de sus realidades. Aspecto que fue considerado muy valioso y enriquecedor. Sobre todo, considerando que entre las adolescentes que participaron había bastante consenso respecto a que el mundo adulto no escucha sus voces ni las reconoce, mientras que entre ellas si se produjo una actitud de apertura y diálogo (y sin juicio), lo que ha puesto la subjetividad y las diferencias como un mecanismo de participación y cohesión social.



RECOMENDACIONES

- Crear **espacios y estrategias de comunicación** para ofrecer mayor intercambio y diálogo entre las personas adolescentes y las personas adolescentes con personas adultas, a la hora de diseñar políticas, planes y programas de intervención en el ámbito de la salud y la educación. Esto implica analizar y conocer los factores que contribuyen a generar bienestar emocional, así como aquellos aspectos relacionados con el malestar para **construir un saber colectivo** sobre la salud social y comunitaria considerando no sólo las diferencias de edad sino también las realidades sociales de la cual provienen.
- Garantizar la **accesibilidad a los espacios naturales, culturales y de ocio** en las personas adolescentes considerando los diferentes niveles socioeconómicos de las familias y el lugar donde residen para valorar el transporte y la distancia facilitando, por lo tanto, los medios económicos y territoriales. Esto implica identificar las barreras que encuentran las personas adolescentes relacionado con las condiciones materiales de vida para acceder a recursos que son oportunidades para promover la paz y la tranquilidad y potenciar los vínculos, aspectos que han surgido como esenciales para el bienestar emocional y disminuir las inequidades sociales.
- Es necesario **identificar las estructuras que promueven discriminación**, dando importancia al racismo estructural que se manifiesta en los diferentes espacios de nuestra sociedad mediante el reconocimiento y aceptación de la convivencia con adolescentes de origen migrante o racializada. Esto implica desarrollar acciones desde las comunidades educativas, del ámbito social y de la salud para garantizar condiciones seguras, equitativas y favorables. Para ello, es fundamental involucrar a diferentes actores sociales para abordar y desestigmatizar a una generación de adolescentes que procede de diferentes orígenes culturales y raciales.
- Potenciar **investigación participativa en las diferentes fases de un estudio** para comprender cómo las inequidades sociales influyen en el bienestar de las personas adolescentes reconociendo sus recursos, oportunidades, demandas y los factores estructurales que intervienen en ellas. Esto requiere recursos económicos y un cambio de paradigma en torno a cómo y quién debe sostener el conocimiento. Para ello, es necesario considerar las experiencias y sus narrativas como un aporte a la construcción del saber y flexibilizar los métodos para que éstos sean reflexivos, pertinentes y situados.
- Sensibilizar a la sociedad en general, y a las familias y a los profesionales que trabajan con adolescencias acerca del adultismo (abuso de poder por parte de las personas adultas). Ello implica proponer espacios y formaciones que faciliten no sólo canales de comunicación, sino también un **cambio en las dinámicas relacionales, asumiendo cómo pueden afectar(se) mutuamente entre las partes**. Esto también, pone en tela de juicio las condiciones de las familias y profesionales para poder realizar conciliación, así como, considerar entornos que requieren recursos y tiempos fuera de los convencionales, es decir, abrir el espacio a la creatividad y a nuevos modelos de entendimiento.



ando estás mal o tienes problemas



REFLEXIÓN DE LAS INVESTIGADORAS

Constanza: Desde mi lugar de mujer adulta me resultó especialmente enriquecedor escuchar y valorar la claridad sobre las experiencias de las y los adolescentes que participaron en el proyecto. Me ha sorprendido especialmente la lucidez de las reflexiones y la capacidad de analizar cómo debería articularse la justicia en diferentes momentos de la cotidianeidad y considerando una óptica estructural y relacional.

Ana: De este proyecto lo que más me ha removido es ver cómo desde los saberes y experiencias de los y las adolescentes se ha ido construyendo un conocimiento sólido acerca de aquello que les hace bien y aquello que les hace mal. Espero que como investigadoras sepamos acompañar el proceso desde el respeto y la horizontalidad.

Matthew: Participar en este proyecto me ha recordado el poder transformador de las personas jóvenes. Al no tener tanta experiencia vital como el colectivo adulto, son capaces de imaginar una sociedad que trascienda los límites de nuestros sistemas actuales. A menudo, confundimos lo que nos explican con una falta de comprensión o ingenuidad, cuando en realidad están señalando las deficiencias de estos sistemas. Su capacidad para pensar fuera de los márgenes convencionales es inmensa, y solo necesitamos darles espacio y escucharles para aprovechar su potencial transformador.

Estel: Participar en el proyecto me hizo viajar a mi propia adolescencia y recordar las intensas emociones que experimentaba así como las estrategias que tenía para “sentirme bien”. Las y los jóvenes con los que he tenido el placer de charlar me han transmitido su fuerza para afrontar situaciones muy complejas, una sabiduría con la que las personas adultas podemos aprender sobre la salud emocional.

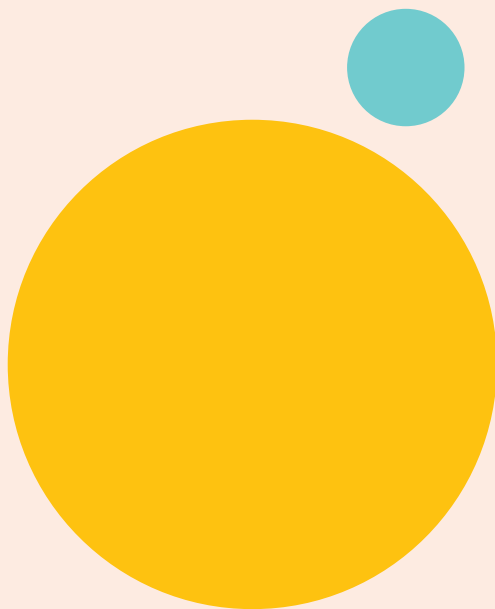
Claudia: Sin soñar he tenido que soñar, sin esperar he tenido que esperar... Este Trabajo de campo, me ha interpelado a los momentos más brillantes y más oscuros de mi adolescencia.... ha pasado ya mucho tiempo, pero aprendo de estos jóvenes, me reflejo y me siento viva. Gracias por esta experiencia, desde el interior de mí misma, resurge una joven con ansias de vivir.

[Sense somiar he hagut de somiar, sense esperar he hagut d'esperar... Aquest Treball de camp, m'he interpellat als moments més brillants i més foscos de la meva adolescència.... ha passat ja molt de temps, però aprenc d'aquests joves, em reflecteixo i em sento viva. Gràcies per aquesta experiència, des de l'interior de la meva mateixa, resorgeix una jove amb ànsies de viure.]

Stella: Participar en el trabajo de fotovoz con adolescentes sobre salud emocional me ha permitido ver el mundo a través de sus ojos, comprendiendo más profundamente sus desafíos y resiliencia. Esta experiencia me ha enseñado la importancia de los espacios de creación y creatividad donde los jóvenes puedan expresarse libremente, manifestar sus emociones con autenticidad y reconstruir sus realidades mediante el simbolismo.

Núria: El proyecto Fotovoz ha sido una gran oportunidad por reconectar con la fuerza, la ilusión y la pasión de la adolescencia, para volver a conectar con el territorio y compartir conversaciones de vida. Esta experiencia se ha convertido en un activo en salud y descubrir que las fotos pueden tener mucho poder transformador.

[El projecte Fotoveu ha estat una gran oportunitat per reconnectar amb la força, la il·lusió i la passió de l'adolescència, per tornar a connectar amb el territori i compartir converses de vida. Aquesta experiència ha esdevingut un actiu en salut i descobrir que les fotos poden tenir molt poder transformador.]



BIBLIOGRAFIA

1. Wilson, N., Dasho, S., Martin, A. C., Wallerstein, N., Wang, C. C., & Minkler, M. (2007). *Engaging young adolescents in social action through photovoice: The Youth Empowerment Strategies (YES!) Project*. *Journal of Early Adolescence*, 27(2), 241–261. <https://doi.org/10.1177/0272431606294834>
2. Ajuntament de Barcelona. (n.d.-b). *Vilapicina i la Torre Llobeta*.
3. Oficina Municipal de Dades, & Departament D'Anàlisi. (2021). *Renda de les llars a Barcelona. Distribució per districtes, barris i seccions censals*.
4. Ajuntament de Barcelona. Oficina Municipal de Dades (OMD). *Padró Municipal d'Ha-bitants. (2024). Barcelona Dades. Taxa (%) de població estrangera*.
5. Ajuntament de Barcelona. (n.d.-a). *El Raval*.
6. Instituto de Estadística de Cataluña. (n.d.). *El municipio en cifras Artesa de Segre (Noguera)*.
7. Instituto de Estadística de Cataluña. (2024). *Renta familiar disponible bruta territorial*.

